

CONQUÍSTATE

BIEN DE ALTURA

La montaña reduce el estrés, mejora el ánimo,
fortalece el cuerpo, estimula el sistema inmunológico
y favorece el bienestar de la salud mental

LA CIMA ERES TÚ BIEN DE ALTURA

Este manual recoge los principales beneficios que ofrece la montaña para la salud física y mental. Estar en contacto con la naturaleza mejora la oxigenación del cuerpo, fortalece el sistema inmunológico y reduce significativamente los niveles de estrés. Las caminatas en terrenos irregulares fortalecen músculos, huesos y articulaciones, al tiempo que mejoran la resistencia cardiovascular. A nivel mental, la tranquilidad del entorno favorece la relajación, disminuye la ansiedad y mejora el estado de ánimo.

ÍNDICE

- | | | | |
|-----------|-------------------------------|-----------|---|
| 04 | Introducción. | 29 | Protocolos seguros para la práctica de montaña. |
| 06 | esMontañas y España se Mueve. | 32 | La montaña como espacio terapéutico. |
| 09 | ¿Por qué la montaña es salud? | 35 | Sostenibilidad como pilar. |
| 12 | Evidencia científica. | 38 | Experiencias reales. |
| 16 | Deporte y salud pública. | 40 | Bien de Altura. |
| 19 | Prepárate para subir. | 42 | Conclusiones y llamada a la acción. |
| 23 | Prescripción de naturaleza. | | |



1. Introducción



En un momento en que la salud mental y física...

se han convertido en retos colectivos, conectar con la naturaleza emerge como una solución eficaz, accesible y científicamente respaldada. Bien de Altura propone una nueva mirada hacia la montaña: no solo como un escenario deportivo, sino como un agente activo de salud, prevención y transformación social.

Y es que la montaña, en su inmensidad y belleza, representa mucho más que un entorno natural: es un espacio de superación personal, bienestar físico y conexión profunda con la naturaleza.

1 Desde el punto de vista deportivo, la montaña ofrece un sinfín de posibilidades: senderismo, escalada, alpinismo, esquí de travesía, orientación o trail running, entre muchas otras. Actividades que implican movimiento, desafío y disciplina, y que se pueden adaptar a todas las edades y niveles de condición física. En este sentido, proponemos una práctica deportiva responsable, progresiva y respetuosa con el medio ambiente y con uno mismo.

2 Además de estas actividades más intensas, la montaña también brinda espacio para propuestas más pausadas y contemplativas, que fomentan el bienestar físico y emocional desde una perspectiva más introspectiva. Nos referimos a experiencias como los baños de bosque, la observación de estrellas, la meditación en la naturaleza o los paseos interpretativos, que invitan a una conexión profunda con el entorno. Estas prácticas, si bien menos exigentes físicamente, son igualmente valiosas para el desarrollo personal y la salud integral, y forman parte esencial de nuestro proyecto al promover una relación armónica y consciente con la montaña.

3 En cuanto a la salud, está ampliamente demostrado que el contacto regular con la naturaleza y el ejercicio al aire libre mejora la salud cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades degenerativas. Pero además, la montaña tiene un extraordinario poder terapéutico sobre la salud mental y emocional: reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, combate la ansiedad y promueve la autoestima y la resiliencia.

4 Finalmente, entendemos la montaña como algo más que un terreno para explorar o una meta que conquistar. Es un espacio vivo, frágil y valioso, que merece cuidado y respeto. El montañismo ético promueve una forma de habitar y recorrer el paisaje desde la humildad, la contemplación y la sostenibilidad, entendiendo que cuidar de la montaña es también cuidar de nosotros mismos.

Este manual

es una invitación a descubrir cómo la práctica de actividades en el entorno montañoso puede convertirse en una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida. Ya seas deportista, profesional de la salud o simplemente amante de la naturaleza, aquí encontrarás claves, recomendaciones y reflexiones para caminar, literalmente, hacia una vida más sana y consciente. Este manual ofrece pautas para la práctica deportiva en altura, prescripción de naturaleza y sostenibilidad, basado en evidencias científicas.

2. esMontañas y España se Mueve



Asociación Española de Municipios de Montaña esMONTAÑAS

- ◆ Desde la Asociación Española de Municipios de Montaña, esMONTAÑAS, nos enorgullece presentar este manual del Club de Producto Bien de Altura, una herramienta que nace con vocación de acompañar a los territorios de montaña en la creación de experiencias turísticas auténticas, sostenibles y con identidad propia.
- ◆ Bien de Altura es un proyecto que surge de una clara convicción compartida: las montañas no solo son paisajes espectaculares, sino espacios vivos, con personas, saberes, oficios y culturas que merecen ser valorados y protegidos. Este manual es fruto de un proceso colaborativo entre municipios, empresas, técnicos y habitantes de distintas comarcas, y recoge el conocimiento acumulado a lo largo de más de dos años de trabajo en red.
- ◆ En las próximas páginas, encontrarás mucho más que un conjunto de recomendaciones. Hemos reunido herramientas prácticas, criterios de calidad, ejemplos inspiradores y claves para diseñar una oferta turística que cuide el entorno, genere oportunidades locales y emocione a quienes nos visitan. Todo ello con un enfoque innovador, transversal y adaptado a los retos actuales del turismo en zonas de montaña.
- ◆ Desde esta asociación, que agrupa a más de 280 municipios de montaña en todo el país, creemos que el futuro del medio rural pasa por proyectos como este: colaborativos, arraigados en el territorio y con mirada larga. Bien de Altura no es solo una marca: es una comunidad que apuesta por otra manera de habitar, de visitar y de contar la montaña.
- ◆ Esperamos que este manual te inspire, te sirva de guía y, sobre todo, te anime a sumarte al cambio.

Gracias por formar parte de esta red que trabaja por unas montañas vivas.

Instituto España se Mueve

El Instituto España se Mueve se enorgullece de participar en el proyecto Bien de Altura y agradece a esMOTAÑAS la oportunidad de colaborar en una iniciativa plenamente alineada con nuestros objetivos.

España se Mueve nació con la vocación de contribuir a la mejora de la salud de la ciudadanía a través del deporte, la actividad física y el ejercicio, especialmente en el contexto de la actual pandemia global de obesidad y sedentarismo, de la que España no es ajena. De hecho, nuestro país se encuentra entre los más afectados. Para nosotros, la salud es sinónimo de calidad de vida. Como solemos decir, de poco sirve vivir muchos años si no podemos disfrutarlos con una autonomía física y mental aceptable. Además, compartimos con Bien de Altura su preocupación medioambiental, lo que refuerza aún más esta alianza.

En este sentido, el turismo activo representa una vía eficaz para lograr estos objetivos, ya que promueve el bienestar tanto físico como mental. España, gracias a su privilegiada geografía, cuenta con un enorme abanico de localidades de montaña con una naturaleza diversa y de gran valor, que poseen un enorme potencial turístico y deportivo.

Durante el Congreso de Zaragoza sobre los retos de la Industria del Deporte en España, en el que participó España se Mueve, se puso de manifiesto la necesidad de potenciar el turismo activo como motor de desarrollo para la España rural y de montaña. El sector del deporte representa un 3,5% del PIB nacional y ofrece importantes beneficios para la salud y la economía.

Bien de Altura es un proyecto ambicioso con una clara vocación de utilidad social, que requiere una adecuada difusión y visibilidad. Nuestra principal responsabilidad en el proyecto es precisamente dar a conocer los beneficios de la montaña y contribuir a visibilizar la historia y la belleza de nuestros pueblos de montaña. Asimismo, trabajaremos para favorecer la inclusión, demostrando que el disfrute de estos entornos extraordinarios también está al alcance de las personas con cualquier tipo de discapacidad. Con el asesoramiento adecuado y el apoyo de los profesionales locales, es posible garantizar el mejor aprovechamiento de cada estancia.

Por último, es imprescindible contar con el compromiso de las entidades públicas locales — ayuntamientos, diputaciones y comunidades autónomas— que deben sumarse a esta iniciativa, facilitando su desarrollo y aportando los recursos necesarios. El deporte nos enseña el valor del trabajo en equipo. Trabajemos juntos para que nuestras montañas, con todos sus beneficios, estén al alcance de toda la ciudadanía.

3. ¿Por qué la montaña es salud?



La montaña combina los tres elementos clave para una vida sana:

- * Actividad física.
- * Contacto con entornos naturales.
- * Desconexión del entorno urbano.

La montaña representa un entorno ideal para fomentar una vida saludable, ya que integra de manera natural tres elementos fundamentales para el bienestar físico y mental. En primer lugar, promueve la actividad física a través de caminatas, ascensos, senderismo o incluso deportes más exigentes como el alpinismo o la escalada. Estos ejercicios no solo fortalecen el sistema cardiovascular y muscular, sino que también mejoran la resistencia, la coordinación y el equilibrio.

Además, el contacto con entornos naturales como bosques, ríos y paisajes montañosos tiene un efecto positivo demostrado sobre la salud mental. Estar rodeado de naturaleza reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y favorece la concentración y la creatividad. Por último, alejarse del entorno urbano permite una verdadera desconexión del ruido, la contaminación y el ritmo acelerado de la vida cotidiana. Esta pausa es esencial para recuperar energías, mejorar la calidad del sueño y reconectar con uno mismo en un ambiente de calma y silencio.

Estudios del Observatorio DKV muestran que el contacto regular con la naturaleza reduce los niveles de ansiedad y depresión hasta en un 30%, disminuye la frecuencia de visitas al sistema sanitario y mejora los indicadores de salud cardiovascular, respiratoria e inmunológica.

La montaña es además un entorno que favorece la actividad física moderada, la atención plena y el fortalecimiento de vínculos sociales, factores clave para la prevención de enfermedades crónicas.

“Andar es la mejor medicina”

decía Hipócrates hace más de 2.000 años. Hoy, la ciencia no solo confirma su sabiduría, sino que le da un nuevo impulso... especialmente si ese caminar se hace en montaña. La combinación de actividad física, altitud moderada y naturaleza se revela como una auténtica terapia integral para cuerpo y mente.



María Antonia Nerín:
“Caminar reduce la mortalidad en personas con cardiopatía”



María Antonia Nerín es especialista en medicina y salud en entornos naturales. Su Asociación de Medicina de Montaña José Ramón Morandeira, lleva años promoviendo los beneficios de los deportes de montaña desde una perspectiva médica, científica y también profundamente humana. Un corazón que se fortalece con cada paso.

Caminar o practicar deportes de montaña regularmente tiene un impacto directo y positivo sobre el sistema cardiovascular. “Caminar cuesta arriba requiere más esfuerzo y energía que caminar en llano. Y por esta razón, nuestro cuerpo quema más calorías en las montañas”, explica Nerín.

Más allá del gasto calórico, hay datos que impresionan: caminar con regularidad puede reducir la mortalidad en personas con cardiopatía coronaria hasta en un 35% y el riesgo de enfermedad cardiovascular en un 30%, según datos citados por la especialista. Pero si el ejercicio fortalece el cuerpo, el entorno natural fortalece el espíritu. Como asegura Nerín: “El medio natural mejora el estado de ánimo y la percepción de nosotros mismos. Nos hace desconectar de la rutina diaria, ponernos a prueba, mejorar nuestras habilidades y con ello sentirnos satisfechos”.

Además, indica que entre el campo o la ciudad, la montaña gana por goleada. Aunque caminar en una cinta o en un parque urbano es saludable, los beneficios de hacerlo en la montaña son más profundos. “El respirar un aire puro, sin alérgenos ni contaminantes, permite una oxigenación de los tejidos muy diferente a la que se produce en el medio urbano”, señala Nerín.



Germán Vicente: “Las experiencias en la naturaleza mejoran en estado de ánimo”

La práctica deportiva en la montaña ofrece beneficios físicos, emocionales y sociales. Según Germán Vicente Rodríguez, de la Universidad de Zaragoza, este entorno natural “se encuentra en una posición única para promover un desarrollo físico sostenible y completo” al combinar esfuerzo físico con bienestar psicológico.

Desde edades tempranas, los deportes de montaña fomentan hábitos saludables, al integrar retos físicos, estímulos sensoriales y refuerzo social, lo que favorece la adhesión a estilos de vida activos. Además, provocan adaptaciones fisiológicas como mayor capacidad aeróbica, resistencia y recuperación.

Más allá del cuerpo, la montaña enseña autonomía, superación y trabajo en equipo. Los participantes deben tomar decisiones, afrontar desafíos y colaborar, fortaleciendo su autoestima y habilidades interpersonales.

También se han documentado beneficios cognitivos y emocionales: mejora de la atención, reducción de la ansiedad y promoción del bienestar general. Además, “las experiencias en la naturaleza mejoran el estado de ánimo de las personas”, destaca Vicente Rodríguez.

Integrar estos entornos en la educación física y fomentar su investigación desde la universidad puede tener un impacto duradero en la salud pública y la formación integral del individuo. Además, promueve una conexión más profunda con el entorno natural, esencial para educar en sostenibilidad y conciencia ambiental.

4. Evidencia científica



Evidencia científica: **naturaleza y bienestar mental**

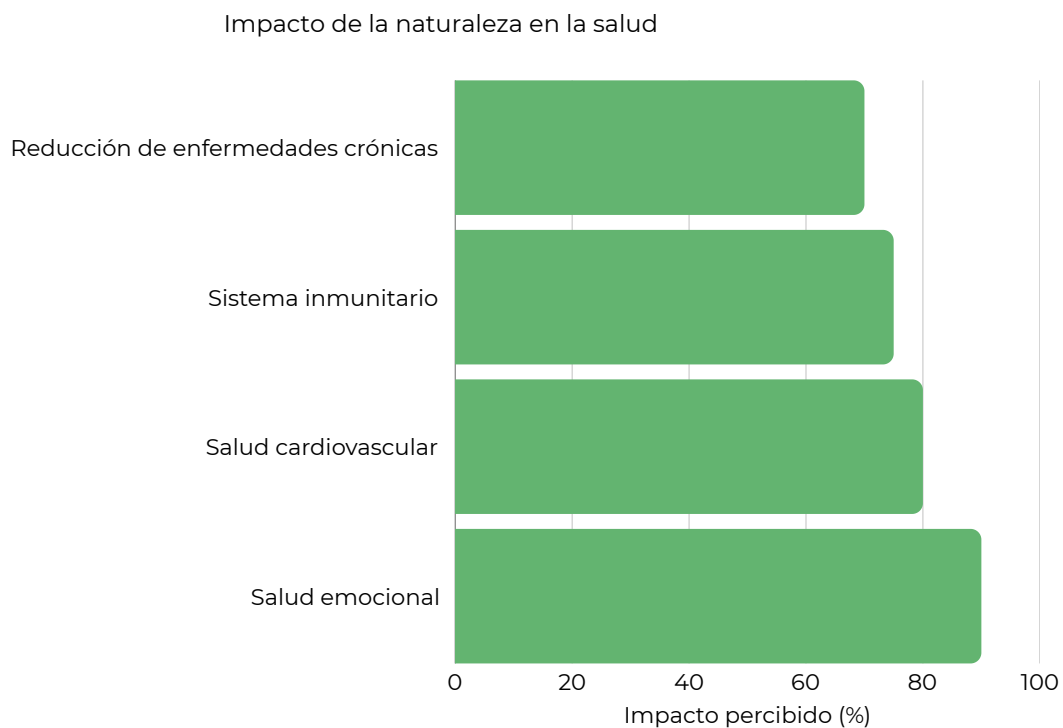
Según un metaanálisis citado por el Observatorio DKV (2023), con más de 971 estudios analizados, los beneficios de integrar la naturaleza en la vida diaria son contundentes:

- Reducción del cortisol (estrés).
- Contacto con entornos naturales.
- Descenso del uso de fármacos psicotrópicos.
- Disminución de consultas médicas y visitas a urgencias.
- Incremento del sueño reparador y la autoestima.



En el siguiente gráfico se puede observar el impacto que tiene la naturaleza en nuestra salud. Unos valores altos que nos confirman lo que muchas personas ya experimentan de forma intuitiva: estar en contacto con entornos naturales mejora nuestro bienestar físico y emocional. A medida que aumenta el tiempo de exposición a la naturaleza, también lo hacen los beneficios percibidos, como la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y una mayor sensación de vitalidad.

Estos datos no solo refuerzan la importancia de integrar la naturaleza en nuestra vida diaria, sino que también abren la puerta a nuevas estrategias de salud pública basadas en el acceso a espacios verdes.



Un estudio publicado en la revista *Current Issues in Sport Science* destaca que las actividades deportivas en la montaña pueden influir positivamente en el estado afectivo y la salud mental. Estos beneficios se explican tanto por la actividad física en sí como por las condiciones ambientales en las que se practican, como la teoría de la restauración de la atención.

María Antonia Nerín indica que caminar es el ejercicio más básico, accesible y universal. "Cuando se adquiere el hábito de caminar de forma regular, obtenemos efectos acumulativos que mejoran el bienestar físico y mental". Y añade: "caminar a diario puede suponer ganar hasta diez años de vida", citando un estudio publicado en el *British Journal of Sports Medicine*.

La Sociedad Americana del Cáncer publicó en "*Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*" un informe que las personas con actividad física regular reducen el riesgo de cáncer de mama hasta un 25% si los comparamos con personas que no hagan actividad física.

Rhonda Patrick, bioquímica e investigadora en salud y longevidad, insiste en que el ejercicio tiene beneficios para cuerpo y mente. No sólo es bueno para la salud, también puede modificar algunos indicadores de envejecimiento celular.

“Caminar 30 minutos al día activa la formación de neuronas nuevas”

Diego Redolar, neurocientífico, dice que caminar 30 minutos al día activa la formación de neuronas nuevas en el hipocampo, una parte del cerebro muy relacionada con la memoria, el estrés y la depresión.

Un artículo titulado "Hiking for health the Swiss way!" resalta cómo el entorno montañoso es especialmente atractivo para la actividad física y el deporte.

La Universidad de Tokio y Sekisui House crearon una investigación conjunta sobre biodiversidad y salud que relacionaba la vegetación de los jardines con una mayor biodiversidad y la salud y el bienestar.

Este proyecto, lanzado en diciembre de 2022, es el primero en su tipo a nivel mundial y combina métodos analíticos avanzados con datos prácticos sobre plantaciones urbanas. Este estudio se centra particularmente en la salud mental, funciones cognitivas y bienestar comunitario. Se analizan desde diferentes perspectivas:

- **Salud mental:** la interacción con la naturaleza en el jardín reduce emociones negativas (como depresión y ansiedad) y aumenta emociones positivas (como felicidad y calidad de vida). Además tener vistas verdes desde las ventanas mejora la salud mental.
- **Funciones cognitivas:** la interacción con la naturaleza en el jardín mejora las funciones cognitivas.
- **Salud comunitaria:** la interacción con la naturaleza en el jardín contribuye a la salud colectiva.
- **Salud física:** ejercitarse en entornos naturales ofrece más beneficios para la salud que el ejercicio en interiores.

Activa't amb la natura

En este último punto, el hecho de ejercitarse en el entorno natural es una iniciativa de Dipsalut, Organismo de Salud Pública de la Diputación de Gerona. Hablamos del programa 'Activa't amb la natura'. Este proyecto comenzó tras la pandemia como medida de ejercitarse en el medio ambiente aumentando la distancia entre participantes y disminuyendo el posible riesgo de contagio entre ellos.

La Universidad Autónoma de Barcelona aprovechó la buena acogida del proyecto para realizar un estudio. Se realizó la actividad en grupos de intervención y de control para ver el beneficio que supone realizar deporte al exterior en entornos naturales. Un total de 4300 personas participaron en esta iniciativa en el año 2024.



5. Deporte y salud pública



Practicar deporte en altura activa múltiples sistemas fisiológicos:

- » Mejora la oxigenación celular.
- » Estimula el metabolismo cardiovascular.
- » Refuerza el equilibrio neuromuscular.
- » Aumenta la capacidad de recuperación.

Cuando el entorno es natural, los efectos se amplifican: aumenta la adherencia al ejercicio, se mejora la percepción corporal y se reducen las barreras psicológicas. Además, el deporte en grupo en montaña potencia la cohesión social, el sentido de pertenencia y el apoyo emocional.

Montaña como medicina emocional



En un momento en que los problemas de salud mental ocupan titulares, la montaña emerge como una aliada poderosa. “Caminar por la montaña es una experiencia que involucra todos los sentidos y aporta beneficios para el cuerpo y el alma”, asegura Nerín. No se trata solo de desconectar, sino de reconectar con uno mismo. “Aumentamos la autoestima al conseguir completar una ruta o realizar un desnivel que nos suponía un desafío”, comenta. Y añade: “Disponemos de un tiempo dedicado a nosotros, sin interferencias externas negativas”.

El efecto terapéutico se potencia aún más con la desconexión digital, el contacto social saludable que supone compartir rutas con amigos y la inmersión sensorial en paisajes naturales.

La catedrática Amparo Oliver (Universitat de València) subraya que estas prácticas podrían suponer una reducción del 42 % en consultas básicas y un 23 % en emergencias.

La “Green Social Prescription” aplicada en Reino Unido y Japón prescribe estancias, caminatas o baños de bosque en lugar de medicamentos. Este modelo es replicable en el contexto español con una adecuada coordinación institucional.

Para quienes deseen iniciarse en este mundo, desde Mountain Wilderness recomiendan integrarse en clubes de montaña o participar en actividades programadas por organizaciones especializadas. “Formarse en cursos no necesariamente deportivos —como observación de fauna, fotografía de paisajes o pintura— también es una excelente manera de conectar con la montaña”.



El primer paso es el más sencillo: salir, respirar y mirar con otros ojos lo que siempre estuvo ahí. Así lo indica su presidente, Alfredo del Campo, quien apuesta por la montaña como una medicina a largo plazo.

Montaña como medicina emocional:

¿Podría integrarse la montaña en las políticas de prevención sanitaria?

¿Podría integrarse la montaña en las políticas de prevención sanitaria? Para José Luis Terreros, Médico especialista en Medicina del Deporte, exdirector de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte y apasionado montañero, la respuesta es sí, aunque con matices.



José Luis Terreros

Las principales barreras no son médicas, sino prácticas: la distancia a los entornos montañosos, el coste del equipamiento y la necesidad de formación técnica para realizar actividades seguras dificultan que las administraciones promuevan este tipo de ejercicio como fórmula universal.

Aún así, en zonas rurales o regiones con fácil acceso a la montaña, estas actividades podrían convertirse en ejes estratégicos de salud pública. Pero para ello, la educación juega un papel esencial.



6. Prepárate para subir



Evaluación previa

Antes de iniciar cualquier actividad deportiva en la naturaleza, es esencial realizar una evaluación médica para conocer el estado de salud general y prevenir posibles riesgos.

Chequeo médico deportivo: permite detectar condiciones cardíacas, respiratorias o musculoesqueléticas que puedan afectar el rendimiento o suponer un peligro durante la actividad.

Prueba de esfuerzo: esta evaluación mide la capacidad aeróbica y el rendimiento cardiovascular. Es clave para ajustar la intensidad del ejercicio y establecer zonas de entrenamiento seguras y eficaces.

Estudio de HRV y movilidad articular: el análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) ofrece información sobre el nivel de estrés y recuperación del sistema nervioso. Por otro lado, la movilidad articular ayuda a identificar limitaciones que podrían derivar en lesiones si no se corrigen a tiempo.

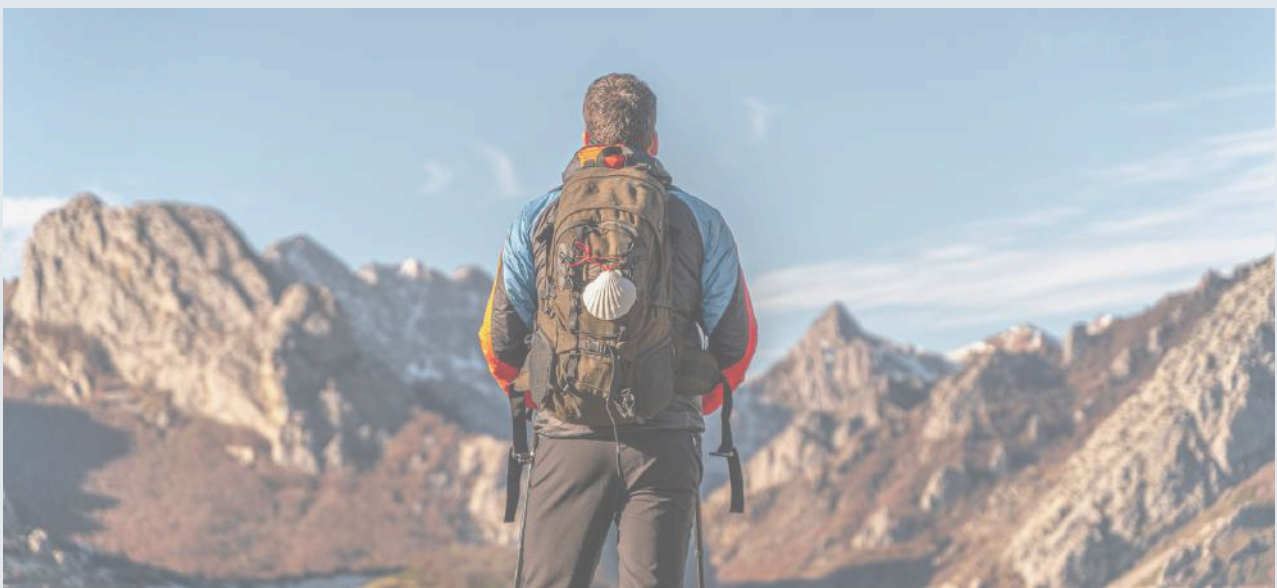
Equipamiento básico

Contar con el material adecuado es una condición indispensable para garantizar seguridad y comodidad en entornos naturales.

Calzado técnico con suela adherente y ropa por capas: fundamental para evitar resbalones y mejorar el agarre. Usar prendas térmicas como cortavientos para regular la temperatura corporal y estar preparado ante cambios climáticos repentinos.

Mochila con agua, alimentos, botiquín, mapa y frontal: llevar una mochila bien equipada garantiza autonomía ante imprevistos. El frontal, también conocido como linterna de cabeza, es indispensable en caso de anochecer o baja visibilidad.

Bastones de trekking, gafas UV, protector solar: los bastones ayudan a distribuir el esfuerzo, especialmente en ascensos o descensos. Las gafas y la crema con protección nos ayudan a hacer frente a la radiación solar, incluso en días nublados.



Hidratación y nutrición

Una alimentación e hidratación adecuadas antes, durante y después de la actividad es esencial para mantener el rendimiento y evitar golpes de calor, hipoglucemias o deshidratación.

Antes: alimentos completos y agua: consumir carbohidratos complejos (como avena, arroz integral o pan de centeno) y suficiente agua permite iniciar la actividad con energía y buena hidratación.

Durante: snacks y electrolitos cada 90 min: es recomendable ingerir snacks ligeros (frutos secos, barritas energéticas) y electrolitos cada 90 minutos para reponer sales minerales perdidas por el sudor.

Después: proteínas, magnesio y reposición hídrica: es fundamental reponer líquidos, consumir proteínas para facilitar la recuperación muscular y tomar magnesio para prevenir calambres o fatiga.

Hidratación y nutrición

La dimensión mental es tan importante como la física. Salir a la naturaleza implica enfrentarse a entornos cambiantes que exigen atención, adaptabilidad y autocuidado.

Informarse, visualizar la ruta: conocer el itinerario, la duración, el desnivel y los puntos críticos ayuda a reducir la ansiedad y a anticipar posibles dificultades.

Tener un plan de contingencia: siempre es recomendable contemplar rutas alternativas, prever puntos de escape y comunicar el plan a alguien de confianza.

Escuchar el cuerpo sin forzarlo: la conexión cuerpo-mente es vital. Saber cuándo parar, hidratarse, descansar o ajustar el ritmo puede marcar la diferencia entre una experiencia placentera y una situación de riesgo.

Deporte en las aulas



Incluir la montaña en los programas educativos enriquecería la formación del alumnado en múltiples niveles: físico, emocional, social y ambiental.

Claro, esto no es tan sencillo como planear una excursión. Requiere planificación, profesorado capacitado, apoyo institucional y materiales adecuados. Pero los beneficios compensan. “El entorno natural de montaña contribuye al desarrollo físico integral al ofrecer un terreno desafiante y estimulante que mejora las capacidades físicas y favorece el bienestar mental”, indica Germán Vicente.



Formación: la base para hacerlo bien

Una idea recorre toda la conversación: para que la actividad física en montaña sea segura y enriquecedora, hay que formar bien a los educadores y entrenadores. Ellos son quienes guiarán a los más jóvenes, quienes velarán por su seguridad y quienes podrán transmitir el valor de la naturaleza como espacio de aprendizaje.

En este punto también entra la universidad, promoviendo cursos de especialización, formación continua y nuevas propuestas de postgrado.

Superación personal, autonomía, toma de decisiones, trabajo en equipo... Todos estos valores se desarrollan en plena naturaleza. "Los deportes al aire libre exigen a los participantes evaluar sus límites y adaptar sus estrategias en consecuencia, lo que mejora significativamente su sentido de la autonomía y la autoeficacia", añade.

Las actividades en grupo, como las rutas de senderismo o las carreras de aventura, refuerzan las relaciones interpersonales y la cohesión de un grupo que quiere lograr un objetivo. Y todo eso, al final, también construye salud.

Vicente-Rodríguez no duda de la necesidad de dar más espacio a la montaña en los programas formativos, aunque reconoce que el tiempo es limitado. Su solución: reforzar la formación a lo largo de la vida. "Es fundamental que sigamos formándonos con otras opciones como postgrados o cursos de especialización. Si bien ahí es donde debemos poner el acento, contribuyendo a que haya una oferta de calidad en este ámbito y un reconocimiento profesional bien calibrado."

Contra el sedentarismo juvenil: naturaleza en movimiento

La vida sedentaria es uno de los grandes enemigos de la salud pública actual, sobre todo entre los jóvenes. Para Rodríguez, la montaña puede ser un gran aliado: "Las actividades en la montaña suelen requerir habitualmente grandes cantidades de tiempo a intensidades ligeras o moderadas, lo que sí implica una gran cantidad de tiempo sedentario reemplazado".

Además, su carácter lúdico y social las hace especialmente atractivas para adolescentes. Y eso es clave para generar un cambio duradero.

Investigar desde la pasión

Aunque su trayectoria investigadora ha abordado temas diversos, Germán confiesa que su vínculo personal con la montaña ha sido una constante. Ahora, con el impulso institucional recibido, esta línea de investigación está creciendo y generando impacto real en la sociedad.

"Esto está teniendo cada vez mayor impacto en la divulgación científica en el ámbito, pero también en el desarrollo de interés formativo, científico y tecnológico; que sinceramente contribuirá a un importante impacto en el territorio", concluye.

La montaña no es solo una cima que se conquista, sino un entorno que transforma. Desde el cuerpo hasta la mente, desde la niñez hasta la adultez, Germán Vicente Rodríguez nos invita a redescubrir la naturaleza como el mejor escenario para movernos, crecer y vivir mejor.

7. Prescripción de naturaleza



La prescripción de naturaleza consiste en recomendar contacto regular con entornos naturales como parte del tratamiento médico. Está avalada por organizaciones como la OMS, NHS y entidades como ISGlobal o el Observatorio DKV.

Elementos clave:

- ◆ Dosis mínima: 120 minutos semanales.
- ◆ Actividad adaptada: caminar, respirar, observar.
- ◆ Registro de sensaciones y evolución clínica.
- ◆ Inclusión en historias clínicas y programas de salud comunitaria.

Modelos existentes:

- ◆ DKV Prescribe Naturaleza (España).
- ◆ Green Social Prescribing (Reino Unido).
- ◆ Shinrin-yoku (Japón).

La relación entre el tiempo que pasamos en la naturaleza y nuestra salud es sencilla y poderosa: cuanto más tiempo dedicamos al medio natural, mayores son los beneficios que percibimos. Numerosos estudios científicos respaldan esta afirmación, mostrando que la exposición prolongada y frecuente a entornos naturales mejora significativamente tanto el bienestar físico como el mental. "Prescribir Naturaleza", publicado por DKV Seguros, destaca la importancia del contacto regular con la naturaleza como una herramienta eficaz para mejorar la salud física y mental. Este informe recopila evidencia científica que respalda los beneficios de la exposición a espacios verdes y propone la integración de la "prescripción de naturaleza" en las recomendaciones médicas habituales.

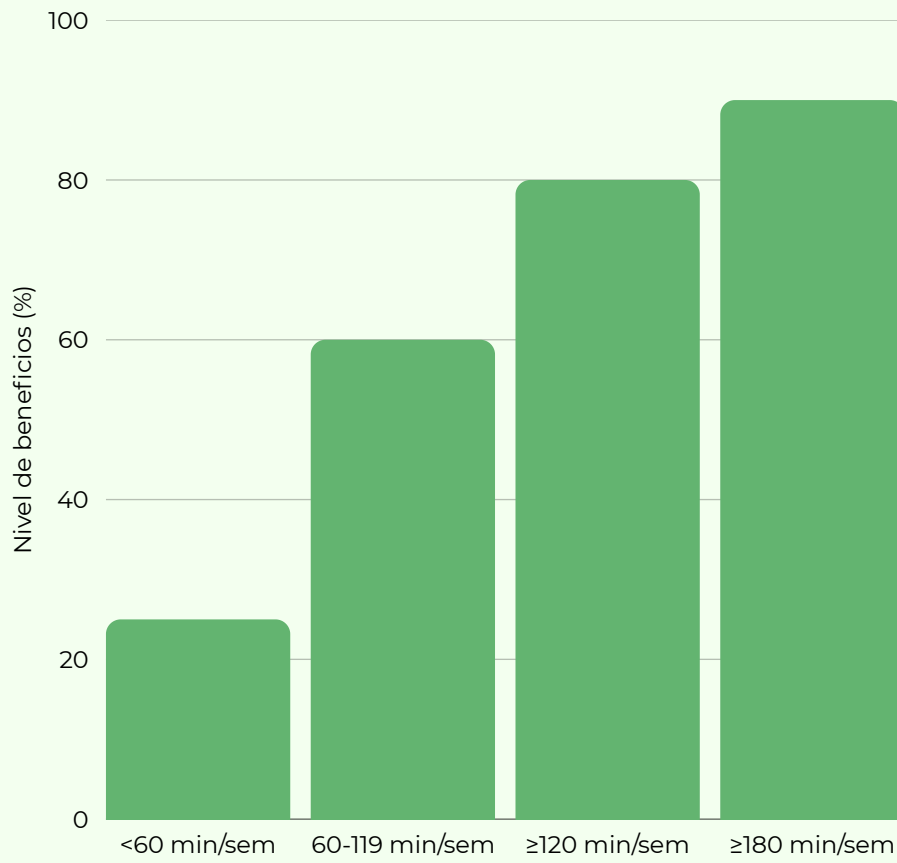
Caminar por un bosque, pasar una tarde en la montaña o simplemente sentarse en un parque rodeado de vegetación puede reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo, fortalecer el sistema inmunológico y aumentar la concentración. Y lo más interesante es que estos beneficios se acumulan con el tiempo. Es decir, no basta con un paseo esporádico: la clave está en la regularidad y la duración.

Estudios recientes sugieren que pasar al menos 120 minutos a la semana en la naturaleza, ya sea de una sola vez o repartidos en varios días, se asocia con una mayor probabilidad de tener una buena salud general y un bienestar psicológico elevado. Pero cuanto más se supera ese umbral, mayores parecen ser los efectos positivos. Este vínculo directo entre naturaleza y salud ha llevado a algunos investigadores a hablar de la "dosis verde": una especie de medicina natural, sin efectos secundarios, que mejora la calidad de vida con solo estar al aire libre.

La fórmula es simple pero poderosa:

más tiempo en la naturaleza = más salud y bienestar.

Relación entre tiempo en la naturaleza y beneficios percibidos



La fórmula es simple pero poderosa:
más tiempo en la naturaleza = más salud y bienestar.



El doctor y apasionado en la montaña José Luis Terreros ha consagrado su vida profesional, y buena parte de la personal, a demostrar que moverse entre cumbres puede ser una de las mejores medicinas preventivas que existen.

Hoy en día, nadie duda ya de los riesgos del sedentarismo.

Hablamos de afecciones como son la obesidad, hipertensión, diabetes tipo dos, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, e incluso deterioro cognitivo. Frente a este panorama, la actividad física se convierte en una herramienta terapéutica de primer orden capaz de reducir significativamente estos efectos adversos.

Pero no toda actividad física es igual. Y aquí entra en juego un tipo de práctica especialmente poderosa: la realizada en el medio natural como pueden ser el senderismo, la marcha nórdica, el esquí de fondo o las carreras de orientación, entre otras. No solo mejoran el estado físico, sino aportan beneficios añadidos a quienes las practican.

Según estudios recientes, moverse en la naturaleza potencia el bienestar emocional, incrementa la energía diaria, reduce el estrés, mejora la atención y la motivación y favorece la cohesión social. Además, quienes practican estas actividades suelen adherirse más fácilmente a ellas, lo que asegura su continuidad en el tiempo.



Shinrin-yoku, o “baño de bosque”, es una práctica japonesa que consiste en pasar tiempo en la naturaleza, especialmente en bosques, para mejorar la salud y el bienestar. Diversos estudios científicos en Japón han demostrado que esta actividad tiene efectos positivos tanto físicos como psicológicos.

Shinrin-yoku también mejora el sistema inmunológico. Se ha comprobado que la exposición a fitoncidas, unos compuestos volátiles liberados por los árboles, aumenta la actividad de las células NK, fundamentales para combatir infecciones y células tumorales. Otros beneficios incluyen mejoras en el estado de ánimo, reducción de ansiedad, depresión, fatiga y mayor sensación de bienestar.

Para obtener estos efectos, se recomienda realizar paseos conscientes de al menos 20 o 30 minutos, respirando profundamente, observando el entorno y desconectándose del estrés urbano.

Shinrin-yoku es una terapia natural efectiva, respaldada por la ciencia, que promueve la salud mental, física e inmunológica a través del contacto directo con la naturaleza, pero no es la única.

Investigaciones del Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca, y universidades como la de Chiba, también en Japón, revelaron que caminar o descansar en entornos forestales reduce significativamente el nivel de cortisol (hormona del estrés), la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Además, se activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la relajación.



El estudio sobre Green Social Prescribing (GSP) en el Reino Unido, respaldado por el gobierno y universidades como Sheffield, Hallam, Exeter y Plymouth, ha demostrado que prescribir actividades basadas en la naturaleza mejora significativamente la salud mental y el bienestar. Más de 8.500 personas participaron en actividades como caminatas guiadas, jardinería comunitaria y natación en la naturaleza, mostrando avances notables en felicidad, reducción de ansiedad y mayor satisfacción con la vida.

Los resultados cuantitativos revelaron que la felicidad aumentó de 5,3 a 7,5 sobre 10, y la ansiedad disminuyó de 4,8 a 3,4.

Además, el 85% de los participantes aceptaron la prescripción verde cuando se les ofreció.

El programa también mostró ser rentable, con un retorno social de hasta £2,42 por cada £1 invertido por el gobierno.

El GSP ha sido particularmente efectivo en comunidades con altos niveles de desigualdad social, alcanzando a personas que tradicionalmente no acceden a la atención primaria. Sin embargo, se identificaron desafíos como la falta de conocimiento local sobre actividades disponibles y la necesidad de formación para profesionales de la salud.

A pesar de estos obstáculos, la iniciativa ha sido reconocida como una herramienta valiosa para mejorar la salud mental y reducir la presión sobre el sistema de sanidad.



8. Protocolos seguros para la práctica en montaña



Riesgos comunes:

- ★ Deshidratación.
- ★ Hipotermia / golpe de calor.
- ★ Altitud y MAM.
- ★ Lesiones osteomusculares.

Prevención:

- ★ Consultar meteorología.
- ★ Planificar bien la ruta.
- ★ Respetar el ritmo del grupo.
- ★ Informar a alguien externo.
- ★ Llevar localizador o móvil con batería.

Primeros auxilios recomendados:

- ★ Control de hemorragias.
- ★ Hipotermia: aislamiento y bebida caliente.
- ★ Insolación: sombra, hidratación, paños húmedos.
- ★ Vendajes y soporte para esguinces.



¿Qué opina la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada?

El deporte al aire libre, especialmente en la montaña, ha experimentado un notable auge en los últimos años en las zonas de montaña, fenómeno que se ha intensificado tras la pandemia.

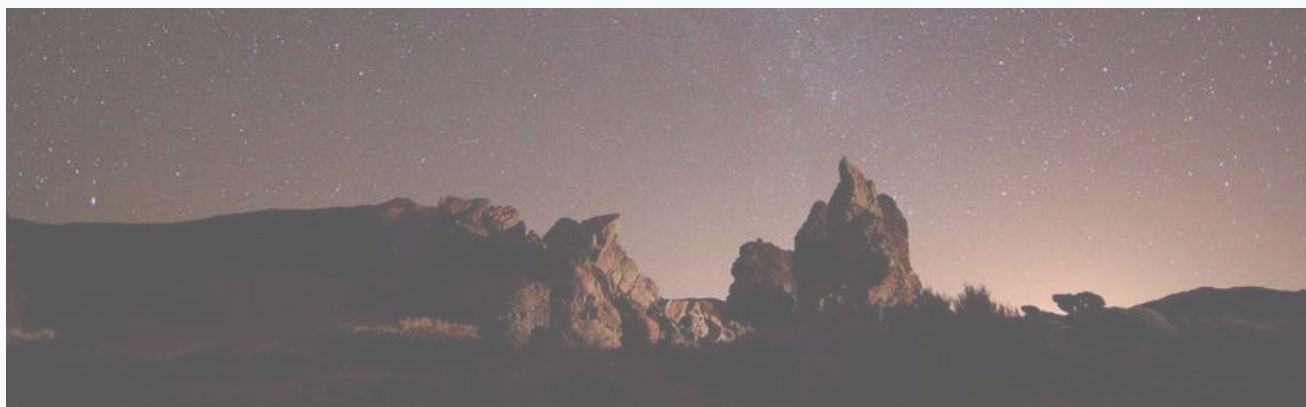
Este incremento no solo refleja una tendencia nacional, sino también una transformación en las preferencias y hábitos de los habitantes de los territorios de montaña y de los visitantes.

Según datos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), el senderismo y el montañismo se han consolidado como los deportes más practicados en España. En 2022, un 30,8% de la población deportista se inclinó por estas actividades, lo que representa a más de 8,3 millones de personas. Este auge se traduce también en un aumento significativo de las licencias federativas, que pasaron de 139.325 en 2010 a 273.549 en 2022.

Desde la FEDME señalan que en los últimos años se ha producido un notable incremento en la práctica de disciplinas relacionadas con la montaña. Algunas de estas actividades han ganado especial popularidad, tanto entre deportistas profesionales como aficionados.

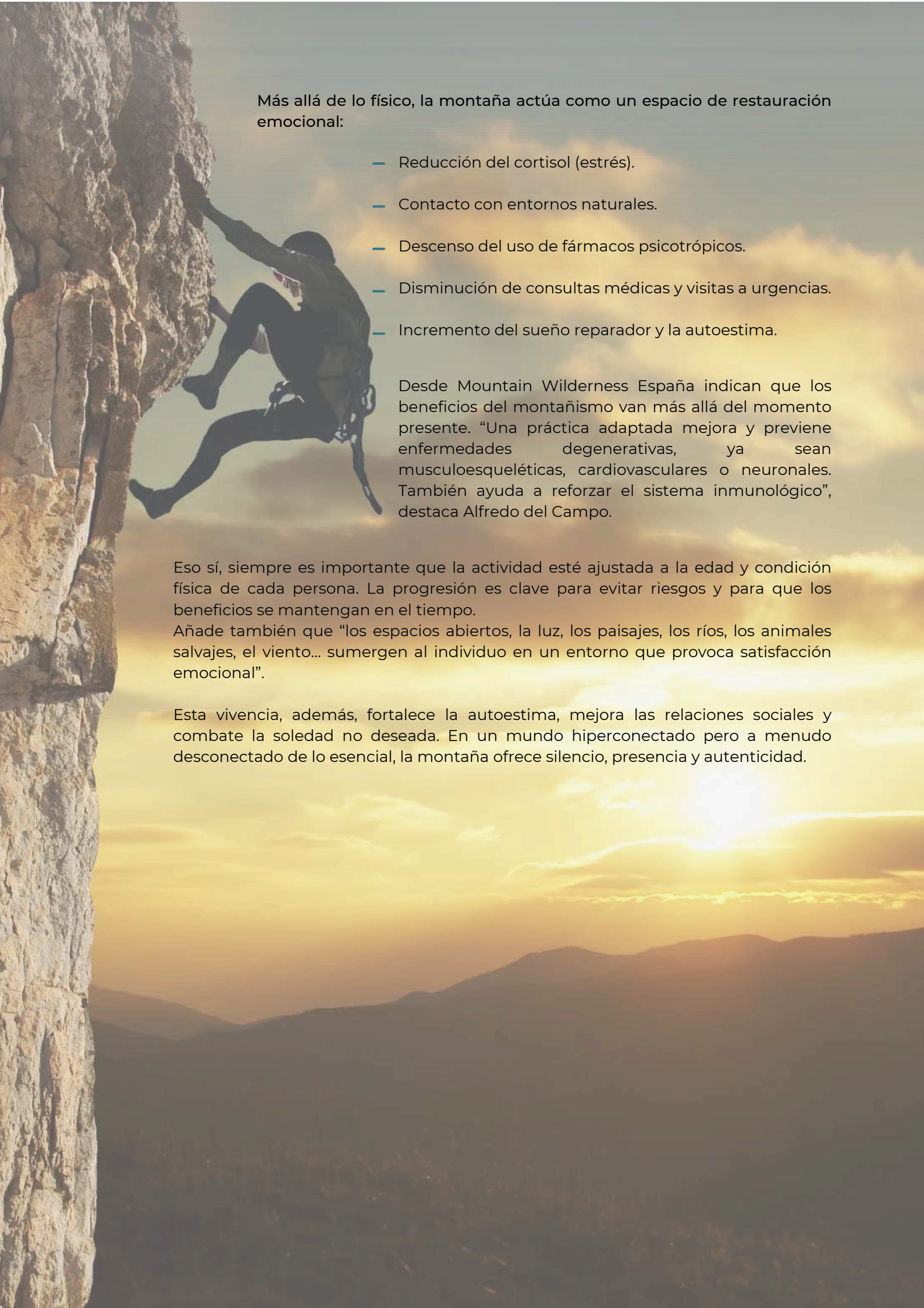
Entre los deportes olímpicos destacan la escalada y el esquí de montaña, que han experimentado un fuerte crecimiento. Entre las disciplinas no olímpicas, las carreras por montaña y el senderismo se han consolidado como las más practicadas, reflejando el interés creciente por el deporte al aire libre y el contacto con la naturaleza.

Hacer deporte en la montaña de forma controlada es fundamental para disfrutar de la actividad sin poner en riesgo la salud ni la seguridad. La planificación previa es clave: conocer bien la ruta, adaptar el nivel de dificultad a la condición física del grupo y consultar la meteorología permiten anticiparse a posibles imprevistos. Es importante respetar el ritmo individual, hacer pausas para hidratarse y alimentarse y estar atentos a signos de fatiga, deshidratación o malestar. Utilizar el equipo adecuado, como calzado técnico, ropa por capas y mochila con material de emergencia, también reduce el riesgo de lesiones o accidentes. Informar a alguien sobre el itinerario y llevar un móvil o un dispositivo de localización puede marcar la diferencia en caso de emergencia. Disfrutar de la montaña de manera segura implica actuar con prudencia, responsabilidad y preparación.



9. La montaña como espacio terapéutico



A person is climbing a vertical rock face on the left side of the image. The climber is silhouetted against a bright, golden sunset sky. The background shows a vast mountain range under a hazy, orange glow from the setting sun. The overall mood is one of adventure and connection with nature.

Más allá de lo físico, la montaña actúa como un espacio de restauración emocional:

- Reducción del cortisol (estrés).
- Contacto con entornos naturales.
- Descenso del uso de fármacos psicotrópicos.
- Disminución de consultas médicas y visitas a urgencias.
- Incremento del sueño reparador y la autoestima.

Desde Mountain Wilderness España indican que los beneficios del montañismo van más allá del momento presente. “Una práctica adaptada mejora y previene enfermedades degenerativas, ya sean musculoesqueléticas, cardiovasculares o neuronales. También ayuda a reforzar el sistema inmunológico”, destaca Alfredo del Campo.

Eso sí, siempre es importante que la actividad esté ajustada a la edad y condición física de cada persona. La progresión es clave para evitar riesgos y para que los beneficios se mantengan en el tiempo.

Añade también que “los espacios abiertos, la luz, los paisajes, los ríos, los animales salvajes, el viento... sumergen al individuo en un entorno que provoca satisfacción emocional”.

Esta vivencia, además, fortalece la autoestima, mejora las relaciones sociales y combate la soledad no deseada. En un mundo hiperconectado pero a menudo desconectado de lo esencial, la montaña ofrece silencio, presencia y autenticidad.

En la sociedad actual, marcada por el estrés, la ansiedad y el sedentarismo, el deporte en la naturaleza se presenta como una herramienta poderosa para el bienestar físico y emocional. La práctica del montañismo, en particular, permite a las personas desconectar del ritmo diario y reconectar con su entorno y consigo mismas.

Desde la FEDME señalan que "la sociedad actual necesita la práctica deportiva no competitiva para desarrollar aspectos personales, y la montaña ayuda a esto". Además, destacan que "la práctica del montañismo permite que cualquier persona pueda practicarlo al nivel para el cual esté preparado, siempre con responsabilidad y seguridad". En este sentido, los clubes de montaña y las federaciones territoriales desempeñan un papel clave, ofreciendo acompañamiento, formación y estructuras seguras para que esta actividad sea accesible a todos. Así, el deporte en la naturaleza no solo promueve la salud física, sino también el equilibrio emocional y el desarrollo personal.

Bernat Clarella, presidente de la FEDME, destaca los numerosos beneficios que aporta la práctica regular de deportes de montaña, tanto a nivel físico como emocional.



"No lo decimos nosotros, lo dicen los especialistas, que la práctica deportiva en montaña mejora la salud mental y física; nosotros lo corroboramos: la montaña es salud, bienestar y deporte." Clarella subraya cómo el contacto con la naturaleza, el ejercicio físico al aire libre y la superación personal contribuyen a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la autoestima y fomentar un estilo de vida activo y saludable. Además, el entorno montañoso ofrece un espacio de desconexión del ritmo urbano, favoreciendo el equilibrio emocional y fortaleciendo la resiliencia. Para la FEDME, estos beneficios no son solo teóricos, sino una realidad palpable entre las miles de personas que practican actividades de montaña con regularidad.

Así responde el cuerpo a la montaña



Quienes practican deportes en altura o en terrenos exigentes experimentan cambios fisiológicos notables: mayor capacidad pulmonar, mejor oxigenación, aumento de la resistencia, respuestas hormonales más eficientes.... El cuerpo se adapta, mejora, se hace más fuerte y más resistente.

Germán Vicente Rodríguez advierte que todo depende de la modalidad practicada ya que no es lo mismo hacer senderismo que alpinismo, pero hay un punto en común: el organismo se vuelve más eficiente, lo que repercute directamente en la salud cardiovascular, metabólica y general.

Correr por una ladera, sortear raíces, mantener el equilibrio en una roca mojada... Cada acción en la montaña exige múltiples capacidades al mismo tiempo: resistencia, coordinación, fuerza, agilidad. Todo se entrena en un solo entorno, y de forma natural.

Para el profesor, este terreno "fomenta una mejora integral de las capacidades físicas básicas que sustentan tanto el rendimiento deportivo como la aptitud funcional cotidiana".

10. Sostenibilidad como pilar



Cuidar lo que nos cuida

Principios del mínimo impacto:

- No dejar rastro (Leave No Trace).
- Evitar senderos fuera de ruta.
- Respetar flora y fauna.
- Llevarse toda la basura, incluso orgánica.
- Usar productos biodegradables.
- No usar fuego en áreas no autorizadas.

Acciones recomendadas:

- Participar en limpiezas o plantaciones.
- Promover el transporte compartido.
- Informar sobre especies protegidas.



Mountain Wilderness España defiende una práctica ética del montañismo que promueve el bienestar físico, mental y ambiental.

Por décadas, las montañas han sido refugio de aventureros, científicos, deportistas y amantes de la naturaleza. Pero más allá de su imponente belleza y sus desafíos físicos, la montaña es también un entorno que puede sanar. Mountain Wilderness España es una organización comprometida con la conservación y el uso responsable del medio montañoso, que reivindica el valor terapéutico de las alturas, tanto para el cuerpo como para la mente.

El auge del montañismo y otras actividades al aire libre también ha traído nuevos retos. La masificación, el turismo agresivo o las prácticas competitivas descontroladas pueden dañar irreversiblemente estos frágiles ecosistemas.

Desde Mountain Wilderness hacen un llamamiento a la responsabilidad colectiva: “Si logramos generar conciencia sobre la importancia de la conservación y evitamos las acciones masivas y poco respetuosas, las generaciones futuras también podrán disfrutar de lo que hoy, todavía, nos ofrecen las montañas”.

La FEDME está afrontando el reto de equilibrar el crecimiento del deporte con la protección del entorno natural mediante un compromiso firme con la sostenibilidad.

Como entidad vinculada directamente al medio natural, considera la montaña no solo su espacio de práctica, sino también un patrimonio que debe ser preservado. Esta conciencia ambiental forma parte de su identidad y se refleja en iniciativas concretas.

Un ejemplo destacado es la implantación del Green Label, un sello de sostenibilidad desarrollado en colaboración con EUROPARC, que se aplica a las carreras por montaña para garantizar que se respeten los valores ambientales.

Además, se han incorporado árbitros ambientales en estas competiciones, cuya función es asegurar que el entorno se mantenga en las mismas condiciones en las que se encontró, minimizando cualquier impacto derivado de la actividad deportiva.

Con estas medidas, la FEDME busca un modelo de deporte responsable y respetuoso con la naturaleza.



11. Experiencias reales



“Volver a caminar por el bosque me devolvió la ilusión.” — Marta, senderista rehabilitada.

“Mis hijos con TDAH mejoran su atención cuando están en la naturaleza.” — Médico rural.

Aymar Navarro: “las montañas pueden ser la terapia para una vida que no siempre lo pone fácil”.

“En la montaña encontré serenidad cuando todo se desmoronaba.” — Eurne Pasabán.

Para el doctor José Luis Terreros, la montaña no es solo un paisaje que admirar o un reto físico: es un escenario privilegiado para entender el cuerpo humano, fortalecerlo y protegerlo.

Raúl Lora es presidente de la Asociación Española de Guías de Montaña, guía de alta montaña, guía de barrancos y maestro de educación física.



La AEGM vela por los intereses laborales de los guías asociados, así como por su formación continua. Basándose en su experiencia como guía de alta montaña, afirma que estar en contacto con el medio ambiente contribuye tanto física como emocionalmente al bienestar de las personas. “Desde el punto de vista psicológico, practicar deporte en la naturaleza nos evade de la tensión y estrés cotidianos y regenera nuestras capacidades para enfrentarnos al exigente ritmo de vida actual. Lora añade que cada vez son más personas las que llegan a las actividades de montaña por recomendación de profesionales de la salud para tratar de mejorar su salud física y mental.

Además, “salir en grupo a la montaña favorece el desarrollo personal y facilita las relaciones sociales.”

Por último, Lora nos indica que en los grupos con los que realiza actividades de montaña se aprecia con facilidad la enorme diferencia, en cuanto a salud y calidad de vida, entre las personas que han realizado deporte al aire libre durante su vida y aquellos que no tuvieron oportunidad de hacerlo.



12. Bien de Altura



Bien de altura

Es un proyecto innovador que pone en valor el estilo de vida saludable de los pueblos de montaña como una auténtica receta contra el estrés, la ansiedad y otras afecciones derivadas del ritmo de vida urbano.

Impulsado por la Asociación Española de Municipios de Montaña (esMONTAÑAS), esta iniciativa agrupa más de 280 municipios y propone actividades físicas, culturales y de conexión con la naturaleza como herramientas terapéuticas. Bien de Altura no solo promueve el turismo activo, sino que también ofrece un enfoque integral de salud física, mental y emocional en entornos rurales únicos.

El proyecto Bien de Altura propone más de 100 actividades distribuidas por 90 municipios de montaña, que invitan a disfrutar de un turismo activo, consciente y profundamente reparador. Estas propuestas no son meras experiencias turísticas, sino herramientas vivas para cuidar cuerpo y mente, en escenarios naturales que potencian sus beneficios. El proyecto demuestra cómo los pueblos de montaña ofrecen un modelo de vida más saludable, en sintonía con lo que se propone en este manual.

Para facilitar su uso y adaptación a distintos perfiles y necesidades, Bien de Altura clasifica sus actividades en cuatro grandes bloques: activa, bienestar, cultura y gastro.

ACTIVA

La sección de Turismo Activo de Bien de Altura es una invitación a la aventura sin límites. Georutas fascinantes, trekkings de varios días, rutas ecoturistas para seguir los pasos de osos, murciélagos o ciervos en plena berrea. Observación de marmotas y aves, ascensiones a cumbres míticas como el Aneto, rutas en BTT o bicis eléctricas, excursiones en 4x4 adaptadas, espeleología, rafting, vías ferratas, y deportes acuáticos como kayak o paddle surf. Y para quienes buscan emociones aún más fuertes: vuelos panorámicos en helicóptero o parapente, conducción en buggy o rutas nocturnas bajo las estrellas. Todo ello envuelto en la magia de las leyendas del Pirineo.

BIENESTAR

Relájate y reconecta contigo mismo con las propuestas de Bien de Altura en su categoría Bienestar: circuitos termales en plena naturaleza, baños de bosque que renuevan cuerpo y mente, retiros de yoga para respirar en calma, y experiencias únicas como coaching o qigong con caballos. Una invitación a cuidarte en lo más alto.

CULTURA

Explora castillos medievales y leyendas ancestrales en un tour arqueológico por el Pirineo. Sumérgete en museos fascinantes, visita los pueblos más altos de la región o mejora tu inglés en un enclave de montaña. Una propuesta única donde cultura y naturaleza se dan la mano.

GASTRO

En Bien de Altura, la gastronomía es también bienestar: caviar de río, cerveza artesanal, apicultura o piscifactorías de alta montaña. Sabores que conectan con la naturaleza, la sostenibilidad y el placer de comer bien en el corazón del Pirineo.

13. Conclusiones y llamada a la acción



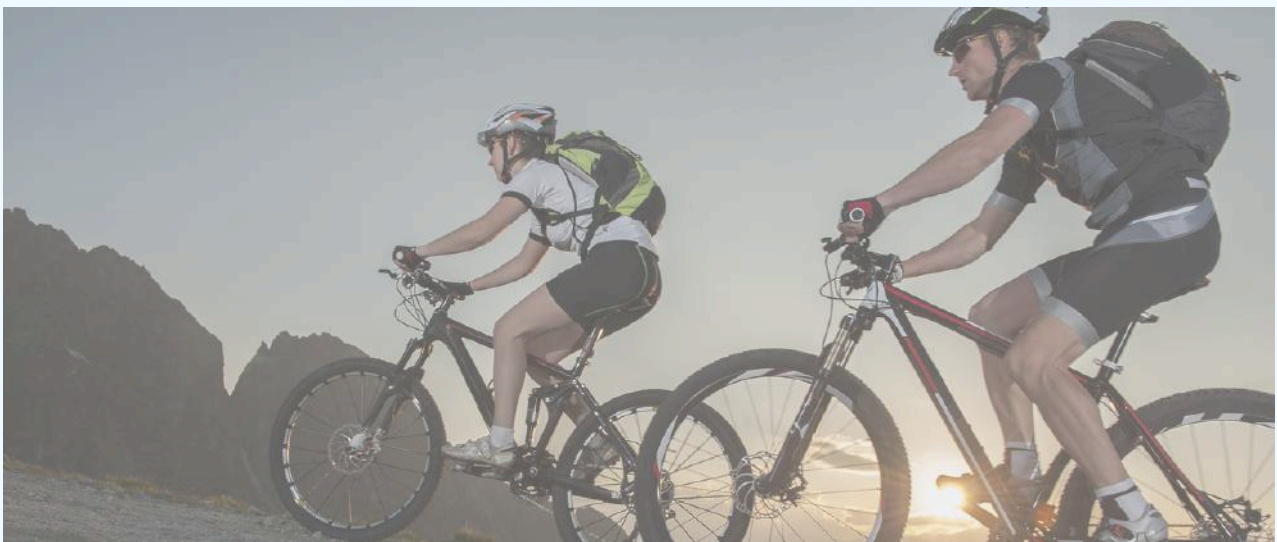
La montaña no es solo un lugar para practicar deporte: es una fuente de salud, resiliencia y equilibrio. Este manual es una invitación a vivir la montaña de forma plena, consciente y sostenible.

El turismo activo y deportivo no solo está creciendo como una tendencia de ocio, sino que también representa una potente herramienta para mejorar la salud física y mental de quienes lo practican. Actividades como senderismo, ciclismo, buceo o parapente, ampliamente demandadas en España, promueven un estilo de vida saludable al combinar ejercicio físico, contacto con la naturaleza y disfrute emocional.

Esta modalidad, caracterizada por ofrecer experiencias que requieren la participación activa del turista, incluye actividades como senderismo, ciclismo de montaña, kayak, parapente y muchas más.

Según datos oficiales del Instituto Nacional de Estadística, en 2023, la combinación de turismo y deporte en España generó ingresos superiores a los 5.550 millones de euros al año. Además, el sector del turismo activo ha contribuido significativamente al empleo, generando en 2023 más de 30.000 puestos de trabajo

El turismo activo también ha tenido un impacto significativo en regiones específicas, como Aragón, donde en 2023 se registraron casi 542.000 viajeros, representando el 14% del total de los visitantes. El volumen de negocio en esta comunidad superó los 140 millones de euros, y el empleo generado sumó alrededor de 4.800 puestos de trabajo.



Además, el turismo activo está estrechamente vinculado a la sostenibilidad del entorno natural y social en el que se desarrolla. En zonas como las montañas, este tipo de turismo no solo promueve el conocimiento del territorio y dinamiza las economías locales, sino que también ofrece notables beneficios para la salud. La práctica de actividades al aire libre en altitudes moderadas, como el senderismo o la escalada, mejora la capacidad cardiovascular, fortalece músculos y articulaciones, y reduce significativamente el estrés. Así, las regiones montañosas se convierten en espacios que fomentan tanto el bienestar personal como el desarrollo sostenible.

Según el estudio de Hábitos Deportivos en España elaborado por el Consejo Superior de Deportes (CSD), la práctica regular de actividad física ha experimentado un notable crecimiento en las últimas décadas. En 1990, solo un 20% de la población española afirmaba realizar deporte de forma habitual. Sin embargo, para el año 2015, esta cifra se había triplicado, alcanzando el 60%.



Este cambio refleja una transformación en el estilo de vida de los españoles, con una creciente conciencia sobre la importancia del ejercicio físico para la salud y el bienestar. Factores como el aumento de la oferta deportiva, la mejora de infraestructuras públicas, la influencia de campañas de salud, y la mayor visibilidad del deporte en medios han contribuido a este avance.

El estudio del CSD pone en evidencia cómo la práctica deportiva se ha integrado progresivamente en la rutina diaria de la población, consolidándose como un hábito clave en la vida moderna de los ciudadanos.

El crecimiento de la práctica deportiva ha ido acompañado de un aumento de visitantes en las zonas específicas para practicar deporte al aire libre. Espacios como parques naturales, senderos de montaña, costas y vías verdes han experimentado un notable auge, convirtiéndose en destinos recurrentes tanto para deportistas ocasionales como para aficionados más experimentados.

Un uso responsable y concienzudo que une deporte y salud y que fomenta el turismo sostenible y refuerza el vínculo de la población con el entorno natural.

**Bien de Altura propone un nuevo modelo de salud:
verde, activa y compartida.**

Bien de altura

Practicar deporte en la montaña no solo fortalece el cuerpo, sino que también renueva la mente y el espíritu. A través de Bien de Altura se evidencia cómo el entorno natural y la altitud favorecen una experiencia más completa de bienestar.

Las montañas nos ofrecen un escenario incomparable para reconectar con nuestros ritmos naturales, alejarnos del ruido cotidiano y recuperar la energía vital. Ya sea a través del senderismo, la escalada, el ciclismo o la meditación al aire libre, cada actividad potencia lo que llamamos el efecto Bien de Altura: una combinación única de salud, equilibrio y disfrute consciente.



www.biendealtura.es

BIEN DE
ALTURA

