

# Escuchar a las aves es escuchar nuestra propia salud

8.9.2026 - | SEO/BirdLife

**La ciencia confirma que escuchar a las aves es una forma de aprender a escuchar nuestra propia salud. Esta es la principal conclusión de «Naturaleza y Salud», un encuentro sobre biodiversidad y bienestar humano durante el XXVII Congreso Español de Ornitología, celebrado recientemente en Granada.**

Que los ecosistemas biodiversos reducen el riesgo de enfermedad, mejoran el bienestar físico y mental, y refuerzan la resiliencia de las personas frente a las amenazas sanitarias y ambientales del presente es un hecho. Que un congreso científico dedicado a las aves reserve un espacio propio para hablar de salud humana no es casual. SEO/BirdLife impulsó esta jornada para tender un puente entre dos mundos que rara vez se sientan en la misma mesa —la ornitología y las ciencias de la salud— y demostrar, con evidencia y con voces de primer nivel, que proteger a las aves y a sus hábitats es también proteger la salud de las personas. Es precisamente el enfoque que impulsa el área de Salud, Bienestar e Inclusión (SBI) de la organización: situar la naturaleza no como un lujo o un escenario aparte, sino como una infraestructura de salud pública.

## El código postal pesa tanto como el código genético

«El 80 % de nuestra salud depende de nuestro entorno. Nuestra salud depende más de nuestro código postal que de nuestro código genético», afirmó Mònica Ubalde, bióloga, doctora en Biomedicina y Salud Pública e investigadora en ISGlobal (Barcelona Institute for Global Health). Ubalde situó la planificación urbana en el centro de la salud pública del futuro: «los alcaldes son ministros de sanidad, aunque ellos no lo saben, porque pueden hacer mucho por la salud a través de sus políticas públicas».

Mónica Ubalde, bióloga del ISGlobal, debate con Laura Benítez, coordinadora del Área de Salud Bienestar e Inclusión de SEO/BirdLife

La biodiversidad y la salud ambiental «tienen que ir de la mano», defendió Fernando Valladares Ros, doctor en Biología y profesor de investigación del CSIC, donde dirige el Grupo de Ecología y Cambio Global del Museo Nacional de Ciencias Naturales. Cuando la biodiversidad se empobrece y desaparecen especies, advirtió, los ecosistemas pierden piezas clave de su funcionamiento, «igual que una máquina que acaba dejando de funcionar correctamente cuando le faltan demasiadas piezas o algunas esenciales».

## **Recetar naturaleza, con matices**

Desde la práctica clínica, Juan Antonio Ortega García, médico pediatra, profesor de Pediatría en la Universidad de Murcia y responsable de la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica (PEHSU) del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca, advirtió de que prescribir naturaleza «requiere conocer a la persona, su entorno, y requiere un constructo de servicios y diferentes perfiles profesionales, ya que no todo el mundo puede acceder a la naturaleza, ni esta —en caso de que sí— es siempre de calidad». Una advertencia que sitúa la equidad en el centro de cualquier estrategia de salud basada en la naturaleza.

«Hemos cambiado el medio ambiente en los últimos 50 años como nunca antes, principalmente a través del petróleo. Nos están plastificando la vida, y va en aumento», alertó Nicolás Olea Serrano, médico y catedrático emérito de la Universidad de Granada. Olea puso el foco en los disruptores endocrinos, cuya exposición resulta especialmente nociva durante el embarazo: «se expone a la mujer, al feto y a las células reproductivas del embrión».

Fue quizá esa doble mirada —la naturaleza que cuida y el entorno que también puede dañar— la que mejor resumió el espíritu del encuentro. No deberíamos ver las aves solamente como especies que debemos conservar. Quizá escuchar las aves sea, en último término, una manera de aprender a escuchar nuestra propia salud.

## **De la evidencia a la conservación**

Para SEO/BirdLife, este mensaje no se queda en el terreno científico, es también una palanca de conservación. Cuanta más gente entienda que su salud depende de la naturaleza que le rodea, mayor será el compromiso social para protegerla. Ese es precisamente el planteamiento que quiere destacar el área de Salud, Bienestar e Inclusión (SBI) de la organización, que trabaja para conectar la conservación de las aves y sus ecosistemas con la salud pública, el bienestar y la inclusión social, y para llevar esta evidencia a alianzas concretas con el sector sanitario, la planificación urbana y la educación.

**Únete a la bandada. Hazte socio/a de SEO BirdLife y colabora con la conservación de las aves y la naturaleza.**

<https://seo.org/escuchar-a-las-aves-es-escuchar-nuestra-propia-salud>