

La Terapia Hortícola como herramienta para mejorar la calidad de vida en instituciones geriátricas

Por María Cecilia Esposito

Permítanme introducirles a María Cecilia Esposito de Mar del Plata, Argentina. Ella es ingeniero agrónoma de la Universidad de Morón, Buenos Aires, Argentina, con especialización en hierbas aromáticas. Tiene 30 años de experiencia en educación en diversas áreas, siempre relacionadas con las plantas, y con muchos colectivos de personas, incluyendo personas con necesidades especiales. Hace unos años llevó un curso introductorio en horticultura terapéutica en Argentina. Hace 8 años, se le encargó la implementación de un huerto para una institución geriátrica. Su pasión por las plantas y los adultos mayores la motivó a seguir su camino auto-didacta en terapia hortícola. En este blog nos comparte su experiencia con adultos mayores.

Daniela Silva-Rodríguez Bonazzi

Cuando comencé a ofrecer talleres de jardinería en una institución geriátrica imaginé que se convertirían en una actividad lineal y rutinaria donde rápidamente se me agotarían las ideas y que al cabo de unos meses ya no sabría qué proponer, pero el propio ejercicio de la actividad comenzó a generarme una fuente de ideas inagotable que se abrían como abanicos. La experiencia ganada en estos 8 años de trabajo me parece valiosa y espero que sea útil para otros profesionales que ofrecen sus servicios en instituciones geriátricas, sabiendo que esta modalidad de terapia es muy beneficiosa y gratificante. Confiar en la naturaleza y estar bien preparados es la clave para esta práctica.

Ofrecer un programa de terapia hortícola para *Adultos mayores* que residen permanentemente en una institución tiene un valor muchas veces insospechado y conlleva un gran compromiso profesional, principalmente por el vínculo afectivo y la necesaria “transferencia” que se produce a lo largo del tiempo. Más allá de las necesidades particulares por las que cada residente es institucionalizado, independientemente del juicio de valor y el prejuicio que podemos tener acerca de las residencias geriátricas, sabemos que podemos ayudar a mejorar la calidad de vida de los residentes a través de la Terapia Hortícola.

El valor rector debe ser el respeto por la persona humana objeto de nuestro trabajo y más aún porque se trata de personas mayores, socialmente vulnerables o abandonadas por sus familiares o con alguna discapacidad física o intelectual y un alto grado de sensibilidad.



Cosecha de habas junto a la huerta

Por las razones antes mencionadas, es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos de este colectivo, que de acuerdo a mis observaciones se pueden resumir en la siguiente lista:

- *Muchos adultos mayores llegan a las instituciones con gran deterioro cognitivo.*
- *Algunos nunca llegan a sentirse a gusto y rechazan todas las actividades propuestas por los terapeutas – tienen sentimientos de rabia o desinterés general.*

- *El deterioro psicofísico es progresivo y situaciones como el aislamiento producto de la pandemia producida por el COVID19, ha acelerado esta condición.*
- *Ganan o pierden interés en las actividades según avanzan sus patologías.*
- *La pérdida de sus pares o compañeros de habitación tiene un impacto muy fuerte en ellos.*
- *Hay grupos activos, creativos, productivos, y hay grupos pasivos, menos participativos.*
- *Los “adultos mayores” suelen tener preocupaciones por sus hijos, pensamientos tristes y recurrentes.*
- *Muchos otros son alegres, resilientes, positivos, preparados, muy cultos y curiosos.*
- *Todos necesitan afecto y de ser posible contacto físico (manos, cara, hombros).*
- *Algunos se quejan de sus vidas y muchos agradecen estar vivos.*
- *Casi todos quieren seguir aprendiendo todos los días. Como practicantes de terapia hortícola, debemos tener la capacidad para mantener su curiosidad viva.*

Con estas características en mente, es de suma importancia conocer al grupo objetivo para poder ofrecer actividades que sean beneficiosas, atractivas y realizables en los tiempos que se asignan para las sesiones. El horario ideal para ofrecer las sesiones debe ser entre el desayuno y el almuerzo o entre la merienda y la cena pues necesitan un descanso a mediodía para volver a activarse de tarde. El tamaño del grupo no debe ser muy numeroso, esto permite al terapeuta hortícola estar atento a todos los participantes y a todos los detalles.

Estas son algunas de las metas, actividades y beneficios de nuestro programa:

ACTIVACIÓN DE LA MEMORIA y LA CONVERSACIÓN

Los adultos mayores suelen preocuparse por la pérdida de la memoria, una condición real propia del envejecimiento. Cuando se dejan las rutinas y se apagan los diálogos, se olvidan hasta las palabras. Es muy beneficioso ofrecer actividades que promuevan tareas que les eran habituales, simples y cotidianas.



Una canasta con hortalizas de estación se convierte en el disparador de animados diálogos

Debemos buscar siempre actividades que mantengan su interés vivo, promoviendo la socialización y la conversación, y evitar actividades que causen frustración. Por ejemplo, ofrecerles una canasta de hortalizas surtidas es un recurso sencillo y efectivo, ya que todos pueden hablar sobre sus gustos personales, de las variedades de hortalizas, de sus experiencias de cultivo y de recetas de cocina. Es un tema sobre el que todos pueden sentirse cómodos e incluidos. La estimulación sensorial se produce a través de la descripción de los colores, las formas y las texturas de las hortalizas; de partirlas por la mitad y describir su estructura interna, contar las semillas, tocarlas y guardarlas; de comparar tamaños y pesos, forma de cocción y beneficios de su consumo; o de probarlas y olerlas. Cada una de estas acciones ayudan a los adultos mayores a recordar las rutinas cotidianas. En muchas ocasiones los participantes manifiestan sorpresa y alegría porque siguen aprendiendo a su edad, y son capaces de expresar sus sentimientos.

RALENTIZAR EL DETERIORO COGNITIVO

Ha quedado claro con nuestros años de práctica que no siempre debemos esperar resultados a largo plazo, no podemos esperar que las patologías mejoren, pero complementamos otros tratamientos terapéuticos de estimulación cognitiva: memoria, lenguaje, estimulación sensorial y juicio. Los estímulos son muy diversos y los resultados se miden en las respuestas momentáneas. Cuando descubrimos que un estímulo es positivo lo reforzamos y repetimos varias veces. Los participantes suelen sufrir recaídas o pasar por diferentes estados de ánimo, debemos estar atentos a esos cambios de forma permanente porque, por ejemplo, pueden llevarse tierra a la boca o guardarse todo lo que encuentran para sí. Tratamos de crear momentos donde puedan conectar con una actividad concreta aunque sea por un período corto de tiempo. La satisfacción de pequeños logros mejora su autoestima y los predispone positivamente para el resto del día.



Pacientes con Alzheimer avanzado se conectan con el momento presente con la actividad de jardinería.

MOVIMIENTO Y COORDINACION

La gran mayoría de nuestros participantes se encuentran en sillas de ruedas y nuestra meta principal es mantener o mejorar el movimiento y la coordinación de las manos. Son pocos los participantes que pueden trabajar en la cama elevada en el exterior. La mayoría de las actividades que ofrecemos son pasivas, en el interior. Trabajamos con tierra, cucharas y macetas, esquejes de plantas, o con tijeras para cortar hojas. Amasar masas comestibles con hierbas picadas o cortadas, o amasar porcelana fría para crear flores o frutas son excelentes actividades que conectan a los participantes con la naturaleza. Se pueden hacer sahumerios de hierbas o ramilletes de hierbas aromáticas para diversos usos. Hemos visto mejoras significativas en la movilidad de manos de participantes que han sufrido ACV . Se ejercitan movimientos similares al manejo de utensilios y se trabaja la tensión de la prensión. Son bienvenidas todas las manualidades que se vinculen con la huerta o el jardín, como decorar macetas o carteles con los nombres de las plantas, o reciclar envases para crear flores o hacer arreglos florales.



Sahumerios naturales, ramos aromáticos antipolillas, trasplante de almácigos de cebolla para la motricidad fina y la rehabilitación.

LOS OLORES DE LOS RECUERDOS

El contacto con la naturaleza produce emociones positivas, ofreciendo herramientas variadas para obtener bienestar psicofísico. El olor de las plantas se ha fijado en la memoria emotiva a lo largo de la vida, es muy común acordarse de hechos que han sucedido en el pasado lejano con total nitidez. El perfume de una rosa, un jazmín, de la menta o la lavanda despierta recuerdos felices que vuelven a la memoria generando sonrisas, brillo en los ojos y momentos placenteros. En un programa de terapia hortícola, los recuerdos tienen espacio para verbalizarse, para ser contados a sus pares, para liberar emociones y rescatar recuerdos felices, escenas de la vida familiar o de la infancia. Necesitan revivir y contar una y otra vez esas historias. Es muy importante como practicantes de la terapia hortícola darnos el tiempo para escuchar esas historias y hacer que los otros las escuchen.

La estimulación olfativa puede aplicarse en cada sesión de terapia hortícola, en diferentes momentos y con toda clase de elementos como espigas de lavanda para desgranar y sachets antipolillas para poner entre la ropa, o ramos de flores para crear centros de mesa. La albahaca puede usarse para hacer “pesto”, o podemos usar frutas y verduras variadas para cocinar. Estos estímulos fomentan el deseo de comer, el cual es muy valorado por los nutricionistas de la institución.



Distintos elementos para estimular el olfato

EN SINTONÍA CON LA NATURALEZA

Mientras la vida transcurre lentamente detrás de las ventanas, afuera la naturaleza sigue latiendo sin pausa. Las estaciones del año marcan un ritmo vital con sus cambios de temperatura y horas de luz de día, con sus cambios de colores, flores y frutos. Sensibilizar a los participantes de los cambios estacionales en las sesiones de terapia hortícola es crucial, les permite visualizarse en el momento presente y anhelar un tiempo futuro cercano donde la naturaleza les ofrecerá la flor o

la fruta preferida. Les ayuda percibir el paso del tiempo y percatarse que cada día es diferente. Los ritmos de la naturaleza son propicios para relatar metáforas sanadoras sobre las etapas de la vida, que para los adultos mayores adquiere gran simbolismo. Por ejemplo, el crecimiento de las plantas y su madurez, su longevidad; los pájaros y sus nidos vacíos; la flor que muere para ser fruto; las semillas y su dispersión; las adaptaciones de los vegetales, la belleza de la diversidad.

LECCIÓN DE VIDA

Lo adultos mayores me han enseñado que aún con grandes limitaciones físicas o intelectuales tienen la capacidad de disfrutar, aprender, enseñar, contar historias, reír y ser felices. Ellos saben que están en la recta final y por ello quieren sacar provecho de cada día de vida. Que cada momento compartido es único e irrepetible y que valoran el esmero con que se prepara cada sesión de terapia hortícola para ellos.



Estudiando la flor del girasol