

Juega Verde, Vive Mejor

"Cuidamos la salud mental mientras cuidamos nuestros recursos".



Justificación

La evidencia científica demuestra que el contacto con la naturaleza, la actividad física al aire libre y la participación en acciones de cuidado ambiental favorecen la salud mental, disminuyen el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, además de fortalecer el bienestar emocional y el sentido de pertenencia (Bratman et al., 2012; Twohig-Bennett & Jones, 2018). Asimismo, dedicar al menos 120 minutos semanales a espacios naturales se asocia con una mejor percepción de salud y bienestar (White et al., 2019).

Por otra parte, realizar acciones de protección del medio ambiente, como cuidar zonas verdes, sembrar árboles o participar en actividades comunitarias, promueve el sentido de propósito, la responsabilidad social y la conexión con la comunidad, contribuyendo simultáneamente al bienestar individual y a la sostenibilidad ambiental.

Como institución comprometida con la Red Global de Hospitales Verdes y Saludables, el Instituto Colombiano del Sistema Nervioso – Clínica Montserrat propone implementar la **Receta Verde** como una herramienta de educación y promoción de la salud mental, dirigida tanto a los pacientes al momento del egreso como a los colaboradores, en el marco de la estrategia institucional "Cuidamos la salud mental mientras cuidamos nuestros recursos".

Objetivo

Promover hábitos cotidianos en el cliente interno y externo del Instituto Colombiano del Sistema Nervioso – Clínica Montserrat que favorezcan simultáneamente la salud mental, el bienestar físico, el cuidado del medio ambiente y la construcción de una ciudadanía ambientalmente responsable.

Diagnóstico

Se identifica la necesidad de fortalecer estrategias de promoción de la salud mental que, además de fomentar hábitos saludables, incentiven el cuidado del medio ambiente. La implementación de una Receta Verde permitirá integrar acciones cotidianas de bienestar y sostenibilidad, fortaleciendo el compromiso de pacientes, colaboradores y sus familias con el autocuidado y la protección del entorno.

¿Cómo funciona?

Al finalizar la atención a pacientes o durante campañas institucionales, cada persona recibirá una **Receta Verde**, diseñada con el formato de una prescripción médica, que contiene recomendaciones sencillas y voluntarias para incorporar en la vida cotidiana.

Las acciones incluyen caminar en parques, observar la naturaleza, sembrar o cuidar plantas, proteger las zonas verdes, utilizar medios de transporte sostenibles, reducir el consumo de plásticos, separar adecuadamente los residuos, ahorrar agua y energía, y promover acciones ambientales en la familia o el lugar de trabajo.

La **Receta Verde** no busca generar obligaciones, sino incentivar pequeños cambios de comportamiento que, realizados de manera constante, producen beneficios para la salud mental, fortalecen la cultura ambiental y contribuyen al cumplimiento de los objetivos de sostenibilidad institucional.

Entrega de la Receta Verde

La Receta Verde se entregará exclusivamente en formato digital, mediante correo electrónico o WhatsApp al paciente, familiar o colaborador, según corresponda y con la autorización para el uso de estos canales institucionales.

Esta modalidad favorece el acceso permanente a las recomendaciones, facilita su consulta y contribuye a la reducción del consumo de papel, apoyando las estrategias de sostenibilidad y el compromiso del Instituto Colombiano del Sistema Nervioso – Clínica Montserrat con la Red Global de Hospitales Verdes y Saludables.

Indicadores de impacto

Para evaluar la iniciativa, pueden medirse indicadores como:

- Número de Recetas Verdes entregadas.
- Porcentaje de colaboradores vinculados a los retos ambientales.
- Participación en jornadas de cuidado de zonas verdes.
- Número de plantas sembradas o adoptadas.
- Reducción del consumo de plásticos de un solo uso dentro de la institución.
- Porcentaje de colaboradores que utilizan transporte sostenible.
- Actividades comunitarias realizadas en beneficio del entorno.

- Percepción de bienestar y satisfacción de pacientes y colaboradores mediante encuestas breves.

De esta manera, la **Receta Verde** deja de ser un simple listado de recomendaciones y se convierte en una herramienta de promoción de la salud, educación ambiental y construcción de ciudadanía. Al integrarse al programa "**Cuidamos la salud mental mientras cuidamos nuestros recursos**", la clínica fortalece su compromiso con la salud mental, la sostenibilidad y el cuidado de los bienes comunes, promoviendo que pacientes, familias y colaboradores se reconozcan como agentes activos en la protección de su bienestar y del entorno que comparten.

"Cuando cuidamos un árbol, un parque, una calle o el transporte público, también estamos cuidando nuestra salud mental. Cada acción ambiental fortalece nuestro bienestar, mejora la convivencia y construye comunidades más saludables. En nuestra clínica creemos que una mente sana florece en un entorno sano."

Referencias

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249, 118–136.
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure. *Environmental Research*, 166, 628–637.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730.

Elaborado por España (Investigación-Site)



"Cuidamos la salud mental mientras cuidamos nuestros recursos".

Bogotá, D.C. _____ de 202_____

Señor/a: _____

R./

Durante las próximas cuatro semanas, procure cumplir las siguientes recomendaciones:

- ☐ Caminar al menos 30 minutos dos o tres veces por semana en un parque o zona verde.
- ☐ Observar conscientemente los árboles, las aves y otros elementos de la naturaleza durante unos minutos.
- ☐ Sembrar una planta o cuidar una ya existente en casa, el trabajo o el barrio.
- ☐ Participar en el cuidado de las zonas verdes del conjunto residencial o del barrio, evitando arrojar basura y promoviendo su conservación.
- ☐ Si observa residuos en un parque o espacio público, recoger de forma segura al menos algunos de ellos y disponerlos correctamente cuando sea posible.
- ☐ Utilizar el transporte público, caminar o usar bicicleta cuando sea una alternativa viable, contribuyendo a la reducción de emisiones contaminantes.
- ☐ Cuidar el transporte público respetando los espacios comunes, evitando dejar basura y promoviendo una convivencia respetuosa.
- ☐ Llevar una botella reutilizable para reducir el consumo de plásticos de un solo uso.
- ☐ Separar adecuadamente los residuos en casa.
- ☐ Ahorrar agua y energía mediante acciones sencillas como apagar luces innecesarias y cerrar la llave mientras se enjabona las manos.
- ☐ Compartir una acción ambiental con la familia o compañeros de trabajo.
- ☐ Dedicar unos minutos a respirar profundamente y conectar con un espacio natural.

