



Paseos por la naturaleza

## El MITECO publica una guía de medidas y recomendaciones para visitar de manera responsable espacios naturales y áreas protegidas en la nueva normalidad

- Visitar espacios naturales y áreas protegidas es bueno para la salud y para las economías locales, siempre que se sigan una serie de recomendaciones que garanticen la seguridad de los ciudadanos y del medio ambiente
- España es el país con mayor biodiversidad de toda Europa, incluyendo en su territorio bosques, montañas, desiertos, dehesas, marismas, volcanes y ríos que llenan de vida cada rincón

**17 de junio de 2020-** El Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) ha publicado un decálogo con recomendaciones para visitar de manera responsable los espacios naturales y áreas protegidas de España, el país con más biodiversidad de toda Europa. Con esta guía, el MITECO anima a reencontrarse con la naturaleza en la nueva normalidad, una práctica beneficiosa tanto para la salud de los ciudadanos como para la economía local.

Los entornos naturales juegan un papel fundamental en el turismo español, pues no solo tienen un alto valor paisajístico, sino que ayudan a promover la salud y prevenir las enfermedades. Para ello, el MITECO establece una serie de pautas que garantizan la seguridad del ciudadano y del medio ambiente, recomendando que se respeten las medidas de distanciamiento físico, se organicen con antelación las visitas, se eviten las aglomeraciones y se mantengan las debidas precauciones.

La guía interactiva está disponible para descargar en [este enlace](#) de la página web del MITECO y se podrá compartir en redes sociales.

Nota de prensa



## DECÁLOGO PARA DISFRUTAR DE LA NATURALEZA EN TIEMPOS DE COVID-19

### **1. Naturaleza es salud y bienestar**

Está demostrado científicamente que estar en la naturaleza nos reporta múltiples beneficios y refuerza nuestro sistema inmunológico. Acercándonos a ella podremos sentir y comprender que seguimos dependiendo de sus habitantes y procesos. La naturaleza es nuestra primera medicina.

### **2. Prepara tu visita**

Las autoridades competentes establecerán si las áreas protegidas y otros espacios naturales están abiertos al público. Comprueba la situación de tu destino con antelación para asegurarte de qué zonas y servicios estarán disponibles. Lleva contigo todo lo que puedas necesitar. Reserva y respeta los aforos permitidos.

### **3. Cuida siempre de tu salud y de las de los demás**

Mantén la distancia social de seguridad y toma todas las precauciones posibles para prevenir la COVID-19. Si visitas un espacio protegido atiende a las indicaciones del personal responsable y sigue las instrucciones de seguridad que se establezcan. Lleva desinfectante de manos por si no hay agua disponible y mascarilla.

### **4. Evita zonas con aglomeraciones o muy concurridas**

Evita las áreas naturales en las que no puedas mantener la distancia de seguridad con otras personas. Si vas en grupos pequeños o haces excursiones en solitario contribuirás a prevenir contagios.

### **5. Sigue las recomendaciones específicas para playas y zonas de baño**

Playas y ríos son zonas sensibles en las que prestar especial atención.

### **6. Conoce tus límites**

Disfruta de la naturaleza pero pospón actividades nuevas o de dificultad para el futuro. Esto ayudará a los servicios de emergencia, agentes medioambientales y servicios sanitarios a centrarse en la respuesta a la pandemia. Si visitas áreas



naturales o practicas deportes al aire libre asegúrate de llevar siempre todo lo que necesites y que la actividad que realizas está dentro de tus capacidades.

### **7. Ten presente tu estado de salud**

Si te encuentras mal o has estado enfermo o expuesto al COVID-19 en los últimos 14 días no salgas de casa, no hagas excursiones ni visites espacios naturales. Siempre podrás disfrutar de las herramientas de visitas virtuales de las que disponen muchos espacios. Si te encuentras mal o enfermas durante tu visita, regresa cuanto antes a tu domicilio y/o dirígete a un centro de salud.

### **8. No dejes rastro**

Cuando recorras una senda o un camino en el bosque, atraveses un paraje natural, acudas a un observatorio de aves o hagas cualquier otra actividad en la naturaleza, recuerda: no dejes ningún rastro de tu paso, que no quede ningún desperdicio ni haya ninguna alteración.

### **9. Respeta la naturaleza**

En estos últimos meses de pandemia la naturaleza ha tenido un respiro de la actividad humana. Procuremos que las visitas sean respetuosas para no perturbar a la flora y fauna. Si transitas o conduces por caminos rurales extrema la precaución ya que los animales se han desacostumbrado a la presencia humana.

### **10. Ayuda a los negocios de proximidad**

Visita áreas naturales cercanas a tu residencia y ayuda a mejorar su entorno económico. Procura elegir empresas locales en el entorno cercano para descansar, degustar la gastronomía local; realiza visitas guiadas y compra productos locales. Con tu gasto ayudas a la economía local.