



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM.

15-2025

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

13 de marzo de 2025

A TODO EL PERSONAL DEL SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA

Los beneficios de la jardinería para el adulto mayor

Con el envejecimiento o después del retiro, muchas personas se involucran en diferentes pasatiempos y actividades, como jugar juegos de cartas, practicar la jardinería, leer, viajar, participar en trabajo social y compartir con otros. Estas actividades pueden ayudar a afrontar la jubilación y la soledad, aunque a menudo se desconocen sus beneficios, que incluyen mejoras en el bienestar social, económico y de salud (Khadka & Dangal, 2021). En particular, la jardinería ofrece múltiples beneficios para la salud: promueve la actividad física, contribuye al mantenimiento óptimo de las articulaciones, mejora la flexibilidad y la movilidad, y ayuda a prevenir la osteoporosis. Además, puede reducir problemas asociados a la artritis, estimular la atención y la memoria, disminuir los niveles de estrés y favorecer una mejor alimentación al permitir el cultivo de alimentos. Asimismo, fomenta la creatividad, ayuda a combatir la depresión y puede reducir el impacto de enfermedades como el Alzheimer y la diabetes (Apolo Carreras, 2020).

En este contexto, la terapia hortícola se presenta como una actividad de jardinería guiada por un terapeuta, enfocándose en disfrutar el proceso de trabajar con plantas en lugar de solo en el resultado.



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I

Esta práctica permite la participación activa o pasiva en actividades relacionadas con las plantas, ya sea involucrándose directamente en tareas como plantar y regar o simplemente disfrutando del entorno natural y observando el crecimiento de las plantas. En cualquiera de las dos formas, esta conexión contribuye a mejorar el bienestar emocional y físico de los participantes (American Horticultural Therapy Association, 2025). Park et al. (2019) señalan que realizar actividades de jardinería de baja a moderada intensidad durante 20 minutos puede mejorar la memoria a corto plazo. Por su parte, Painter (2023) describe la jardinería como un ejercicio que fortalece las manos, promueve un corazón saludable y contribuye a una vida más larga. Además, Jang-Hwan et al. (2022) destacan que la jardinería favorece la conexión con la naturaleza y mejora la salud mental, lo que en general promueve el bienestar y la calidad de vida.

Durante la pandemia, los jardines desempeñaron un papel importante en la vida de muchas personas. Gordon-Rawling & Russo (2023) describen que estos espacios permitieron conectar con la naturaleza, mantener lazos sociales y encontrar un sentido de control y propósito en tiempos de incertidumbre y aislamiento. Asimismo, los jardines contribuyeron al desarrollo de la autonomía y al fortalecimiento de la autoestima.

Briendley et al. (2018) reconocen los beneficios para la salud de la exposición a entornos naturales y destacan cómo el tamaño del jardín en el hogar influye en el bienestar. En la misma línea, Corley et al. (2021) señalan que los adultos mayores que pasaron tiempo en su jardín durante la pandemia de COVID-19 experimentaron mejoras en su salud física, bienestar emocional y mental, así como tener una mejor calidad del sueño.

Jardines terapéuticos

Diferentes estudios respaldan el beneficio terapéutico de la naturaleza para la reducción del estrés, la curación de personas y la restauración de la atención. Además, se ha demostrado que la interacción pasiva con un jardín puede ayudar a disminuir el dolor. Asimismo, se ha observado que las personas hospitalizadas con acceso visual a la naturaleza a través de una ventana necesitaron menor cantidad de analgésicos de alta potencia y tuvieron una estancia hospitalaria más corta (Rius y García, 2023).

Rius y García (2023) destacan el valor de los jardines terapéuticos en residencias para adultos mayores con demencia y otros trastornos de salud. Estos jardines favorecen la mejoría en áreas cognitivas, afectivas y conductuales en personas con discapacidad mental.

Se consideran terapéuticos porque están diseñados para enfatizar el poder curativo, incluyendo elementos que estimulan los sentidos, favorecen la orientación y el equilibrio, y promueven la trascendencia.

El diseño de los jardines terapéuticos también contempla la creación de áreas de conexión que facilitan el caminar o deambular, lo que permite obtener los beneficios del ejercicio físico y mental. Además, se prioriza la seguridad para personas con movilidad reducida y se incorporan sistemas de sonido y superficies táctiles en el suelo para aquellas con problemas visuales (Rius y García, 2023).

Rius y García, 2023 describen que los jardines terapéuticos se clasifican según su propósito en cuatro tipos: jardines para la salud, de compañía, de bosque y de actividad. Todos estos espacios buscan mantener y reforzar capacidades cognitivas, promover la autonomía y evitar el aislamiento social y la soledad.

- **Jardín de salud:** Proporciona un espacio para realizar actividades al aire libre, fomentar la rehabilitación y desarrollar actividades grupales que promuevan el sentido de pertenencia y participación. La exposición a la luz natural en estos entornos también mejora la calidad del sueño y reduce la somnolencia diurna.
- **Jardín de compañía:** Diseñado para personas con demencia, enfermedad de Alzheimer u otros trastornos mentales, así como para personas con movilidad reducida o en sillas de ruedas. Su objetivo es generar un ambiente propicio para la meditación y la contemplación.
- **Jardín de bosque:** Contribuye a reducir el impacto del calor y funciona como un filtro vegetal. Utiliza árboles autóctonos que ayudan a reconocer el paso de las estaciones y refuerzan el sentido de pertenencia y trascendencia. Además, incorpora elementos como casas de pájaros y agua en movimiento para estimular los sentidos y promover el bienestar.
- **Jardín de actividad:** Diseñado para la realización de actividades grupales como la horticultura y la jardinería, fomentando la responsabilidad y la colaboración entre los participantes (Rius y García, 2023).

Aspectos de seguridad

Es importante considerar el aspecto de seguridad previo a realizar la actividad. El obtener equipo de protección individual como guantes, zapatos de seguridad, cascos o gorras, gafas de protección, vestimenta adecuada, rodillera, protector solar y mantenerse hidratado (Senniors, s.f. y European Agency for Safety and Health at Work, 2017).

También es fundamental consultar a un médico antes de iniciar cualquier actividad física (MedlinePlus, 2021).

En conclusión, la jardinería no solo es una actividad recreativa para los adultos mayores, sino que también aporta beneficios significativos en el ámbito físico, mental, social y emocional. La implementación de jardines terapéuticos en entornos residenciales y hospitalarios puede ser una estrategia eficaz para mejorar la calidad de vida de esta población.

Mas adelante, se redactará una carta circular que profundice en el aspecto de seguridad al practicar la jardinería.

Revisada por:
David Padilla Vélez, Ph. D.
Director
Departamento de Educación Agrícola
CCA, RUM, UPR

Sally González Miranda, MLA.
Especialista en Forestación Urbana y Paisajismo
Ciencias Agroambientales
CCA, RUM, UPR

Referencias

- American Horticultural Therapy Association. (2025). Definitions and Positions. <https://www.ahta.org/ahta-definitions-and-positions>
- Apolo Carreras, A. (28 de abril de 2020). La jardinería y la actividad física. Parkinson La Roda. <https://parkinsonlaroda.com/la-jardineria-y-la-actividad-fisica/>
- Brindley, P., Jorgensen, A., & Maheswaran, R. (2018). Domestic gardens and self-reported health: A national population study. *International Journal Health Geographics*. 17(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12942-018-08148-6>
- Corley, J., Okely, J. A., Taylor, A. Page, D., Welstead, M., Skarabela, B., Redmond, P., Cox, S. R., & Russ, T. C. (2021). Home garden use during COVID-19: Associations with physical and mental wellbeing in older adults. *Journal of environmental Psychology*, 73. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101545>.

- European Agency for Safety and Health at Work. (2017). Protección de la salud y la seguridad de los trabajadores en la agricultura, la ganadería, la horticultura y la silvicultura.
<https://osha.europa.eu/es/publications/protecting-health-and-safety-workers-agriculture-livestock-farming-horticulture-and>
- Gordon – Rawling, T. & Russo, A. (2023). Exploring the effects of the Covid-19 pandemic on people's relationships with gardens. *Emotion, Space and Society*., 46.
<https://doi.org/10.1016/j.emospa.2022.100936>.
- Jang- Hwan, J., Seunguk, S., Young- Gyun, S. & Byung – Chul, A. (30 de junio de 2022). Seniors' Participation in Gardening Improves Nature Relatedness, Psychological Well-being, and Pro-environmental Behavioral Intentions. *Journal of People Plants Environment*, 25(3) 297-309,
<https://doi.org/10.11628/ksppe.2022.25.3.297>
- Khadka, G. & Dangal, M. R. (2021) Social life of senior citizens: A review of therapeutic effects of gardening for wellbeing in urban Nepal. *Open Journal for Sociological Studies*, 5(1), 21-30.
<https://doi.org/10.32591/coas.ojss.0501.03021k>
- MedlinePlus. (2021, 24 de noviembre). Ejercicio para personas mayores
<https://medlineplus.gov/spanish/exerciseforolderadults.html>
- Painter, K. (20 de marzo de 2023). 8 formas de aumentar los beneficios de la jardinería para la salud.
<https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2023/como-aprovechar-los-beneficios-jardineria.html>
- Park, S.-A., Lee, A.-Y., Park, H.-G., & Lee, W.-L. (2019). Benefits of gardening activities for cognitive function according to measurement of brain nerve growth factor levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 760. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050760>
- Rius, C. & García E. (2023). Jardines terapéuticos para el bienestar de las personas. *Sociedad Española de Geriatria*. <https://www.segg.es/actualidad-segg/2023/03/03/jardines-terapeuticos-para-el-bienestar-de-las-personas>
- Senniors (s.f.) Jardinería para mayores: beneficios y consejos de seguridad.
<https://www.senniors.com/blog/jardineria-personas-mayores-beneficios-consejos>

