

COMPLEJO HOSPITALARIO DE NAVARRA

PASEOS SALUDABLES

2018-2019



En los primeros meses de 2018, Mikel Belasko, colaborador y asesor de la web en temas de toponimia, además de gran aficionado a todo lo relacionado con los árboles, nos invitó a participar en un nuevo proyecto de itinerarios.

Era una idea sugestiva y, al mismo tiempo, original: documentar varios paseos en el entorno del Hospital de Navarra.

¿El objetivo? invitar a caminar a través del amplio espacio ajardinado y boscoso que rodea los edificios sanitarios. Los destinatarios principales eran los pacientes de larga estancia y sus acompañantes. Siguiendo los principios del **shinrin-yoku** o “**baño forestal**”, una terapia procedente de la cultura japonesa: “...tomarse tiempo para notar lo que vemos, **respirar profundamente, sentir el contacto con el aire** y las texturas de las hojas, escuchar el viento entre los árboles, oír los pájaros...”. Según estudios realizados por científicos japoneses “...el impacto de los baños forestales en la salud es claro: **bajan la presión arterial, fortalecen el sistema inmunológico, reducen las hormonas relacionadas con el estrés y la incidencia de infartos....**”

Pensemos en la situación por la que pasan los pacientes de larga estancia, su vivencia entre las cuatro paredes de la habitación hospitalaria, el escaso estímulo que este ambiente ofrece para mejorar su estado de ánimo... También podemos situarnos en la piel de los allegados que viven, en muchas ocasiones, sumidos en el estrés traumático que generan esas expectativas oscuras o inciertas ante la incertidumbre del futuro cercano...

Esta herramienta, estos paseos, podían ayudar, tanto psicológica como físicamente, a sobrellevar estas situaciones y a cooperar en su mejoría.



Se organizó un equipo de voluntarios, especialistas cada cual en su tarea. A RutasNavarra nos ha tocado, lógicamente, la labor de documentación y su difusión en nuestra web. La experiencia ha resultado especialmente grata, sobre todo por la compañía y la composición del equipo de voluntarios, todos llenos de ilusión y ganas de trabajar por lograr el objetivo final. Desde aquí nuestro agradecimiento a:

Txaro Sorbet y Chus Ancín (enfermeras, trabajadoras en el CHN y promotoras del proyecto)

Juan Mari Zelaia (encargado de la jardinería del CHN)

Mikel Belasko (experto en especies arbóreas)

Grupo de Poetas Itinerantes (que han creado un conjunto de textos que acompañarán las vivencias de los paseos)

Maite Soria (Directora de Cuidados Sanitarios del CHN)

Se ha recibido, además, asesoramiento de Joaquín del Valle de Lersundi (Dirección General de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio) y Roberto Jaukikoa (guarda forestal).

Los paseos saludables ofrecen cuatro recorridos. El más largo figura en nuestra web con el nº 1. Tiene una longitud de 2 kilómetros y da la vuelta a todo el CHN. Se inicia en la puerta principal del Hospital y visita numerosos elementos del jardín. Coincide, en parte del recorrido, con el itinerario nº 3.

El más corto es una invitación a los pacientes del CHN 2 -edificio de la antigua “Residencia Virgen del Camino”- para salir al aire libre, sin necesidad de cruzar el asfalto, y disfrutar de la pequeña zona ajardinada que tienen a escasos metros. Dada la sencillez de esta salida, en RutasNavarra no hemos documentado este itinerario, aunque sí está incluida en el proyecto y en los paneles que ha elaborado el propio complejo hospitalario.



Los recorridos van acompañados, sobre el terreno, de un conjunto de estacas numeradas, con flechas indicadoras de dirección para facilitar el tránsito. Además, al pie de los árboles más significativos o de los elementos naturales que pueden aportar algún detalle positivo con su presencia, se han instalado unos atriles que, además de informar de la especie que tienen delante, incorporan mensajes poético-literarios tratando de sugerir puntos de vista y elementos positivos que ayuden a mejorar la experiencia y las sensaciones del paseante.

En un punto del paseo se ha instalado también un panel de corcho y algunos elementos que facilitan la escritura e intercambio de mensajes entre los protagonistas de la experiencia.

Creemos que el esfuerzo ha merecido la pena. Incluso para aquellos que no estén pasando por circunstancias ni atenciones hospitalarias puede resultar interesante conocer estos recorridos. Encontrarás, si te animas a conocerlo, además de un entorno relajante, ejemplares de árboles que pueden sorprenderte, que estaban ahí, discretamente, y pudiera ser que nunca te hubieras acercado a conocerlos.

Javier Rey Bacaicoa

PASEOS DOCUMENTADOS EN RUTASNAVARRA

(Haz clic sobre el título para ver el paseo que desees)

[Paseo nº 1](#)

[Paseo nº 2](#)

[Paseo nº 3](#)