

Vivamos mejor

Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°4 - 2025

Renueva tu energía: la importancia de la conexión con la naturaleza

En este mes, te invitamos a recargar energías conectando con la naturaleza. Diversos estudios han demostrado que realizar actividades al aire libre, como caminar en un parque, disfrutar de áreas verdes o simplemente estar en contacto con plantas, reduce los niveles de estrés, mejora el estado de ánimo y fortalece la salud física y mental.



¿Por qué conectar con la naturaleza?

- ✓ Disminuye la presión arterial y el cortisol (hormona del estrés).
- ✓ Favorece la concentración y la creatividad.
- ✓ Mejora el bienestar emocional y la salud mental.
- ✓ Refuerza el sistema inmune.



Este mes también conmemoramos el Día de la Tierra (22 de abril), una fecha ideal para reflexionar sobre cómo nuestras acciones por el medio ambiente también son una forma de cuidar nuestra propia salud.

¡Conéctate con la naturaleza y renueva tu energía este mes!

Fuente: Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) y Organización Mundial de la Salud (OMS).