

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,  
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E  
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

**SALUD**

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## El CHN presenta la iniciativa “Paseos Saludables” con cuatro recorridos por el entorno hospitalario acondicionados para pacientes, familiares y profesionales

*Se trata de un nuevo proyecto ligado a la Estrategia de Humanización del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea (SNS-O) para fomentar la salud física y anímica de todas las personas usuarias del centro*

Miércoles, 10 de octubre de 2018

La directora de Cuidados Sanitarios del CHN, Maite Soria, junto al jefe de mantenimiento de jardinería del CHN, Juan Mari Zelaya, y la enfermera Txaro Sorbet, ha inaugurado, esta mañana, en el Complejo Hospitalario de Navarra el proyecto “ Paseos Saludables ”. Una iniciativa que pretende favorecer la comunicación y el encuentro entre pacientes, acompañantes y profesionales

en un ambiente más amable, aprovechando el patrimonio natural, espectacular y único, que rodea el recinto. El proyecto presenta cuatro propuestas de diferentes recorridos por el entorno hospitalario de corta distancia -entre 200 metros y 2.000 metros-, accesibles e iluminados, durante los cuales se puede observar una importante cantidad de especies vegetales muy variadas y singulares, según los expertos.

El objetivo es integrar el espacio exterior, la amplia zona verde que rodea al hospital, como parte del proceso terapéutico y recuperador de la persona que está sufriendo un proceso de enfermedad, desde una visión integradora. Así, en los casos que clínicamente sea posible, acompañados de sus familiares, las y los pacientes tendrán la posibilidad de disfrutar de un agradable paseo que les permitirá distraerse en un momento de tanta vulnerabilidad como puede ser un ingreso hospitalario.

Tras la presentación del proyecto, las personas asistentes han realizado un breve recorrido por uno de los paseos. Al término, la poeta Silvia Marambio ha recitado un poema y el Coro Salus Abeslariak del CHN ha interpretado la canción “Baratze bat”.

Durante su intervención, la directora Soria ha agradecido el trabajo de las y los profesionales del CHN para humanizar la estancia de las personas ingresadas mediante diferentes propuestas, dentro de la



De izda. a dcha. Merino, Soria, Zelaya y Sorbet junto a participantes del proyecto junto al panel informativo.

[Estrategia de Humanización](#) con la que el Sistema Sanitario de Navarra está impulsando un nuevo modelo de atención que contempla a cada paciente o persona como centro de atención, y no la enfermedad o el proceso por el que es atendida.

Soria ha destacado la importancia de estas acciones encaminadas a equilibrar el estado emocional de las personas con un proceso de enfermedad adecuando espacios de ocio y recreo, mejorando, de esta manera, la satisfacción de las personas atendidas. En el caso concreto de estos “Paseos Saludables”, recuerda que estudios científicos han evidenciado los efectos beneficiosos que aporta al organismo un paseo por la naturaleza “estas actividades al aire libre dulcifican su estancia, e incluso, agilizan su recuperación” ha asegurado.

### **Cuatro Paseos Saludables**

La iniciativa “Paseos Saludables” está compuesta por cuatro itinerarios de 200 metros, 380 metros, 800 metros y de 2.000 metros alrededor del recinto hospitalario.

Los cuatro recorridos son accesibles, sin barreras arquitectónicas, y bien iluminados. Cada uno de ellos está identificado mediante balizas de madera, de distintos colores y numeradas para que, en caso de emergencia, se encuentre la localización con rapidez. Todos ellos cuentan, además, con bancos y papeleras. Se podrá acceder desde cualquier punto, si bien tanto la puerta principal del antiguo Hospital de Navarra, como la entrada principal del antiguo Hospital Virgen del Camino, cuentan con sendos paneles informativos para comenzar las marchas.



Autoridades y participantes comienzan el recorrido de uno de los paseos.

Asimismo, a lo largo de los recorridos se han identificado hasta 15 árboles catalogados como singulares, entre los que se encuentran araucarias, secuoyas, o cedros del Himalaya, entre otros. Todos ellos muestran una etiqueta con el nombre en castellano, euskera y latín, y un poema o reflexión que aporta ánimo y esperanza, y que variará según circunstancias, estación o temática.

En definitiva, la zona se podrá utilizar tanto para realizar ejercicio físico, como para calmar las emociones y cuidar el ánimo, fomentando, de esta manera, la salud física y psíquica de pacientes, familiares, acompañantes y profesionales, y promoviendo una mejora del estado de bienestar durante la estancia hospitalaria.

El CHN ha habilitado la página web [www.paseossaludables.navarra.es](http://www.paseossaludables.navarra.es) con información detallada de los recorridos y/o árboles, y una sección de poemas y de música.

### **Buenas Prácticas y Humanización**

La movilización precoz de las personas enfermas encamadas es una de las prioridades del CHN dentro de su estrategia de Buenas Prácticas y Humanización. En algunas unidades del complejo ya se han elaborado protocolos para realizar paseos con ellas fuera de sus habitaciones, favoreciendo así su recuperación física y anímica, y acortando sus tiempos de ingreso y estancia hospitalaria.

Igualmente, este proyecto de “Paseos Saludables”, responde a la línea de intervención y adecuación de los espacios físicos que el CHN, como centro comprometido con la excelencia en cuidados (BPSO), persigue con la implantación de la nueva guía de Cuidados Centrados en la Persona y en la Familia.

Con este proyecto, además, se pretende conseguir un ambiente más amigable y un entorno saludable, también, para los y las profesionales que pueden utilizarlo de igual manera.

### **Proyecto integrador**

La iniciativa “Paseos Saludables” es un proyecto integrador, liderado por un grupo multiprofesional formado por Maite Soria, directora de Cuidados Sanitarios del CHN; Juan Mari Zelaya, jefe de

mantenimiento de jardinería del CHN; y Chus Ancín y Txaro Sorbet, enfermeras del CHN comprometidas con la humanización; el autor del libro “Árboles viejos y singulares de Pamplona”, Mikel Belasko; y el creador de la página web “www. rutasnavarra.com”, Javier Rey; también han colaborado otros agentes externos como el Ayuntamiento de Pamplona, la Universidad Pública de Navarra, el grupo “Poetas Itinerantes” de Pamplona y el guarda forestal Roberto Jaukikoa.

Esta primera fase de adecuación del entorno ha contado con una inversión total de 5.000 euros.