

Plante algo de verde para mejorar la salud de su comunidad

Por Aaron Warnick

Pavimentaron el paraíso y construyeron un estacionamiento. El clásico "Big Yellow Taxi" de Joni Mitchell ha sido popular durante casi 50 años. Es tan relevante hoy como lo fue en 1970, si no más.

Hoy en día, más personas viven en ciudades y pueblos que en áreas rurales. Según las Naciones Unidas, más de dos tercios de la población mundial vivirán en áreas urbanas para 2050. A medida que nos acercamos a ese momento, es fundamental que acerquemos tanta naturaleza como sea posible.

"Hay una gran cantidad de investigaciones que muestran los vínculos entre ambientar con plantas tu espacio y los beneficios para la salud mental," dice Rob McDonald, PhD, científico principal del programa Global Cities (Ciudades Globales) de Nature Conservancy (Conservación de la Naturaleza).

Algunos médicos han comenzado a recetar el contacto con la naturaleza y, de hecho, les dicen a sus pacientes que vayan a caminar. Pero no espere hasta después de su próximo chequeo médico para programar las dosis semanales o diarias de naturaleza.



"Solo dese ese empujoncito," dice McDonald. "Priorícelo como cepillarse los dientes."

Dar una caminata regular o ir de excursión por la naturaleza puede ayudar a disminuir su estrés y su presión arterial, y puede ayudar a contrarrestar la depresión. Las investigaciones incluso muestran que puede ayudarlo a mantener su lucidez a medida que envejece.

Si vive en una ciudad, pero no tiene un parque amplio cerca, no necesita sacar el tráfico de la ciudad para disfrutar de los beneficios de la naturaleza. En 2018, los investigadores fueron a Filadelfia, limpiaron algunos lotes vacíos y plantaron algunos árboles. Descubrieron que después de haber vivido con los lotes verdes nuevos y mejorados, la gente reportó una mejor salud mental.

Los jardines son una excelente manera de embellecer su manzana, pero plantar árboles es aún mejor.

"Un poco más de naturaleza en su paisaje tiene muchos beneficios," sostiene McDonald, que estudia el efecto de los árboles en las áreas urbanas.

Los árboles pueden enfriar el espacio que los rodea al proporcionar sombra y liberar vapor de agua. Si están bien ubicados en su hogar, pueden reducir el uso del aire acondicionado, su factura de electricidad y su huella de carbono.

No tiene que ir mucho más allá de su

vecindario para apoyar a los árboles.

"Preste atención a su calle," recomienda McDonald. "Si ve un árbol que está enfermo o dañado, llame al 311. Si ve una nota en un árbol que dice que lo van a retirar y eso le preocupa, haga un llamado. Si hay un lugar vacío en su calle, llame a su gobierno local. Muchos municipios están buscando lugares para plantar árboles."

La copa de árboles sanos de su vecindario puede ayudar a combatir el cambio climático. Los árboles actúan como filtros naturales del aire, almacenan y



>> Para más recomendaciones sobre cómo agregar árboles a su vecindario, visite www.treepeople.org

eliminan el dióxido de carbono y liberan aire fresco. Un árbol de tamaño promedio puede almacenar cientos de libras de dióxido de carbono durante su vida útil. Las calles arboladas pueden refrescar todo su vecindario.

Los árboles también pueden captar partículas de aire que no son saludables en el aire de carreteras concurridas y parques industriales. Las partículas en suspensión son una forma desagradable de contaminación del aire que puede contener ácidos, sustancias químicas y metales que se pueden respirar sin saberlo. La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos advierte que respirar estas partículas puede ser perjudicial para el corazón y los pulmones. Las ramas y las hojas de los árboles atrapan algunas de estas partículas antes de que lleguen a usted. Más árboles en su vecindario significa que llegará menos contaminación a la acera.

Si todavía no está convencido de los beneficios de los árboles, aunque realmente debería estarlo, también mejorarán naturalmente la calidad del agua. La lluvia o la nieve derretida fluye por su calle, recogiendo basura y otras sustancias contaminantes del camino. Los árboles pueden beber mucha de esa agua antes de que se escurra por el drenaje pluvial.

Si quiere comenzar a agregar árboles a su jardín, intente plantar árboles nativos de su área. Los árboles nativos tienen más probabilidades de crecer y albergar mejor a las aves y los insectos.

Incluso si no tiene una casa o no tiene un jardín, puede marcar una diferencia en su vecindario. Ofrezcase como voluntario para ayudar en un parque local o para plantar árboles en las áreas públicas.

"Muchas ciudades ya tienen programas en marcha," afirma McDonald. "Simplemente, comuníquese con el guardaparques urbano de su ciudad".



Imágenes de cortesia de iStockphoto: árboles por Suriya Phosri; mujer, Juliette 14; caminantes, Django; plantación de árbol, Wavebreakmedia.

Cómo agregar algo de verde a donde quiera que esté

Incluso un poco de verde puede lograr una gran mejora. Eche un vistazo a estos consejos:

- Agregue algunos maceteros en la ventana o plantas en macetas en su porche o balcón.
- Súmese a un jardín comunitario o cree uno en su vecindario. Consulte al gobierno local para ver si hay un lote de la ciudad sin usar que pueda convertir en un jardín.

• Recoja la basura mientras camina. O mejor aún, salga a caminar para recoger la basura. La basura puede asfixiar las plantas que, de no ser así, mejorarían su vecindario.

• Si tiene un patio, considere convertirlo en un prado. Puede transformar su pedazo de césped aburrido en un ecosistema variado.

• Puede transformar su jardín en un santuario de abejas plantando flores silvestres nativas o árboles en flor. Incluso puede construir una colmena para apoyar a los polinizadores.

