



¿Ir al **bosque**
mejora tu
salud?



raquel@datouti.com.mx



DATO UTIL 🌿🌍

🌿 Baños de bosque: la "medicina" que no necesita receta

Según la ciencia ir al bosque puede 🧘 tu sistema nervioso



RAQUEL DENETH

AGO 24, 2026

En Japón existe una práctica llamada **Shinrin-yoku**, o “*baños de bosque*”. Consiste en sumergirte en la atmósfera de un bosque usando tus cinco sentidos: ver, escuchar, oler, tocar y hasta saborear el aire. Nada de correr ni hacer ejercicio, solo estar ahí, presente.

Durante años se decía que estar en el bosque mejoraba la salud del corazón, te relajaba y fortalecía tu sistema inmune. Pero eran solo eso, dichos. Hasta que el Dr. Qing Li decidió comprobarlo con ciencia de verdad. Lleva más de 15 años estudiándolo, tiene tantos hallazgos que hasta acuñó un término nuevo: **medicina forestal**.



Dr. Qing Li puso a prueba los baños de bosque y por sus buenos resultados acuñó el término “Medicina Forestal”

Por eso hoy, después de una larga investigación quiero contarte los beneficios que comprobaron que tienen los baños de bosque...

Beneficios de ir al bosque 🌲

Se mostró en los estudios (ahorita te explico cómo los hicieron jeje) que con solo **20 minutos** en el bosque, tu cuerpo:

- Baja el cortisol (la hormona del estrés)
- Baja la presión arterial
- Mejora el ánimo y reduce síntomas de depresión
- Disminuyen las emociones negativas y aumentan las positivas

Si te quedas **2 horas**, los beneficios son mayores:

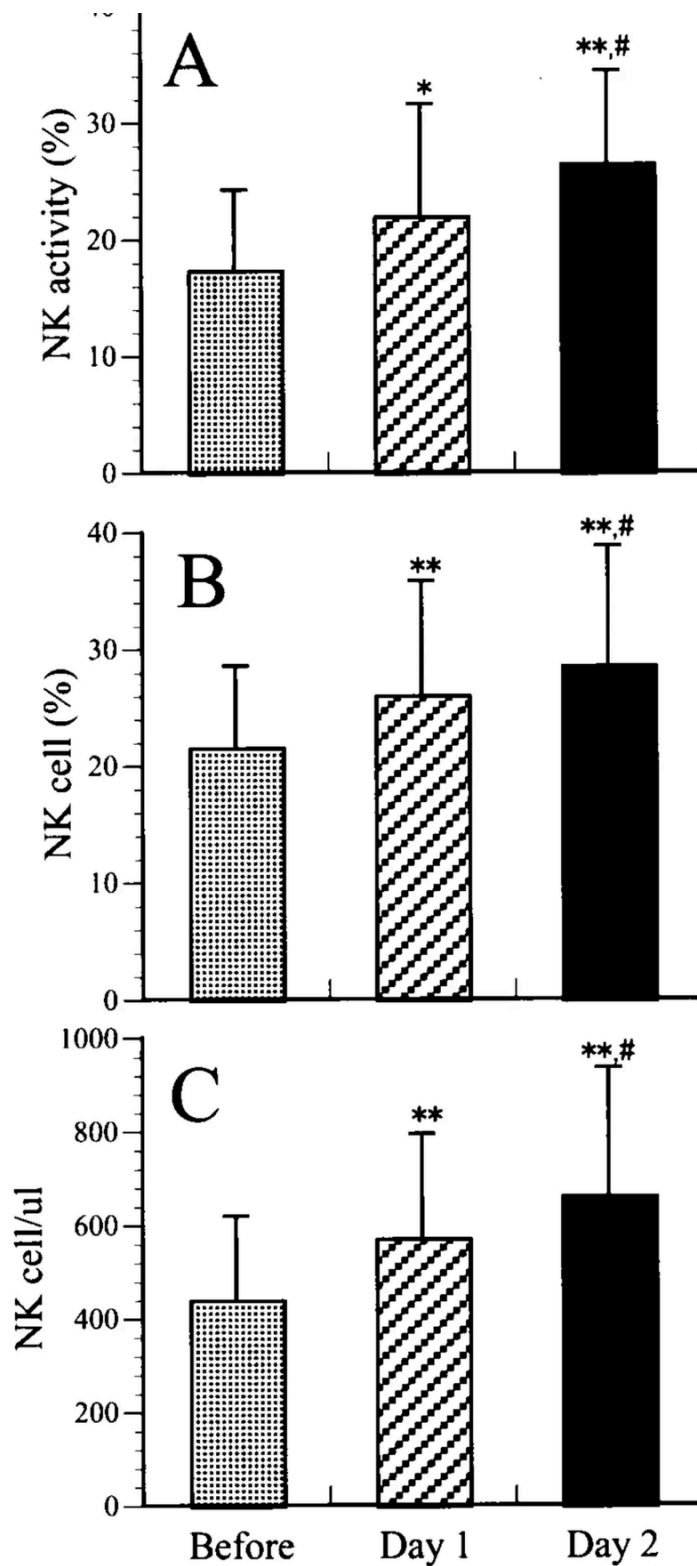
- Mejora la calidad del sueño
 - Se fortalece tu sistema inmune
 - Baja tu ritmo cardíaco
-

¿Cómo funciona?

Uno de los estudios más citados del Dr. Li fue que llevó a un grupo de hombres sanos un fin de semana en bosque. El primer día caminaron dos horas por la tarde; el segundo día, dos horas por la mañana y dos horas más por la tarde.

Cómo querían probar qué tanto funcionaban los baños de bosque en el sistema inmune midieron la cantidad y actividad de las **células NK** (Natural Killer, o “asesinas naturales”). Estas células son las encargadas de destruir células cancerígenas y con virus en nuestro cuerpo.

Los resultados hablaron por sí solos:



- Gráfica A: Muestra cómo aumentó la actividad de las células NK (qué tan rápido y fuerte trabajaron).
- Gráfica B: Muestra el incremento en el porcentaje total de células NK.
- Gráfica C: Muestra el aumento en la concentración absoluta de células por microlitro.

En los tres indicadores, el incremento tras dos días de contacto con el bosque fue evidente. Por eso la medicina forestal se utiliza hoy en tres frentes: **preventivo** (para evitar enfermar), **clínico** (como apoyo en tratamientos) y de **rehabilitación** (para acelerar la recuperación).

¿Por qué ocurre esto? El secreto de los fitoncidas

Los árboles y las plantas liberan compuestos orgánicos llamados **fitoncidas** para protegerse de hongos e insectos. Al respirar aire de bosque, inhalamos estas moléculas, las cuales interactúan con nuestro sistema inmunitario estimulando la producción y activación de las células NK.

Aunque la comunidad científica aún estudia el mecanismo exacto mediante el cual las fitoncidas desencadenan esta respuesta metabólica, la correlación directa entre la exposición a estos compuestos y el fortalecimiento inmune está plenamente demostrada.

No solo te protege, también te relaja 🧘

Además, inhalar este aire activa el sistema nervioso parasimpático: tu ritmo cardíaco se ralentiza, la tensión muscular cede y tu cuerpo finalmente sale del “modo de alerta” constante.

¿Cómo puedo hacer un baño de bosque?

No necesitas una guía compleja:

1. **Camina despacio:** Olvídate del reloj, el ritmo o la meta de pasos.
2. **Usa tus 5 sentidos:** Observa los tonos de verde, escucha las aves, huele la vegetación, toca las hojas o las piedras y respira profundo.
3. **Pausa:** Tómate un tiempo para sentarte bajo un árbol sin distracciones tecnológicas.

Lo más sorprendente es la duración del efecto: los estudios mostraron que los **niveles elevados de células NK se mantuvieron hasta por 30 días** después del fin de semana en el bosque. Un solo recorrido de dos horas al mes puede marcar una diferencia enorme en tu salud.

¿Y si no tengo un bosque cerca? 🌲

No necesitas vivir junto a una reserva natural para aprovechar estos beneficios. Puedes adaptarlo a la ciudad con una pequeña regla: **duplicar el tiempo.**

Al haber menor densidad de vegetación en un entorno urbano, la concentración de fitoncidas en el aire es más baja.

- Si en el bosque 20 minutos bastan para empezar a notar cambios, **en un parque o zona muy arbolada lo ideal es quedarse entre 40 y 60 minutos** para recibir una dosis equivalente y darle tiempo a tu sistema nervioso de desconectar del ruido de la ciudad.
- Si logras un recorrido de **2 horas** en un parque grande, ¡mucho mejor! Aunque el bosque sigue siendo el entorno óptimo, la dosis acumulada de vegetación urbana sigue marcando una diferencia real en tu salud física y mental.

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas empezar.

Si te interesa aprender datos útiles más seguido, entra gratis al [círculo de Dato Util en WhatsApp aquí.](#)

Con cariño, Raquel 💛





Espero que este dato te haya sido *útil*

Este contenido forma parte de mi
newsletter semanal de Dato Útil.

Cada semana te voy a mandar un
dato útil como este al correo que
pusiste para ver este pdf.

Espero que puedas
**transformar tu
curiosidad en acción.**

RAQUEL DENETH



Si algún día no quieres recibir más, puedes desuscribirte en cualquier momento