

# áreas verdes y salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



Un área verde es un terreno que se caracteriza por la presencia de vegetación. Un bosque, una selva, un parque y un jardín son áreas verdes que pueden tener características muy distintas entre sí.



## áreas verdes

- Un área es una superficie que se desarrolla dentro de ciertos límites. Verde, por su parte, es el color que se forma a partir de la combinación de azul con amarillo y que se asocia a la tonalidad que suelen exhibir las hojas de las plantas. Un área verde, por lo tanto, es un terreno que se caracteriza por la presencia de vegetación. Un bosque, una selva, un parque y un jardín son áreas verdes que pueden tener características muy distintas entre sí.
- Cada uno de nosotros/as podemos gozar de las maravillas que la naturaleza nos puede brindar día a día. Gozar de excelentes paisajes incluso gozar de la vida misma gracias al oxígeno que los árboles nos dan diariamente.
- En algunas ocasiones llegan a existir áreas verdes que se desarrollan por sí solas de manera natural. Otras, en cambio, son creadas por el ser humano que impulsa el cultivo de las plantas con algún fin. Hay que tener en cuenta que los cientos de miles de personas en una ciudad tienen necesidades cotidianas muy diferentes. Una de estas necesidades consiste en disfrutar de un espacio abierto con elementos del medio natural para disfrutar y relajarse. Es ahí donde las áreas verdes pueden jugar un papel muy importante, brindando experiencias de tranquilidad fuera de la rutina. Un área o espacio verde es posible aprovecharla para realizar todo tipo de actividades lúdicas y recreativas. Las partes de un área verde son:

- **Árbol.** Ser vivo al cual también se le denomina sujeto forestal y trae muchos beneficios al entorno urbano. Algunos de ellos son: la producción de oxígeno, el mejoramiento del clima, aportación a la imagen urbana y como hábitat.
- **Pasto.** También conocido como césped, grama o hierba, hay una docena de especies que crecen formando una cubierta densa sobre el suelo. Se utilizan como plantas ornamentales en prados y jardines o como terreno para la práctica de actividades deportivas y recreativas.
- **Plantas.** Se le conoce como planta a todo aquel ser vivo fotosintético, sin capacidad locomotora y compuesta de paredes celulares. Puede ser cualquier tipo de planta que dé o no flor o fruto y que pueda adecuarse al clima.
- **Arbustos.** Se le llama arbusto a una planta leñosa de cierto porte, diferente de lo que es propio de un árbol. No se yergue sobre un solo tronco o fuste, sino que se ramifica desde la misma base.
- **Ornamentos.** Se entiende por ornamento, a todo aquello que es utilizado con la finalidad de embellecer personas o cosas. Es un adorno, compostura o atavío que hace vistosa una cosa, en el caso de las áreas verdes son las plantas.

Las áreas verdes tienen una gran importancia para la vida. Las plantas se encargan de absorber el dióxido de carbono de la atmósfera y liberan oxígeno. Además ayudan a regular las temperaturas y reducen el impacto de la erosión.

## importancia y beneficios

- Las áreas verdes tienen una gran importancia para la vida. Las plantas se encargan de absorber el dióxido de carbono de la atmósfera y liberan oxígeno. Además ayudan a regular las temperaturas y reducen el impacto de la erosión. Sin áreas verdes, la vida no sería posible.
- En los entornos urbanos, las áreas verdes son imprescindibles para contrarrestar el efecto de la contaminación. Las grandes ciudades cuentan con industrias desarrolladas y un elevado tráfico vehicular: los árboles y las plantas de las áreas verdes captan parte del dióxido de carbono que emiten y lo transforman en oxígeno. Por eso deben reservarse terrenos como parques, plazas y jardines y evitar que se construyan edificios en toda la superficie ya que, de lo contrario, el equilibrio ecológico resulta muy lejano.
- Algunos beneficios son:
  - Combate el estrés y la depresión. Si a menudo te sientes con mucho cansancio y sin ánimos de conquistar el mundo, la medicina que te hace falta es la naturaleza. Estar en una zona verde, rodeado de muchos árboles, plantas y animales, facilitan la recuperación del agotamiento. Un entorno verde combate el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, aumenta la posibilidad de sentirse exitoso o exitosa en diferentes aspectos de la vida, puesto que brinda equilibrio emocional.

- **Desarrollo del cerebro.** En esta era donde predomina la tecnología, no debemos olvidar que un factor importante para el crecimiento de las y los niños es su contacto directo con la naturaleza y no solo con la computadora o celulares.
- **Reduce las enfermedades respiratorias.** Si tienes algún problema relacionado con las enfermedades respiratorias, la vitamina esencial para el organismo es el aire puro, puesto que las bacterias de las enfermedades respiratorias transmisibles mueren al exponerse al sol.
- **Aumenta la actividad física.** Para todas aquellas personas que no son fan de realizar actividades físicas, un buen inicio es una caminata en zonas verdes. Está comprobado que el ejercicio estimula el metabolismo, te hace más feliz, previene de enfermedades cardiovasculares, así como la obesidad y aporta más energía.
- **Facilita interacción social.** Las zonas verdes son sitios donde coinciden las personas para llevar a cabo actividades recreativas, de descanso y ejercicio. Razón por la cual, es un buen método para salir de tu zona de confort y establecer nuevos lazos de amistad.

Fuente:  
 1. <https://definicion.de/areas-verdes/>, <https://parquesyegres.org/fbilibotca/blog/las-areas-verdes/?gadsource=1&gclid=CjwKCAjwK608h49EiwAmphZv9UCIyQHKMkwWzB4D5WCBaWUa3r66tSBTA4EzMBfWVlgeBocCcaAQvBvE>  
 2. <https://definicion.de/areas-verdes/>, <https://www.mtispark.com/es/blog/sustainability/5-benefits-of-green-zones>  
 3. <https://parquesyegres.org/fbilibotca/blog/clasificacion-areas-verdes>  
 4. <https://www.gob.mx/ctfies/articulos/conducir-con-seguridad-bajo-la-luvia?idiomas=es-es#text>  
 5. Comunitado CEVECE No. 125, fecha: 02/07/2024

En la actualidad muchas de las ciudades que hay en nuestro país desarrollan problemas de crisis ambientales por su crecimiento. Y esto lo podemos observar en la pérdida de áreas verdes, factor que ayuda a mejorar la calidad de vida.



## clasificación

- En la actualidad muchas de las ciudades que hay en nuestro país desarrollan problemas de crisis ambientales por su crecimiento. Y esto lo podemos observar en la pérdida de áreas verdes, factor que ayuda a mejorar la calidad de vida. Los parques junto con otras áreas verdes urbanas, deberían ser suficientes para realizar actividades de esparcimiento social. Además estas áreas nos proporcionan otros servicios como: purificación del aire, tranquilidad y biodiversidad, necesarias para nuestra vida cotidiana.
- Muchas de nuestras áreas verdes se planean respecto a las construcciones, vías y demás obras civiles urbanas. Su caracterización depende de la dimensión, diseño y competencia por el espacio con redes de servicios. La dotación de áreas verdes en nuestras ciudades incluye lugares públicos (de libre acceso) y privados (acceso restringido). Incluso algunos más que podremos describir y analizar las distintas modalidades o zonas verdes que existen a continuación.
  - Parques periurbanos. Corresponden a los espacios forestados y acondicionados para disfrute de la población, asignándoseles una finalidad restauradora y paisajista. Estos pueden cumplir una gran diversidad de funciones cuando se planifica como un sistema de espacios libres de protección natural.

- Parque urbano. Estos están destinados principalmente para la recreación, el reposo y mejorar la salubridad y calidad ambiental en las ciudades. Suelen contar con zonas forestadas naturales y también con juegos infantiles, juegos libres y áreas para el deporte.
- Jardín urbano. Espacios ajardinados urbanizados destinados tanto al disfrute de la población como al ornato y la mejora de la calidad estética. En ellos se les da prioridad a los elementos ornamentales y a las áreas adecuadas para la relajación del público.
- Jardines históricos. Coinciden con parques, paseos y bulevares que cuentan muchas veces con mobiliario urbano histórico o de gran valor artístico. Dentro de esta categoría se incluyen los jardines ubicados en fincas o haciendas rústicas o patrimonios emblemáticos. Las áreas verdes bien ubicadas contribuyen a direccionar tanto peatones como a conductores/as y generan ambientes, frescos y bellos. Ahora que conocemos más acerca de las áreas verdes, cuidémoslas y démosles el valor que realmente merecen en nuestra comunidad.



## cuidado de áreas verdes

Las zonas verdes son espacios que se destacan en cualquier lugar, ya que no solo ayudan a embellecer el entorno, sino que además benefician a las personas.

- La Organización Mundial de la Salud recomienda ubicar espacios verdes en las zonas urbanas, ya que estas mejoran la calidad de vida en las ciudades y aportan beneficios tanto físicos como emocionales a la población. El contacto con la naturaleza en medio de la ciudad, permite relajarse, reduce el estrés y mejora el oxígeno que se respira.
- Bosques, jardines y parques, son las áreas verdes que se localizan en la ciudad y estas requieren cuidados específicos que les evitará deteriorarse con el tiempo. Por lo tanto, es importante realizar un correcto mantenimiento de estas áreas, con el objetivo de protegerlas y conservarlas.
- Aquí te dejamos unos consejos útiles para el correcto mantenimiento de las áreas verdes:
  - Podar continuamente. En las áreas verdes urbanas crece el césped y es importante estar podando constantemente. En la medida de lo posible, esta actividad debe realizarse cada quince días.
  - Mantenimiento adecuado de las plantas ornamentales. Es importante conocer qué tipo de plantas se siembran, para así darles un mantenimiento óptimo. Además, debemos conocer las características del clima, para regarlas en los horarios adecuados. Por ejemplo si es verano, se aconseja regar las plantas de noche y

- si es invierno, el momento más apto será durante el día. Las plantas también necesitan ser podadas y muchas veces fumigadas.
- Limpia los espacios. Recoge las hojas secas, ramas, hierbas, basuras que arrojen los transeúntes, etc. Además, ubica botes de basura visibles para que las personas sepan dónde depositar los residuos y además los puedan separar, poniendo los orgánicos a un lado y los inorgánicos en otro.
- Deshierba. Elimina las plantas indeseadas.
- Podar árboles. El crecimiento de los árboles debe controlarse, sobre todo cuando estos crecen en zonas por donde transitan varias personas y pueden ser golpeadas por las ramas.
- Señaliza tu zona verde. Ayúdale a las y los ciudadanos a saber por dónde caminar, para que no pisen las áreas que no deban.
- Siembra nuevas plantas. Incluye la siembra de nuevas plantas en tu proyecto de áreas verdes, esto no sólo mejorará la imagen de tu comunidad, sino que además les beneficiará su salud física y mental.
- Controla las plagas. Debes estar pendiente de que los árboles y plantas estén sanos.

La calidad de espacios públicos abiertos puede ser una limitante para que sean utilizados o, incluso, apreciados. Un estudio realizado en la ciudad de Cuernavaca, México, reportó que las personas que percibían tener un parque cerca del hogar que era inseguro, realizaban menos actividad física que aquellas que percibían al parque como seguro.



## en México

- Las estrategias para garantizar el acceso a espacios públicos abiertos deberían estar siempre acompañadas de las que aseguren su calidad y mantenimiento a lo largo del tiempo. Esto no siempre es así, el 76% de los parques de la Ciudad de México no son atractivos para las y los usuarios por características como exceso de basura o grafiti.
- De acuerdo con estudios realizados por el Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), la estética y la inseguridad percibida son dos factores relevantes para la práctica de actividad física en nuestro país. El uso de los parques depende también del contexto cultural; otro factor sobresaliente es la distribución inequitativa de este tipo de infraestructura urbana, de acuerdo a un estudio realizado en Ciudad de México, el 72% de las colonias no cuenta con áreas verdes urbanas a 300 metros a la redonda, y el acceso a este tipo de espacios depende del nivel de pobreza de la colonia, siendo aquellas con mayores niveles de pobreza las que menos acceso tienen.
- La salud planetaria se ha definido como la consecución del nivel máximo de salud, bienestar y equidad en todo el mundo respetando los límites de los sistemas naturales de la Tierra mediante la integración de varios sistemas humanos (políticos, económicos y sociales). Es primordial para hacer frente a los grandes retos de la crisis ambiental y climática, puesto que nos permitirá seguir mejorando la salud de las personas dentro de los límites sostenibles del planeta.

- En cuanto a la Salud Humana, el Estudio de la Carga Global (GBD por sus siglas en inglés), muestra que, entre 2006 y 2016, la pérdida global de la salud en el mundo por todas las causas con años de salud perdidos, ha mejorado, con una disminución cercana al 10%.
- El crecimiento de la población incrementa la pérdida de salud directamente, por el solo hecho de que somos más personas en el mundo, el número de muertos y de personas enfermas aumenta la carga de la enfermedad a la que los sistemas de salud y social deben hacer frente. Los grupos de poblaciones que viven en áreas pobres y marginadas son las más vulnerables y las que presentan las prevalencias más altas de enfermedades crónicas. El acceso inequitativo a parques y espacios públicos abiertos representa una injusticia ambiental, al limitar el acceso a las poblaciones que más lo necesitan. Como la diversidad de climas en los Estados pudiera limitar o facilitar el uso de los espacios para la recreación, algunos elementos como vegetación o sombra artificial pueden contrarrestar esta limitación. Para tener espacios públicos dignos y funcionales en México, se debe contar con los elementos mínimos necesarios que marca la Norma Oficial Mexicana NOM-001-SEDATU-2021, Espacios públicos en los asentamientos humanos, como: accesibilidad universal, mantenimiento, restauración y mejora de los espacios públicos existentes, mobiliario para sentarse y descansar, iluminación y sombreado natural o construido.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**  
**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

