

VITAMINA N

JAIME CALDERÓN HERRERA

PRESIDENTE FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN

EX PRESIDENTE SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

EX PRESIDENTE ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE SOCIEDADES CIENTÍFICAS

EX DIRECTOR INSTITUTO DE EVALUACIÓN DE TECNOLOGÍAS SANITARIAS

CIRUJANO CARDIOVASCULAR Y DE TORAX

II SEMINARIO CAMINOS Y SENDERISMO

NOVIEMBRE 2023

La vitamina N, también conocida como vitamina “Naturaleza”, es el poder terapéutico de la naturaleza que se obtiene cuando se dinamizan los sentidos en el entorno natural



El Método 10

del Cuidado como Estilo de Vida



Santacruz JC, Blandón LJ, (2020). *El cuidado como estilo de vida para corazones responsables*. Bogotá, Colombia: Editorial Fundación Colombiana del Corazón.

La vitamina N disminuye los niveles de cortisol

Los beneficios de la vitamina N para la salud incluyen la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, la reducción de la posibilidad de sufrir diabetes, la prevención de diversas afecciones respiratorias, la mejora del sistema inmunológico, la reducción del estrés, la ayuda a prevenir enfermedades mentales y es ideal para combatir la ansiedad y depresión

-

AMAR TODO LO VIVO

La **BIOFILIA** es la afinidad innata que tenemos todos los humanos a asociarnos con la naturaleza, es decir, a otras formas de vida diferentes a nosotros

El término fue acuñado por primera vez por **Erich Fromm**, quien explicó que el ser humano tiene una tendencia psicológica de sentirse atraído por lo que tiene vida

Wilson perfeccionó el término y publicó un libro llamado “Biofilia: el amor a la naturaleza o aquello que nos hace humanos

Somos seres internados en ambientes cada vez
menos verdes y naturales

¡El desapego a la naturaleza nos ha venido
enfermando!





LA NATURALEZA NOS CUIDA

RECIPROCIDAD

01

PREVENCIÓN

02


**CONTROL
TERAPÉUTICO**

03



AGUA
AIRE
TIERRA
LUZ

Entrenarnos para observar
en forma contemplativa,
no solamente a ver sin
dejarse impactar.





AGUA

AIRE

TIERRA

LUZ

Atrevern timeros a
escuchar los
sonidos de la
naturaleza, no
solamente a oír

A large orange circle with a white outline, partially visible on the left side of the slide.

AGUA
AIRE
TIERRA
LUZ

Atrevernos a
olfatear las
fragancias del
entorno, no a oler
en forma
automática

A large orange circle with a thin white outline, partially visible on the left side of the slide.

AGUA
AIRE
TIERRA
LUZ

Atrevern timer a tocar con
afecto.

Atrevern timer desde los
sentidos a descubrir la
belleza y sorprendernos

VITAMINA N
DOSIS-RESPUESTA

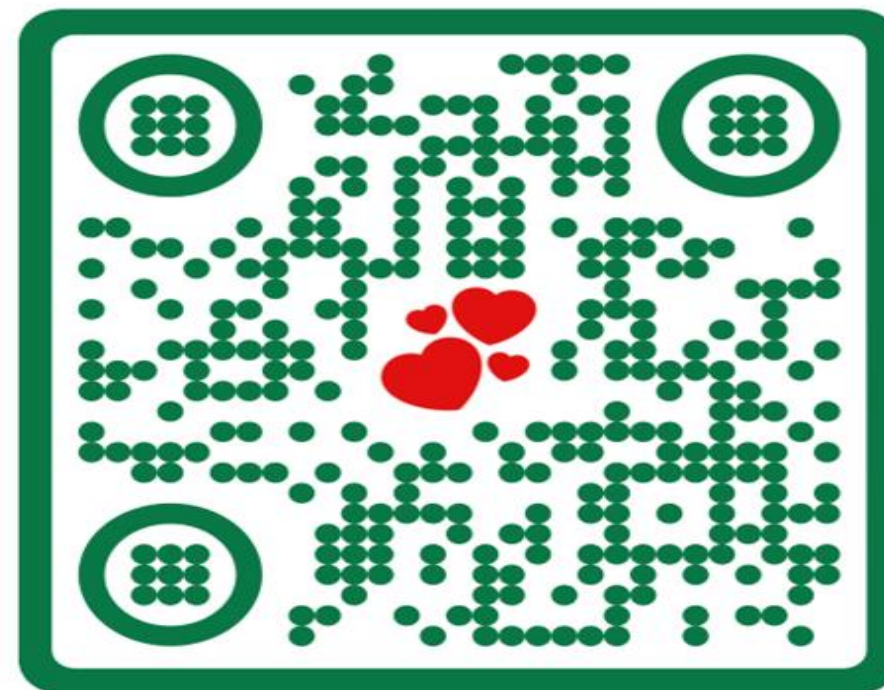
DURACIÓN

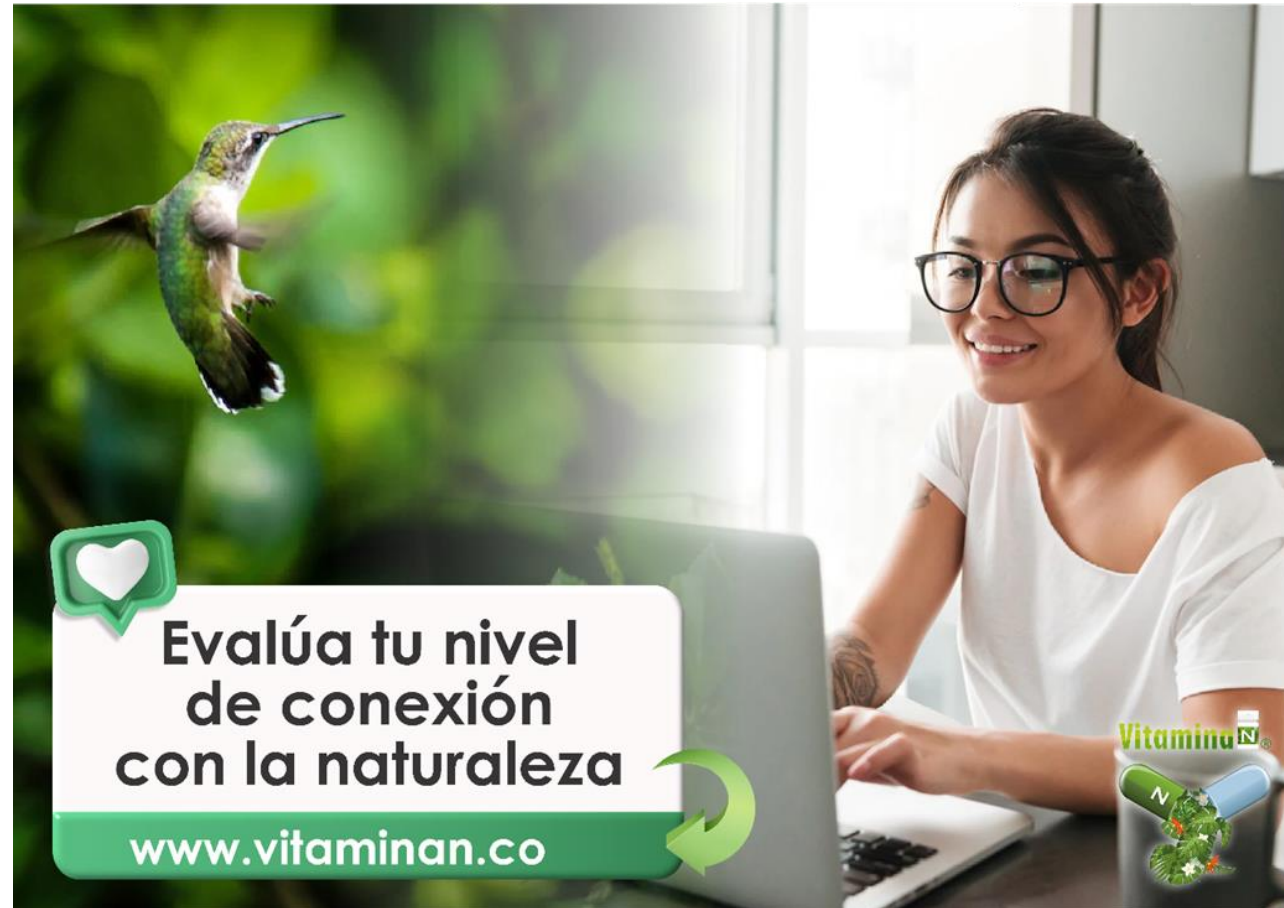
FRECUENCIA

INTENSIDAD



Descargar









Red Colombiana de
prescriptores de
Vitamina N®

Vitamina N®

 REGÍSTRESE EN LA RED

 INGRESAR



Conecta tu bienestar con el poder de la naturaleza

[MÁS INFORMACIÓN](#)

Policy brief

Vitamina 



NATURALEZA

para la

Salud Humana:

Desafíos y opciones de respuesta
para políticas públicas



Fundación
Colombiana
del Corazón



Corazones
Responsables



Curso

8

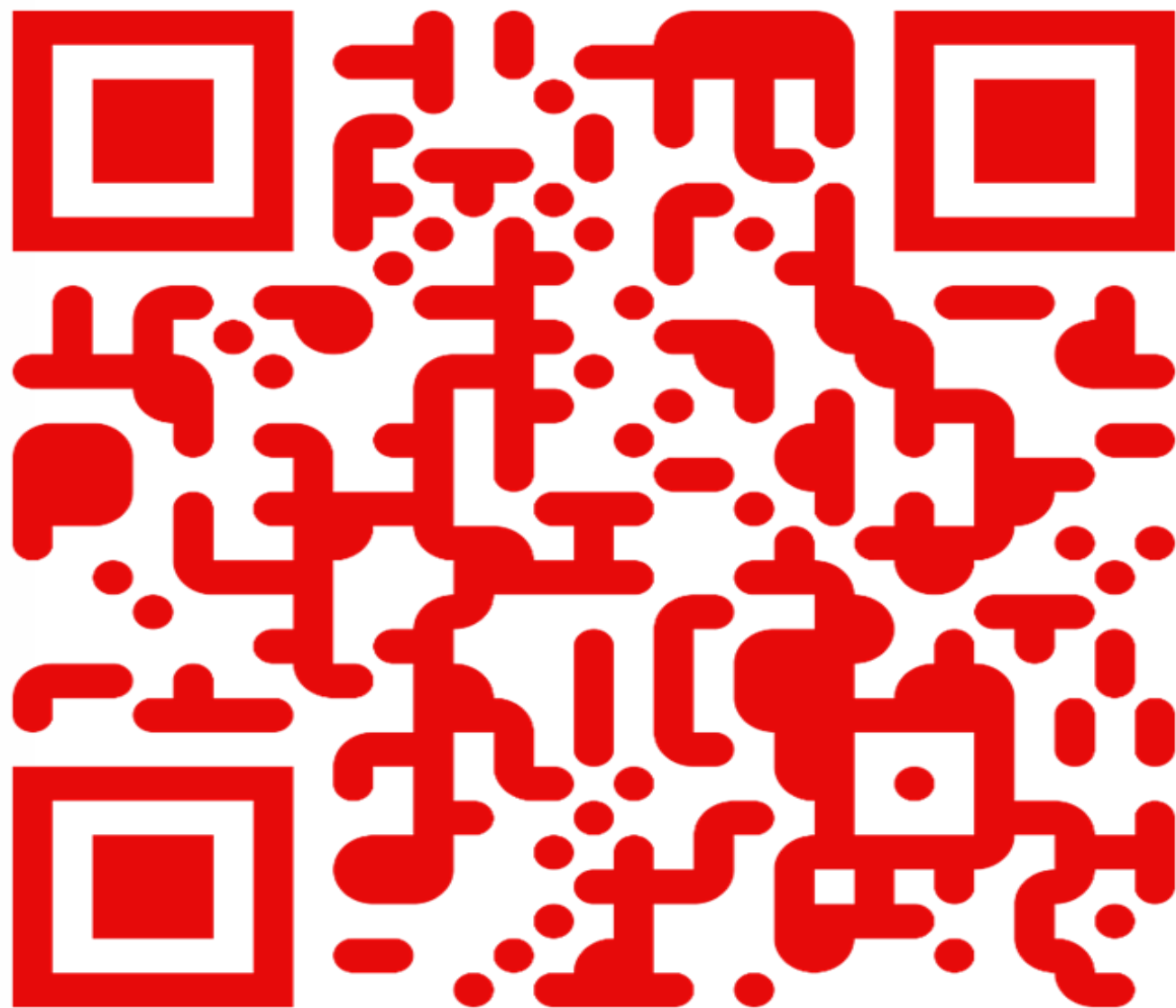
Vitamina 



Curso Certificado para guías de terapia de Vitamina N

Certifícate con la Fundación Colombiana del Corazón para lograr que tu amor por la naturaleza te conduzca a convertirte en facilitador intérprete y logres con este conocimiento mediar entre los seres humanos y la naturaleza como guía de reconexión.

La Vitamina N como opción terapéutica del cuidado como estilo de vida.



PELIGROS



EN EL



MEDIO NATURAL





GRACIAS

