

¿Estás estresado? Pon flores y plantas en tu vida

- **Hasta un 34,5 % de los españoles se ha sentido en alguna ocasión estresado durante la pandemia**
- **Ciertos hábitos, como cuidar de plantas y flores en la vivienda, puede ayudar a mejorar el bienestar personal**

Madrid, 11 de mayo de 2021. La población española lleva más de un año conviviendo con una pandemia sanitaria que también tiene unos visibles efectos sobre el estado de ánimo de la ciudadanía. Hasta un **34,5% de los españoles** se ha sentido en alguna ocasión estresado en este periodo de pandemia y hasta un **28,8% angustiado** al hablar directamente sobre el coronavirus, según los últimos datos recogidos por el CIS.

Ante esta complicada situación del día a día se pueden **adoptar ciertas rutinas sencillas que ayuden a rebajar los niveles de estrés**. Una de ellas es dedicar parte de nuestro tiempo a **cuidar de nuestras plantas, bien sea en el balcón, el jardín o en el interior de la vivienda**. “Cuidar de las plantas y las flores, así como su presencia, nos entretiene, nos obliga a tener en mente sus cuidados, nos ayuda a reconectar con la naturaleza”, recuerdan desde la [Federación Española de Asociaciones de Productores Exportadores de Frutas, Hortalizas, Flores y Plantas Vivas \(FEPEX\)](#), entidad que ha puesto en marcha la campaña “Europa Florece. Planta Vida”, con la finalidad precisamente de concienciar a los consumidores de que las plantas y flores son mucho más que elementos decorativos, aportándonos un amplio elenco de beneficios, tanto físicos como emocionales.

Diversos estudios avalan el impacto positivo de las plantas en la salud mental de la ciudadanía. Uno de ellos, impulsado por la **Royal Horticultural Society (RHS)** en colaboración con las universidades de Sheffield, Westminster y Virginia, señaló que contar con algunas plantas en el patio delantero de casa puede **reducir los niveles de estrés tanto como ocho sesiones semanales de mindfulness**. Este estudio midió los niveles de cortisol (hormona asociada con el estrés) y de estrés antes de incluir las plantas en varias viviendas de calles desfavorecidas económicamente de Reino Unido y un año después. Según la RHS, antes del experimento solo el 24% de los residentes tenían patrones de cortisol saludables y un año después de esta iniciativa este indicador aumentó en el 53% de los residentes. Asimismo, los **niveles de estrés percibido disminuyeron un 6%** y hasta el **40% dijo que las plantas les ayudaron a estar más relajado**.

En este contexto surge la citada campaña “Europa Florece. Planta Vida”, que cuenta con cofinanciación comunitaria y cuyo objetivo es promover **los beneficios de las plantas y flores entre la población española**, así como conseguir su reconocimiento como elementos de primera necesidad por parte de las administraciones.

Para más información:

FEPEX. Begoña Jiménez, Responsable de Comunicación. 91.319.12.01 bjimenez@fepex.es

Nota: El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.