Gac Sanit. 2026;40(S4):254

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

289 - PATRIMONIO CULTURAL COMO MEDICINA SOCIAL: PILOTO FACTORIAL DE RUTAS DE BIENESTAR Y FOTOVOZ EN UN MUNICIPIO PERIURBANO (HERITAS: *HERITAGE AS SOCIAL MEDICINE*)

R. Garrido Yserte, D. Cuesta Lozano, M.T. Gallo Rivera, F. da Casa Martín, M. del Val Sandín Vázquez, M. Urtasun Lanza, J.M. de Haro Moreno

Universidad de Alcalá.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: HERITAS parte de la hipótesis de que el patrimonio cultural local, diseñado desde un enfoque bottom-up y apoyado en ciencias del comportamiento, puede actuar como “medicina social”, generando efectos restauradores en salud y reforzando la cohesión social en municipios periurbanos. En esta fase piloto en Cabanillas del Campo (Guadalajara) se compara el impacto de rutas patrimoniales frente a rutas de naturaleza sobre bienestar subjetivo y cortisol salival, y se evalúa si herramientas *nudge* frente a *boost* mejoran la adherencia y la calidad de la participación en un fotovoz vinculado al entorno local.

Métodos: Ensayo controlado aleatorizado con diseño factorial 2 × 2 que combina tipo de ruta (naturaleza vs. patrimonio) y herramienta conductual (*nudge* vs. *boost*), generando cuatro brazos. Personas adultas voluntarias participan en un itinerario de 8 semanas con sesión inicial, rutas guiadas, talleres de fotovoz y seguimiento remoto, con asignación aleatoria o cuasialeatoria equilibrando variables sociodemográficas y salud percibida basal. Se recogen tres tomas de cortisol salival (T1, T2, T3), cuestionarios pre-post de bienestar, estrés percibido, afecto, cohesión social y pertenencia, así como pasos, tiempo de caminata y métricas de adherencia (asistencia, número y calidad de fotos y relatos).

Resultados: En el piloto inicial se reclutaron 15 personas voluntarias, que completaron la línea base y las rutas de naturaleza y patrimonio con registro de actividad física. En

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

todos los casos se superó el objetivo de incrementar al menos 1.500 pasos durante la sesión de ruta, y se obtuvieron 15 muestras de cortisol T1 y 15 T2. Se realizaron dos talleres de fotovoz que generaron fotografías y narrativas sobre lugares asociados a bienestar emocional, físico y social, usadas para afinar las rutas y elaborar materiales *nudge* y *boost*, con alta adherencia y buena aceptabilidad percibida.

Conclusiones/Recomendaciones: HERITAS muestra la viabilidad de combinar rutas de bienestar patrimonial, herramientas de ciencias del comportamiento y biomarcadores de estrés en una intervención comunitaria en un municipio periurbano. El piloto aporta un protocolo replicable para estimar efectos diferenciales de patrimonio versus naturaleza y de *nudge* versus *boost* sobre bienestar, cortisol y cohesión social, e integrar patrimonio y activos en salud en políticas locales y futuras propuestas a Horizonte Europa.

Financiación: Cortes de Castilla-La Mancha y Universidad de Alcalá.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados