

Terapia hortícola y tercera edad

Aunque la mayoría de los programas de Terapia Hortícola se utilizan en la rehabilitación de disminuidos psíquicos, la Horticultura, la Floricultura y la Jardinería han mostrado ser una valiosa herramienta en los estudios con ancianos y además, con la ventaja de lograr un medio ambiente residencial más gratificante.



Los programas de jardinería en residencias de ancianos deben considerarse como un medio para incrementar la actividad terapéutica entre una población muchas veces desaprovechada.

Según las estadísticas estadounidenses utilizadas para estudios hortiterapéuticos en tercera edad, un 12% de la población total pertenece al grupo de 65 años o mayores de dicha edad y sólo se dedican a dicho colectivo un 2,7% de los servicios o prestaciones de tipo psicológico. Se estima que por lo menos un 15% de los ancianos en U.S.A. están afectados de algún tipo de problema mental y el 25% de todos los suicidios se producen a esas edades.

Ahora bien, aunque existen índices acerca de que la ancianidad es infratratada -y por otra parte, infrautilizada- por los profesionales de la salud mental, debe quedar claro el hecho de que asimismo se aprecia un nota-

El terapeuta orientará a cada persona sobre el tipo de actividad que más le conviene para el mejor aprovechamiento tanto del espacio disponible como de sus propios movimientos.

Nuestra propuesta radica en que la jardinería es más aceptada por las personas más mayores y resulta menos problemática que otras actividades, por su carácter eminentemente familiar y agradable.

ble rechazo de los individuos de este grupo a que se produzca un acercamiento por parte de quienes pueden proveerles de los beneficios de este tipo de tratamiento (Galz, Smyner y Lawton, 1980; Gaitz, 1974).

Actividad familiar

Tras este planteamiento nuestra propuesta radica en que, como puede comprobarse científicamente, la jardinería es más aceptada por las personas más mayores y resulta menos problemática que otras actividades, dado que esta actividad resulta mayoritariamente familiar y grata para las personas de avanzada edad.

Hill y Relf (1982) establecieron el papel que la jardinería puede tener en cuanto actividad al aire libre en las instituciones geriátricas. Riordan (1983) dejó claro a su vez la utilidad que la práctica jardinería posee como un coadyuvante en el tratamiento integral de los ancianos internados.

Por nuestra parte sugerimos que la mayoría de los avances en las adaptación de jardinería y horticultura como terapia se pueden adaptar de forma que se correspondan con las necesidades de las personas de mayor edad. Estas adaptaciones pueden facilitar las actividades que son capaces de estimular un interés nuevo o reincitar a un antiguo hobby o una vocación insatisfecha que o bien se había extinguido por efectos de la edad o también podía haberse tenido en mente sin realizar. Al mismo tiempo esta actividad proporciona una salida terapéutica que se necesita para los ancianos.

Beneficios

Se ha comprobado que hay ciertos parecidos entre la hortiterapia y la biblioterapia. La práctica de esta última es tan antigua como la Grecia clásica, pero su uso no tiene unas bases que se hayan constatado en investigaciones publicadas. Aun hoy, ambos coadyuvantes rehabilitaciones están establecidos de forma firme en la práctica en muchas instituciones.

Mientras que la lectura parece mucho más accesible y abundante en su adaptabilidad a diferentes tipos sociológicos, las posibilidades de dedicación a las actividades hortícolas- adecuadas y adaptadas a las personas de edad avanzada- pueden parecer a simple vista de difícil aplicación y,



por el mismo motivo, a veces incluso desdeñables. No obstante, con los avances tecnológicos que se han dado en los procedimientos hortícolas y jardineros así como en la ingeniería aplicada a la rehabilitación, la jardinería ya puede ser, con todas las garantías, accesible a los ancianos de forma análoga a casi cualquier otra de las actividades más gratificantes que los psicólogos y terapeutas están ensayando con sus pacientes.

Combatir depresiones

Gallagher y Thompson (1981) demostraron que debe ponerse énfasis en actividades gratificantes al planificar tratamientos de la conducta para combatir las depresiones en los ancianos. Al mismo tiempo, este tipo de labores con fines terapéuticos pueden constituir una forma productiva y un coadyuvante en la adapta-

La jardinería no sólo ayuda al desarrollo físico y psíquico individual, sino que también puede favorecer las actividades en grupo, facilitando la integración de la persona sometida a terapia en una estructura comunitaria.

**Las actividades
jardineras se pueden
programar con
el objetivo de minimizar
las barreras, impedimentos
o dificultades que pudieran
encontrar las personas de
avanzada edad en
su práctica.**

ción a las limitaciones físicas y medioambientales.

Las evidencias obtenidas en los diferentes estudios parecen estar abrumadoramente en favor de una actividad moderada y continua de cara al mantenimiento de una buena salud. El estereotipo de un cuerpo viejo con necesidad permanente de descanso está sucumbiendo frente a un mejor entendimiento de la función corporal. Incluso se afirma en la actualidad que el peor descanso es el descanso en la cama.

No obstante, la mayoría de las actividades terapéuticas parece que van ganando adeptos; principalmente por sus tangibles resultados y el hecho de estar involucrada la actividad física. Esta tendencia es parecida a la que se dio tras la aparición de las nuevas terapias del comportamiento en psicología en los últimos 25 años.

Estos procedimientos terapéuticos que implican psicológicamente al paciente han ganado terreno, en parte debido a la desilusión que han ido produciendo las técnicas más verbales, freudianas y rogerinas, a las que se tacha de aparente falta de rapidez en la consecución de resultados.

Práctica actual

Hoy se aplica a menudo un conjunto de operaciones terapéuticas de tipo medioambiental que se conocen como adjuntos o auxiliares que, simultáneamente con los medios terapéuticos primarios, son usados por los profesionales en varias disciplinas de esta especialidad.

Habitualmente los logros alcanzados con la terapia se desvanecen con el tiempo en una mayoría de los clientes. En una actuación para modificación del comportamiento, la jardinería podría considerarse un intento de mantener y transferir aquellos logros terapéuticos (Goldstein, López y Greenleaf, 1980).

La jardinería puede también ser un método para cambiar el entorno social y físico y proporcionar unas estructuras comunitarias óptimas. Los programas de Terapia Hortícola con utilización de la jardinería han demostrado un aumento en la participación en otros programas sociales, especialmente aquellos que tuvieron lugar en las cercanías de donde se cultivaron las plantas.

La jardinería puede considerarse un medio de aumentar lo que Klemper llamaba «ocupaciones habituales». Es decir, cuidar plantas puede ser un sustituto terapéutico de pérdidas y otros cambios experimentados por el cliente anciano, pero de ningún modo se consideraría un procedimiento de tratamiento intensivo.

Evoluciones positivas

La mayor parte de los estudios se han enfocado en horticultura como un complemento para grupos de personas en un régimen de protección. Relf, al señalar el potencial de beneficios que proporcionaría un programa de Terapia Hortícola para aprendizaje vocacional y pre-vocacional de individuos disminuidos, citó evoluciones positivas en la autoestima, la relación social, los hábitos de trabajo, así como el desarrollo de capacidad académica y física.

Uno de los estudios más tenidos en cuenta sobre el efecto de las plantas en los clientes, ha dado como resultado un aumento notable en la relación social y el consumo de alimentos por parte de pacientes esquizofrénicos en un hospital psiquiátrico.

Mucha gente piensa que la jardinería es una actividad que requiere gran capacidad de movimientos y un óptimo estado físico. No obstante, así como todos pensamos en ciertas modificaciones o características de una casa para ancianos respecto a una construcción que albergue a personas jóvenes, las actividades jardinerías también se pueden programar para minimizar las barreras, impedimentos o dificultades correspondientes a edades avanzadas.

Los mayores adelantos en adaptación de las técnicas jardinerías para los discapacitados se han logrado en el Reino Unido. En aquel país la jardinería es una afición nacional y en los reducidos espacios de los back gardens de las casas inglesas los aficionados se han visto incentivados a probar nuevas especies y variedades que dieran el máximo producto estético y/o alimenticio. Al mismo tiempo, han desarrollado el ingenio logrando sus propias técnicas de cultivo en espacios reducidos.

Lecturas

Una de las primeras revisiones bibliográficas reunidas en un libro des-



Los resultados de una Terapia Hortícola son a menudo más visibles que los de otro tipo de terapias. La razón de ello es que la primera exige participación por parte de las personas en una acción, mientras que las segundas se limitan a técnicas más verbales.

Habitualmente, los logros alcanzados con una terapia se desvanecen con el tiempo. En una actuación para modificar el comportamiento, la jardinería podría considerarse un intento de mantener y transferir aquellos logros

tinado a los discapacitados aficionados a la jardinería fue «The Easy Path to Gardening» (White, 1972).

Más tarde (1978) apareció la obra de Chaplin «Gardening for the Physically Handicapped and Elderly» que también es una excelente fuente de información y uno de los pocos libros dedicados casi por entero a las necesidades específicas de aquellos que poseen limitaciones físicas.

Uno de los últimos libros dignos de citarse es una recopilación bibliográfica realizada por la Royal Horticultural Society inglesa y que entre otras materias describe de forma detallada las herramientas y el equipo, diseños especiales para jardines y plantas más adecuadas para jardinerías con necesidades especiales.

Quizá uno de los manuales más definitivos acerca de la Terapia Hortí-



Atlántica Agrícola, s.a.

SODIAL®

CORRECTOR DE AGUAS SALINAS

Desarrollado para combatir el exceso de sal en aguas de riego.

¡SAL FUERA! Y QUEDESE TRANQUILO

Atlántica Agrícola, s.a. desarrolla productos para la fertilización agrícola.

ACIDOS HUMICOS-FULVICOS
Y ABONOS ORGANICOS
(BIO ABONO CAT-15)
(HUMICOP)
(BIOCAT)

CORRECTORES DE SALES
(SODIAL)

AMINOACIDOS
(AMINOCAT)

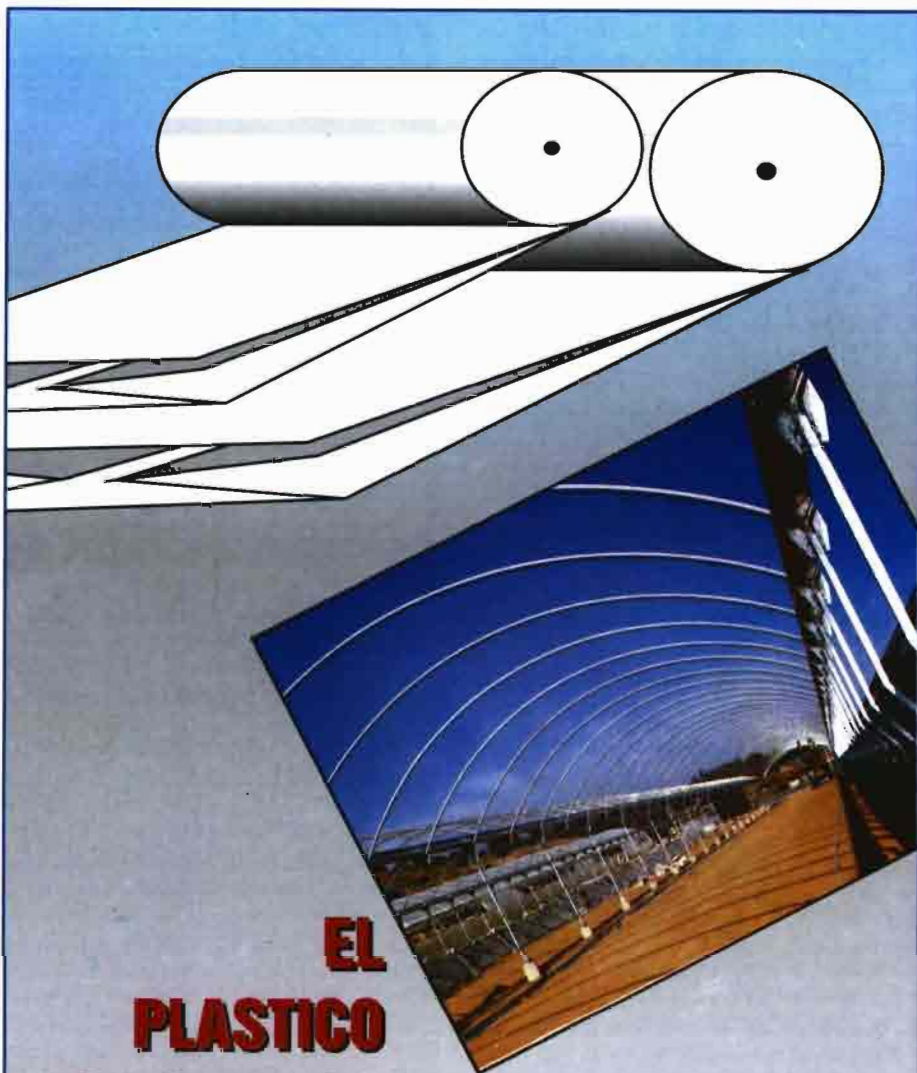
QUELATOS Y CORRECTORES
(KELKAT)

ABONOS FOLIARES
(PLANTIFOL)

ABONOS SOLUBLES
(FERTIPLANT)

ABONOS LIQUIDOS
(CAN)

C/. Corredera, 33 - entlo.
Tels. (96) 580 04 12
(96) 580 03 58
Fax: (96) 580 03 23
03400 VILLENA (Alicante)



EL PLASTICO LO PONEMOS NOSOTROS

En nuestra gama de productos plásticos para la agricultura, el cultivador puede encontrar la respuesta más adecuada a sus necesidades de cada momento.

- **Plásticos térmicos EVA**, para cultivos exigentes en temperatura.
- **Plásticos larga duración**, con la máxima transparencia y alta resistencia al envejecimiento.
- **Plásticos especiales** como el anti-vaho; todos los usos en la práctica de los acolchados y pequeños túneles; opacidad total para ensilados; embalses...



PLASTIMER S.A.

Poligono Industrial «La Redonda» - C.N. 340, Km. 86
04710 SANTA MARIA DEL AGUILA - EL EJIDO (Almería)
Tels.: (950) 58 10 50-58 10 54
Fax: (950) 58 13 27 - Telex: 78946 PIGA-E

cola es «Horticultural Therapy for Senior Centers, Nursing Homes, Retirement Living» de Rothert y Daubert, obra que constituye un magnífico recurso para los expertos en jardinería e instituciones que deseen comenzar un proyecto de jardín para sus pacientes. Esboza en sus páginas la racionalización del trabajo y los objetivos para desarrollar un programa completo de Terapia Hortícola para ancianos. Contiene actividades a llevar a cabo a lo largo de todo el año incluyendo tanto jardinería de exterior como de interior.

Además, el libro que estamos comentando contiene sugerencias para abundantes adaptaciones a las condiciones especiales que trae consigo la avanzada edad. Por ejemplo, da las directrices de como construir una herramienta con un mango o asidero alargado y almohadillo para personas con manos artríticas.

Otra adaptación que recomiendan Rothert y Daubert consiste en una pala con un mango largo para quien tenga problemas de espalda, o cuando deba evitar el inclinarse hacia adelante.

Pequeños espacios

A veces se piensa que la jardinería es difícil o imposible con pequeños espacios disponibles. En parte debido a esto la jardinería en pequeñas superficies ha encontrado gran popularidad en los Estados Unidos durante los pasados 15 años. Con atractivos adicionales como el de aumentar la producción, o la reducción de trabajo empleado y la conservación de fertilizantes, la cantidad de investigaciones y publicaciones dedicadas a la jardinería en pequeños espacios ha crecido en progresión geométrica. En todas ellas se hace referencia a la aplicación de las nuevas técnicas, como utilización de sustratos, soluciones nutritivas, cultivos verticales, hidroponía, etc.

Existen muchas publicaciones extranjeras destinadas a aficionados, que reconocen la importancia de la parte de la población que posee especiales necesidades. El libro «Square Foot Gardening», publicado en 1981 por Bartholomew describe meticulosamente un sistema para maximizar la producción en el jardín con un espacio y esfuerzo mínimos.

Cuidar plantas puede ser un sustituto terapéutico de pérdidas y otros cambios experimentados por el cliente anciano, pero de ningún modo se consideraría un procedimiento de tratamiento intensivo.

Aunque el objetivo principal de esta obra atiende al pequeño jardín y a las múltiples ocupaciones y tareas que puede asumir el jardinero, se especifican también adaptaciones especiales para los discapacitados y los ancianos.

Asimismo las técnicas descritas son excelentes para personas con limitaciones en el movimiento. En el men-

mientas para jardinería están incluyendo nuevos diseños que minimizan las limitaciones físicas. Hay un artículo de Relf en el que se hace una relación de algunas de estas herramientas adaptadas con los correspondientes fabricantes.

Incluso para el jardinero que prefiera la jardinería biológica el libro de Jeavon (1982) «How to grow more food on less space than you ever thought» está siendo ya un clásico en la jardinería con poco espacio, usando el método intensivo biodinámico francés, que concentra todos los métodos naturales para conformar una técnica agraria biológica.

En Estados Unidos existe posibilidad de contactar con numerosas asociaciones que aportan información, tanto a nivel de asistencia como para el propio sujeto. Pueden utilizarse los Servicios de Divulgación en cada condado y asimismo se dispone de los Urban Gardening Programs, de nivel federal, que resuelven los problemas de diseño que imponen las limitaciones físicas y psíquicas.



cionado libro se incluyen descripciones e ilustraciones de diseños para jardines en parcelas elevadas destinadas a personas con sillas de ruedas o con dificultades para inclinar la espalda.

Nuevos diseños

Asimismo, cada vez más proveedores extranjeros de accesorios y herra-

El programa de Terapia Hortícola debe implicar un conjunto de actividades organizadas racionalmente, que ajusten los movimientos de los "pacientes" sus objetivos al espacio disponible.

Otro servicio de divulgación que se ofrece al interesado es The Master Gardening Program. Este programa está diseñado para la formación de gente en los diferentes modos de ayudar en tareas de horticultura que esté realizando cualquier ciudadano que solicite ayuda. A cambio de esto, el que está aprendiendo presta el mismo número de horas como voluntario para ayuda al Servicio de Extensión Agraria estadounidense.

Ese programa es una excelente perspectiva para una persona anciana que quisiera aprender y, a cambio, ayudar a otros en tareas hortícolas. Es también un excelente recurso para cualquier persona o institución geriátrica que busque ayuda en jardinería, porque multiplica el abanico de posibilidades del Servicio de Extensión Agraria norteamericana.

Jardines para todos

Otra organización benéfica a nivel U.S.A. es Gardens For All, (Jardines para todos), integrada en la Asociación Nacional de Jardinería. Esta organización cuenta con 250.000 miembros y sirve como una base de datos bibliográficos y de consulta para el intercambio de información jardinera.

Además de promover la jardinería a escala nacional, Gardens For All posee un programa de ayudas que se designan para el apoyo de determinados colectivos (como por ejemplo el de ancianos) con unas peculiares necesidades en materia jardinera.

En 1973 se formó el National Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture (N. C. T. R. H.) en Maryland, que ha constituido otro avance más en el interdesarrollo de la jardinería y otras profesiones. Sus más de 800 miembros proceden sobre todo de un colectivo con preparación técnica en horticultura y, por lo general, con algún contacto con instituciones de rehabilitación para distintos tipos de personas.



**J.F. BALLESTER-OLMOS Y
ANGUÍS / I. MIRALLES BETORET**
*Unidad Docente de Floricultura
y Jardinería de la Universidad
Politécnica de Valencia*

Bibliografía

- Airhart, D.L. y Cronin D., 1981. Gardening ideas for physically handicapped individuals. Hortscience 16: 461 (Abstr.)
- Airhart, D., Tristan J. 1987. Horticultural therapy for special education students. Hortscience 22 (6): 1332.
- Bartholomew, M. 1981. Square foot gardening. Emmaus P.A.: Rodale Press.
- Begne-Simon y Hamonet, Cl. 1984. Essay de glossaire sur le handicap. Département Santé et Société. UFR-CIS-Université Paris Val-de-Marne.
- Bundy, R.G. 1989. Rosetta Mc Clain Gardens: a demonstration garden for the handicapped. En: «Les parcs et jardins demain». Ecole Nationale des Ponts et Chaussées. Paris.
- CEDEFOP, 1990. Empleo de protección parcial para minusválidos en los países de la C.E.
- Chaplin, M. 1978. Gardening for the physically handicapped and elderly. Londres: B.T.Batsford, Ltd.
- Disabled Living Foundation, 1976. Gardening is good therapy for old and infirm. Modern Geriatrics, 18.
- Dodd, R. 1986. Planning a garden for children with special needs. Growth Point, 28, Leaflet No. HT 111.
- Elliot, P. 1978. The garden and the handicapped child. Disabled Living Foundation. London.
- Fleet, K. Gardening without sight. Royal National Institute for the Blind (RNIB). Londres.
- Gaitz, C. 1974. Barriers to the delivery of psychiatric services to the elderly. Gerontologist, 14, 210-214.
- Gallagher, D. y L. Thompson. 1981. Depression in the elderly. Gerontologist, 14, 210-214.
- Gatz, M., Smyner, M. y Lawton, M. 1980. The mental health system and elderly adult. En: L.W. Poon (Ed.) Aging in the 1980's. Washington, D.C.: American Psychological Assoc.
- Goldstein, A.P., López, M. y Greenleaf, D.O. 1980. The mental health-system and the elderly adult. En: L.W. Poon (Ed.), Aging in the 1980's. Whashington D.C.: American Psychological Association.
- Hill, C.O. y Relf, P. 1982. Gardening as an outdoor activity in geriatric institution. Activities, Adaptation and Aging, 3 (1), 47-54.
- Jeavon, J. 1982. How to grow more food on less space than you ever thought possible. Berkeley, Ten Speed Press.
- Kaiser, M. 1976. Alternative to therapy: Gardening program. Journal of Clinical Child Psychology, 5 (2), 21-24.
- Kaplan, R. 1972. Some psychological benefits of gardening. Environment and Behaviour, 5 (2), 145-162.
- Kaplan, R. 1973. Some psychological benefits of gardening. Env. & Behav. 5: 145-161.
- King's Fund Hospital Center Conference. 1969. Gardening for rehabilitation. British Hospital Social Ser. Rev. Mag. 9, 871-873.
- Mazas, A. 1989. L'accueil des personnes handicapées âgées dans les parcs et jardins publics. En: «Les parcs et jardins de demain». Ecole Nationale des Ponts et Chaussées. Paris.
- Riordan, R.J. 1983. Gardening as a rehabilitation adjunct. Journal of rehabilitation, 49 (4), 39-41.
- Riordan, R.J. y Williams, C. 1988. Gardening therapeutics for the elderly. Activities, Adaptation and Aging. Vol. 11 (1/2).
- Rowson, N.J. y Thoday, P.R. 1985. Landscape design for disabled people in public open space. University of Bath. Reino Unido.
- Ryan, A. 1989. Parks are for everyone. En: «Les parcs et jardins de demain». Ecole Nationales des Ponts et Chaussées. Paris.
- Schaies, A. 1986. Gartenarbeit für Körperbehinderte und Senioren Verlag Modernes Lernen. Dortmund. Ger.
- Thoday, P. 1977. A table-top planter for the handicapped. Plattengarten, leichtes Gärtner auch für Körper behinderte. Eigenverlag. Hamburgo.
- Varios Autores. 1987. Les jardins dans la ville. Actes de la Première Rencontre Européenne «Handicap et Environnement». Relais Nature de Jouy-Vélizy, Domaine de la Cour Rolan, 78350 Jouy-en-Josas.
- White, A. (Ed.). 1972. The easy path to gardening. The Reader's Digest Association, Londres, en colaboración con la Disabled Living Foundation.