

# **HUERTOTERAPIA**

## **AUTORES**

Javier Sánchez Alfonso, Luz María Leal Lucas

## **INTRODUCCIÓN**

Presenciamos, desde hace siglos, abundantes referencias de la jardinería como terapia, hallando numerosos hospitales que utilizan las plantas como tratamiento complementario. Los estudios señalan que la jardinería aporta evidentes beneficios sobre la salud, entre ellos, destacar que contribuye a para mejorar los problemas psicológicos y sociales de los pacientes con enfermedad mental <sup>[1, 2, 3, 4, 5]</sup>.

Basándose en estos antecedentes, el equipo de enfermería de la Unidad de Cuidados Psiquiátricos Prolongados del Instituto Psiquiátrico “José Germain” de Leganés (Madrid), elaboró un taller de jardinería en el año 2010, con el objetivo de proporcionar una alternativa de ocio y aumentar las posibilidades de distracción de los pacientes. El taller tuvo una duración de 7 meses, desde primavera hasta finales de otoño.

Los resultados obtenidos fueron positivos, con buen cumplimiento de los objetivos propuestos y alta participación de los pacientes. Éstos fueron presentados en el XXVIII Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental (Tarragona, abril de 2011) <sup>[6]</sup>. Para conocer los puntos de vista de los pacientes acerca del taller, se realizó una encuesta de satisfacción, de la que surgió la propuesta de cultivar un huerto con verduras y hortalizas.

Por ello, para dar respuesta a esta sugerencia, nos planteamos el siguiente objetivo:

## **OBJETIVO**

Elaborar un huerto terapéutico para promover el bienestar psicológico, la recuperación física y la interacción con el medio ambiente.

## **DESARROLLO**

Como punto de partida, se elaboraron propuestas y líneas de actuación orientadas a resolver las deficiencias detectadas en el taller del año anterior. Se solicitaron los permisos correspondientes a la dirección del centro y se comienza con la actividad propiamente dicha en febrero de 2011, con la siembra del semillero y selección de pacientes.

Se busca una ubicación adecuada, optando por una terraza vallada que dispone de puerta independiente con cerradura, que permite el acceso sólo cuando el personal sanitario se encuentra presente. Se prepara el terreno elegido y se trasplantan las plantas en el mes de mayo.

El taller se realiza por las tardes y tiene una duración aproximada de 1 hora diaria, dependiendo de las tareas previstas: riego, limpieza de hierbas, recogida de frutos, etc. El taller concluye al finalizar el verano, con la recogida de los distintos productos (tomates, lechugas y pimientos).

Se precisó una serie de actividades para poder llevar a cabo el taller, en concreto:

- Fomentar la expresión de emociones del paciente hacia las plantas.
- Determinar si existe alguna alergia a las plantas o material utilizado.
- Proporcionar información sobre la jardinería y el cuidado de las plantas.
- Enseñar al paciente a realizar la actividad.
- Ayudar en la actividad, si es necesario.
- Determinar el compromiso del paciente con la actividad.
- Comprobar las capacidades físicas y mentales para participar en actividades de jardinería.
- Ayudarle a centrarse en lo que el paciente puede hacer, más que en los déficit.
- Ayudar al paciente a identificar sus preferencias en cuanto a plantas.
- Ayudar a obtener los recursos necesarios para la terapia.
- Tomar en cuenta las precauciones de seguridad.
- Utilizar guantes, vestimenta apropiada y protección solar.
- Supervisar las sesiones de terapia.
- Permitir que el paciente se haga cargo del cuidado/riego de las plantas.
- Permitir que el paciente manipule la tierra y las plantas con las manos.
- Fomentar la expresión de emociones del paciente hacia las plantas.
- Dejar recordar y compartir experiencias anteriores con plantas.
- Hacer que el paciente al finalizar la terapia se lave las manos.
- Disponer un refuerzo positivo en la participación de la terapia.
- Observar y registrar la respuesta emocional, física y social.

## **Emplazamiento**

Unidad de Cuidados Psiquiátricos Prolongados del Instituto Psiquiátrico y Servicios de Salud Mental "José Germain". Leganés (Madrid).

## **Sujetos de estudio**

Se han seleccionado a 11 sujetos que cumplen los siguientes criterios:

### *Criterios de inclusión*

- Pacientes ingresados en la unidad
- Ambos sexos.
- Conducta adecuada que no interfiera en la dinámica de la actividad.
- Con habilidades psicomotoras suficientes.
- Participación voluntaria.

### *Criterios de exclusión*

- No cumplir los criterios anteriores.
- Sintomatología psiquiátrica y/o somática que les impida participar o que desaconseje su inclusión.
- Participación en el taller del año anterior (estos pacientes disponen de una jardinera en la habitación y pueden sembrar sus propias plantas y flores).

### **Recursos humanos**

Como mínimo se necesita de la presencia de dos miembros del equipo de enfermería, que enseñan la actividad elegida y garantizan un ambiente terapéutico seguro.

### **Material utilizado**

1 jardinera (12 m x 1,5 m), 2 palas pequeñas de mano, 1 tridente de mano, 1 azadilla, 5 regaderas, 1 cubo, 1 caja de guantes vinilo y distintas plantas: tomateras, pimientos, lechugas, fresas.

### **RESULTADOS**

La media de edad de los pacientes que han intervenido es de 62,3 años. Un 91 % (n: 10) son hombres y un 9 % (n: 1) mujeres.

En relación a la enfermedad mental, según la clasificación del DSM-IV, el 82 % padece un trastorno con síntomas psicóticos (esquizofrenia residual, trastorno delirante crónico, trastorno esquizoafectivo,...) y 18 % otras patologías psiquiátricas.

Se han obtenido otros resultados, difíciles de cuantificar por medio de escalas, teniendo que recurrir a medios audiovisuales para que sean ustedes mismos los que valoren sus efectos.

### **CONCLUSIONES**

Destacar que los pacientes han participado activamente en el taller, obteniendo los recursos necesarios para realizar la actividad e iniciando conductas dirigidas hacia los objetivos prefijados, manteniendo cierto grado de tolerancia o flexibilidad cuando los resultados no han sido los deseados.

Asimismo, verbalizan estar satisfechos con la actividad y haber disfrutado con las tareas asignadas.

Para finalizar, quisiéramos promocionar la utilización de la jardinería, como herramienta terapéutica alternativa que contribuye a mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

## **AGRADECIMIENTOS**

Mostrar nuestro más sincero agradecimiento a D. Arturo S. por compartir sus conocimientos y servirnos como ejemplo, y a los trabajadores del Instituto Psiquiátrico "José Germain" por la disposición y ayuda prestada.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Tse MM. Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *J Clin Nurs*. 2010; 19 (7-8):949-58. Citado en PubMed PMID 20492039
2. Wu, SH. Chang, CL. Hsu, JH. Lin, YJ. Tsao, SJ. The beneficial effects of horticultural activities on patients' community skill and motivation in a public psychiatric center. *Acta Hortic*. 2008; 775:55-70
3. Neuberger, K. Some therapeutic aspects of gardening in psychiatry. *Acta Hortic*. 2008; 790:83-90
4. Page, M. Gardening as a therapeutic intervention in mental health. *Nurs Times*. 2008; 104 (45): 28- 30
5. Minei, T. Kiyuna, T. Tanaka, M. Takaesu, Y. Horticultural therapy for the aged with chronic schizophrenia. *Acta Hortic*. 2008; 790:63-66
6. Sánchez Alfonso J, Gorgojo Ruiz S, del Olmo Medina A, Franco Rodríguez S, Valdivia Cárdenas E, López Rendón AM. Taller de jardinería como terapia de actividad en la Unidad de Cuidados Psiquiátricos Prolongados del Instituto Psiquiátrico José Germain. En: *Una Mirada a la Enfermería de Salud Mental en el Mundo*. Madrid: Asociación Nacional de Enfermería de Salud Mental; 2011. p. 276-294