

Educ-acción ambiental para fomentar bienestar y una convivencia sana

Antonio E. Matarranz R.

El reconocimiento y comprensión de la importancia del medio ambiente debe ser una acción objetiva y permanente en la investigación propia de la educación ambiental. Es sólo a través de la exploración y del redescubrimiento de un contexto específico que

el individuo entra en contacto con la realidad y deviene creativo en la búsqueda de soluciones a su problemática.




Cuando se conjugan determinadas condiciones ambientales en un momento y espacio específicos, estas se pueden convertir en catalizadores, vehículos o medios para desencadenar en las



Promoviendo el Medio Ambiente en eventos públicos.

Fuente: Antonio Matarranz.

personas formas de comportamiento impropias e inconscientes, asociadas incluso con actos de insociabilidad o violencia. Eso se analiza de manera sencilla a través del impacto de los ruidos; también al estudiar los diferentes tonos de los colores, el clima y las condiciones meteorológicas, ya que estos pueden afectar el estado de ánimo de las personas. ¿Qué les parece si reflexionamos un poco a partir de las informaciones siguientes? Comencemos por ver el siguiente cuadro:

Aspectos a considerar	Efectos observados
 <p>Iluminación</p>	<p>En espacios con una buena iluminación se evitan el cansancio, la irritabilidad y el malestar general.</p>
<p>Colores</p> 	<p>Los colores influyen en la secreción de las hormonas cerebrales que afectan el temperamento, la claridad mental y los niveles de energía.</p> <p>Por ejemplo: el rojo eleva la presión sanguínea y se relaciona con la ira. Si se tiene en exceso en el sistema o en los espacios, produce sentimientos de irritabilidad, impaciencia e incomodidad.</p> <p>En cambio, un tono de verde suave y claro ejerce un efecto calmante. El azul también es calmante, refrescante y relajante; de ahí que se recomiende su uso en los dormitorios y lugares de descanso.</p>
<p>Ruido</p> 	<p>Los espacios abiertos o cerrados en los que hay ruido intenso, suelen provocar un aumento del ritmo cardíaco, ansiedad, dolor de cabeza, irritabilidad y depresión, entre otros malestares.</p>

Clima y salud

Igual de interesante y probablemente menos conocida, es la relación entre el clima y la salud que este artículo refiere en dos ramas científicas: la biometeorología, que estudia cómo repercuten las condiciones atmosféricas sobre nuestro cuerpo; y la meteoropatología, que investiga las enfermedades asociadas al clima.

Según refieren ambas disciplinas, se estima que cada segundo se producen unas mil ochocientas tormentas en el planeta. Los rayos y los vientos pueden cambiar la carga eléctrica de la atmósfera. Esas cargas se conocen como iones, que pueden ser positivos (+) o negativos (-); se encuentran en el aire que respiramos. Independientemente de que los iones sean negativos o positivos, influyen en nuestro cuerpo de diferentes formas: sobre los huesos, la espina dorsal, el hígado, la sangre, las glándulas sexuales, el ciclo menstrual y la lactancia.

La ionización positiva (+) genera una respuesta glandular en el organismo, que consiste en un aumento de la secreción de serotonina. Muchos estudios relacionan el exceso de serotonina –la hormona del estrés– en el cuerpo humano con síntomas de irritabilidad, ansiedad, náuseas, temblores y cefaleas o dolores de cabeza. Para algunos expertos, la ionización positiva favorece el asma, las alergias y la falta de concentración mental. La contaminación atmosférica de las ciudades, las centrales eléctricas y los aparatos electrodomésticos favorecen la ionización positiva (+) de la atmósfera.

Por el contrario, la ionización negativa (-) parece generar una sensación de energía, bienestar y placidez en el organismo humano. Tiene efectos beneficiosos en el tratamiento de algunas enfermedades, favorece la regeneración de los

tejidos y estimula el crecimiento de semillas y de algunos animales como los pollos, en sus primeras semanas de vida.



Exceso de antenas de comunicación en la ciudad de Santo Domingo. Fuente: Antonio Matarranz.

La exposición a grandes dosis de iones negativos (-) se utiliza terapéuticamente para aliviar ciertos trastornos respiratorios, para la recuperación de quemaduras y úlceras de la piel y para combatir dolores de cabeza, jaquecas y alergias. En las zonas boscosas y en las corrientes marinas o fluviales prevalece la ionización negativa (-), que se produce por la fragmentación del agua en pequeñas gotas, o bien por el paso del aire entre las hojas de los árboles

¿Has pensado alguna vez por qué los especialistas en salud sugieren a las personas que adolecen de estrés o de agotamiento físico y mental, que pasen un tiempo en las zonas de bosques, ríos, montañas o ambientes similares? Probablemente esos aspectos estén relacionados.

Educación ambiental para fomentar bienestar y una convivencia sana

Visto de esa manera, se hace necesario para el bienestar ciudadano, tanto individual como colectivo, reflexionar sobre la importancia de mantener nuestros bosques y cuencas hidrográficas en condiciones óptimas, a fin de proveer una mayor cantidad de iones negativos (-) en el aire que respiramos.



Discurrir de pequeñas fuentes de agua en Caño Hondo, Parque Nacional los Haitises. Fuente: Antonio Matarranz.

Además, si queremos más salud y mejor calidad de vida en nuestras ciudades y zonas urbanas, es necesario fomentar la arborización y reforestación de esos espacios. Hay que proteger y mejorar las áreas verdes, así como crear y cuidar espacios verdes en nuestros hogares, por pequeños que nos puedan parecer.



Participación pública en las jornadas de reforestación y protección de las cuencas hidrográficas. Fuente: Antonio Matarranz.

Debemos concientizar a las personas sobre los beneficios que directa e indirectamente reciben de un Medio Ambiente sano, para que todos nos involucremos en su protección y mejoramiento. ¡Fomentemos la educación ambiental para todos, y con sentido práctico!

La ionización positiva (+) genera una respuesta glandular en el organismo, que consiste en un aumento de la secreción de serotonina [...] Para algunos expertos, la ionización positiva favorece el asma, las alergias y la falta de concentración mental.

Antonio Esteban Matarranz Rodríguez

Licenciado en Pedagogía, Mención Desarrollo Agrícola y Rural (Ciencias Agrícolas), de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), Cum Laude. Postgrados en Ciencias Forestales, en la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (Unphu), Magna Cum Laude; y en Gestión Ambiental para Países en Vía de Desarrollo, en la Universidad Tecnológica de Dresde, Alemania. Maestría en Administración Pública, de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (Pucmm).

Labora en el Área Ambiental y de Recursos Naturales del Sector Público desde 1988, y fue merecedor de la "Medalla al Mérito en el Servicio Público 2013". Ha participado en numerosos eventos nacionales y representó el país en diversos eventos internacionales en la República Popular China, Argentina, Japón, Chile, Colombia, Trinidad y Tobago, Jamaica y Bahamas.

Del 2001 al 2015 se desempeñó como coordinador del Módulo de Medio Ambiente en los cursos Comando y Estado Mayor, y Maestría en Seguridad y Defensa Nacional, del Instituto Superior para la Defensa (INSUDE). Ha sido profesor en las universidades APEC (Unapec) e Iberoamericana (Unibe).