

Manejo del estrés

Controlar el estrés es importante para su salud. Una forma sencilla de controlar el estrés es crear entornos saludables en el hogar y la oficina aumentando el "contacto con la naturaleza".



Incorpore el contacto con la naturaleza en el interior para que su hogar y su oficina sean más saludables. Aquí tienes algunas ideas:

- Agregue plantas en macetas de interior: cuanto más, mejor
- Utilice luz solar directa y natural
- Planifique una vista al exterior: abra las persianas, mueva los obstáculos y coloque los asientos frente a las ventanas
- Agregue fotografías y pinturas de la naturaleza a su decoración



- Consigue una pecera o una mascota.
 - Respire aire fresco abriendo las ventanas
 - Escuche la naturaleza saliendo o reproduciendo un CD de naturaleza
- Salga: tómate un descanso al aire libre para darte un impulso.
 - Abogue por su comunidad: más parques y espacios verdes mejoran la salud para todos

Beneficios del contacto con la naturaleza

- Menos estrés
- Presión sanguínea baja
- Recuperación más rápida de la enfermedad
- Mayor concentración



APRENDE MAS

Designing and Building Healthy Places, Centers for Disease Control and Prevention (CDC). <http://www.cdc.gov/healthyplaces/>

My Green Doctor, Florida Medical Association (FMA). www.mygreendoctor.org

Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity: Human health and the natural environment. *American Journal of Preventive Medicine*, 20: 234-40.
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11275453

Largo-Wight, E. (2001). Cultivating healthy places and communities: Evidence-based nature contact recommendations. *International Journal of Environmental Health Research*, 21(1): 41-61.
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21246432

Largo-Wight, E., W. Chen, V. Dodd, and R. Weiler. (2011). Healthy Workplaces: The role of nature contact office exposures on employee stress and health. *Public Health Reports*, 126(3): 1-13.

PATROCINADO POR



FloridaMedical
ASSOCIATION

P.O. Box 10269 | Tallahassee, FL | 32302
1430 Piedmont Dr. E. | Tallahassee, FL | 32308



UNF
UNIVERSITY of
NORTH FLORIDA

Erin Largo-Wight, Ph.D.
UNF Faculty
Health Education and
Promotion Strategies



**Oficina Saludable
Hogar Saludable
Consejos de
contacto con la
naturaleza**