club vital CONGRESO

AMEDCO

AMESVIDA COLOMBIA

ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

SOCMEF Sociedad Colombiana de Medicina Familiar

Biofilia: la fuerza terapéutica de la inmersión en la naturaleza

Juan Carlos Santacruz
Director
AMESVIDA

club vital
CONGRESO

AMESVIDA
COLOMBIA

BIOFILIA

REENCONTRARSE CON LA NATURALEZA
PARA PRESERVAR LA SALUD



La biofilia es el vínculo innato que tenemos con la vida y con la naturaleza.

No somos visitantes del planeta: **somos parte de él.**

En **AMESVIDA** creemos que preservar la salud humana exige también preservar **nuestra conexión con los ecosistemas.**

> "La naturaleza no es un lujo. Es una necesidad biológica."

La evidencia científica *lo demuestra*

90%
del tiempo lo pasamos en espacios interiores

Cada vez vivimos más desconectados de la naturaleza.

El contacto con ambientes naturales se asocia con:

- Mejor **salud mental**
- Menor **presión arterial**
- Mejor **sueño**
- Mayor **actividad física**
- Mejor **función cognitiva**

La naturaleza no es un adorno. *Es medicina para la vida.*

1. Wilson EO. Biophilia. Harvard University Press. 2. Jimenez MP et al. Associations between Nature Exposure and Health. 2021. 3. Yin J et al. Health Impacts of Biophilic Design. 2024.

club vital
CONGRESO

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA FLORECEN CON LA BIOFILIA

La biofilia es el hilo invisible que conecta y potencia los seis pilares de la Medicina de Estilo de Vida.

PILAR MEV	1 Alimentación consciente y saludable	2 Movimiento y Actividad física	3 Manejo del estrés
			
RELACIÓN CON LA BIOFILIA	Los **sistemas alimentarios sostenibles** y el consumo de **alimentos de origen vegetal** favorecen simultáneamente la salud humana y la del planeta.	Los **espacios verdes** favorecen el movimiento y reducen el sedentarismo.	La **naturaleza** actúa como un **regulador fisiológico y emocional**.
EVIDENCIA CIENTÍFICA	La Comisión EAT-Lancet concluyó que una alimentación saludable y sostenible podría **prevenir hasta 11 millones de muertes** prematuras por año.	Las personas que viven cerca de áreas verdes presentan **mayores niveles de actividad física** y **menor riesgo de mortalidad**.	Solo **20 minutos** en un entorno natural **disminuyen** significativamente **los niveles de cortisol**.

[1] Willett W, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. The Lancet. 2019.

[2] Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis. Environmental Research. 2018.

[4] Hunter MR et al. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life. Frontiers in Psychology. 2019.

LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA FLORECEN CON LA BIOFILIA

La biofilia es el hilo invisible que conecta y potencia los seis pilares de la Medicina de Estilo de Vida.

	4 Descanso y sueño reparador	5 Relaciones humanas positivas	6 Evitar sustancias nocivas
PILAR MEV			
RELACIÓN CON LA BIOFILIA	La exposición a la **luz natural** y a **entornos naturales** mejora los ritmos circadianos.	Los espacios naturales favorecen la **cohesión social** y el **sentido de pertenencia**.	La **salud planetaria** promueve **ambientes libres de contaminantes** y estilos de vida más saludables.
EVIDENCIA CIENTÍFICA	El contacto con la naturaleza se asocia con **mejor calidad del sueño** y **menor alteración del ritmo biológico[3]**.	Las comunidades con mayor acceso a zonas verdes presentan **mejores indicadores de bienestar social y salud mental[5]**.	La contaminación ambiental causa alrededor de **9 millones de muertes prematuras cada año**, equivalente a una de cada seis muertes en el mundo[6].

3] Shin JC, et al. The influence of natural environments on sleep quality: a systematic review. Int J Environ Res Public Health. 2020.

[5] Hartig T et al. Nature and Health. Annual Review of Public Health. 2014.

[6] Fuller R et al. Pollution and Health: A Progress Update. The Lancet Planetary Health. 2022.

club vital
CONGRESO

SALUD PLANETARIA:
NO HAY PERSONAS SANAS EN UN PLANETA ENFERMO

La **salud humana** y la **salud del planeta** son inseparables.

CIFRAS QUE NOS INTERPELAN:

La contaminación provoca aproximadamente **9 millones de muertes prematuras** cada año, equivalente a **1 de cada 6 muertes** en el mundo.

El **material particulado fino (PM2.5)** es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad y muerte a nivel global.

El deterioro ambiental favorece el aumento de **enfermedades crónicas** y amenaza el bienestar de las **futuras generaciones**.

NUESTRO LLAMADO

Florecer en bienestar es aprender a vivir en armonía con la **Tierra** que nos sostiene.



La preservación de la salud comienza con **decisiones cotidianas** que cuidan simultáneamente a las **personas** y al planeta.

World Health Organization. Healthy Settings Framework. OMS.

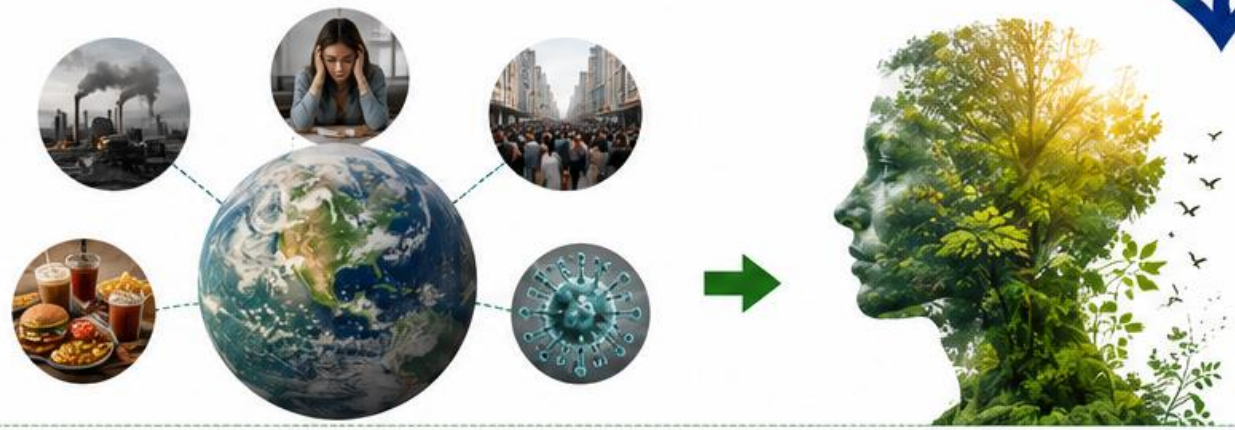
Frumkin H, Bratman GN, Breslow SJ, et al. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. Environmental Health Perspectives. 2017.

club vital
CONGRESO

SINDEMIA, BIOFILIA Y LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

1 SINDEMIA

Sindemia: interacción de múltiples enfermedades y factores sociales, ambientales y económicos que se potencian entre sí, agravando el deterioro de la salud de las personas y del planeta.



2 LA BIOFILIA COMO RESPUESTA SALUTOGÉNICA

La **biofilia** ofrece un marco integrador para enfrentar la sindemia contemporánea de enfermedades crónicas, crisis ambiental, estrés psicosocial y desigualdad.



3 CONEXIÓN CON LOS 6 PILARES DE LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

La sindemia requiere soluciones integrales. La **biofilia** conecta la salud humana, la salud social y la salud planetaria, fortaleciendo los **seis pilares** de la Medicina de Estilo de Vida.

1. Alimentación consciente y saludable
2. Movimiento y actividad física
3. Manejo del estrés
4. Descanso y sueño reparador
5. Relaciones humanas positivas
6. Evitar sustancias nocivas

club vital
CONGRESO

LA DOSIS BIOFÍLICA RECOMENDADA

Una guía práctica para incorporar la naturaleza como hábito de salud



1 DÍA
15–20 minutos

- Caminar entre árboles
- Sentarse bajo un árbol
- Jardinería o cuidar plantas
- Exponerse a la luz natural
- Observar aves o flores
- Comer o leer al aire libre
- Respiración consciente en espacio verde
- 15–20 minutos

Pequeños encuentros diarios que nutren tu bienestar



2 SEMANA
1–3 horas

- Visitar un parque urbano
- Pasear por un bosque cercano
- Recorrer un sendero ecológico
- Montar bicicleta en espacios naturales
- Picnic familiar
- Avistamiento de aves
- Fotografía de naturaleza
- 1–3 horas

Más tiempo en la naturaleza cada semana para recargar tu mente



3 MES
1 día y 1 noche

- Acampar
- Dormir en una reserva natural
- Ver el amanecer
- Contemplar el atardecer
- Caminata de montaña
- Baño de bosque
- Desconexión digital
- 1 día y 1 noche

Experiencias profundas que restauran cuerpo y espíritu



4 AÑO
Varios días

- Vacaciones en la naturaleza
- Parques Nacionales
- Reservas naturales
- Trekking
- Ecoturismo
- Turismo rural
- Experiencias en la naturaleza
- Varios días

Inmersión en la naturaleza que transforma y conecta

La salud también se cultiva en contacto con la naturaleza.
Cuanto más frecuente es nuestra conexión con los ambientes naturales, mayores son los beneficios para el cuerpo, la mente y las relaciones humanas.

Pequeñas dosis, grandes beneficios.
Conecta. Respira. Restaura. Vive.

REFERENCIAS:
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature.
- Miyazaki, Y. (2018). Shinrin-Yoku: The Japanese Art of Forest Bathing.
- World Health Organization (WHO). Urban green spaces and health.
- Santacruz, J. C. (2025). Biofilia y preservación de la salud.

club vita
CONGRE

AMESVIDA
COLOMBIA

Descarga nuestra guía

BIOFILIA: el llamado de la naturaleza para restaurar el equilibrio humano

Una guía práctica de experiencias de inmersión en la naturaleza para cultivar bienestar, salud y conexión con la vida.

Reconecta con la naturaleza

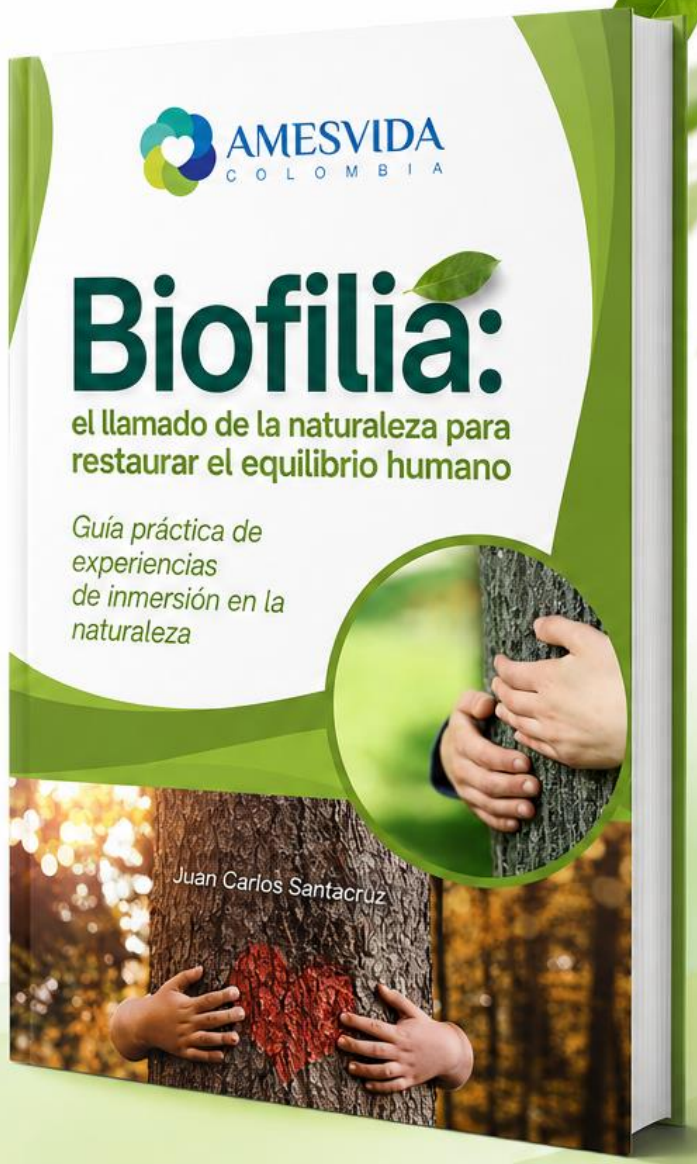
Mejora tu bienestar físico y mental

Cuida tu salud y la del planeta

Vive en armonía con la vida

Escanéa y descarga tu guía aquí

¡Es gratis!



Pequeñas experiencias, grandes transformaciones. *La naturaleza tiene el poder de sanarnos.*



@amesvidacol