



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM.16-2025

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

3 de septiembre de 2025

A TODO EL PERSONAL DEL SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA

Jardinería con seguridad: recomendaciones para adultos mayores

La jardinería como actividad recreativa puede ayudar a mantener o mejorar la salud física y psicosocial de las personas mayores, además de contribuir a una mejor calidad de vida (Scott et al., 2020). Sin embargo, es importante tomar ciertas precauciones, ya que el cultivo de la tierra también puede conllevar riesgos. Entre los peligros más comunes se encuentran lesiones físicas, enfermedades pulmonares por exposición prolongada al polvo y productos químicos, pérdida de audición por ruidos fuertes, enfermedades de la piel y el desarrollo de cáncer debido a la exposición al sol o a ciertos químicos (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2017).

Medidas de seguridad al sembrar

Al sembrar y trabajar la tierra, es importante seguir ciertas recomendaciones de seguridad (Zayas, 2019):

- **Protéjase del sol:** use bloqueador solar con un factor de protección (SPF) de al menos 30, que sea resistente al agua y ofrezca protección contra rayos UVA y UVB. Aplíquelo generosamente al menos 15 minutos antes de exponerse al sol, para permitir su correcta absorción. De no hacerlo, la piel puede quemarse y no recibir la protección adecuada. La cantidad recomendada es una onza, frotada completamente en la piel expuesta, incluyendo cuello, cara, orejas, piernas, pies y, si tiene poco cabello, también el cuero cabelludo. Para proteger los labios, use bálsamo labial con SPF 15 o más. Recuerde reaplicar el protector solar cada dos horas, o antes si suda en exceso o después de mojarse las manos. (American Academy of Dermatology, s.f.).



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

- **Use ropa adecuada:** camisas de manga larga, pantalones largos, sombreros o gorras de ala ancha y si es posible con pañuelo integrado para el cuello, gafas de sol o de seguridad y guantes para proteger las manos. Al seleccionar la ropa, la Sociedad Americana del Cáncer (2024) recomienda considerar los siguientes aspectos:
 - Prefiera colores oscuros, ya que ofrecen mayor protección contra los rayos ultravioleta (UV) que los colores claros.
 - Escoja telas de tejido apretado, pues bloquean mejor la radiación solar.
 - Mantenga siempre la ropa seca, ya que la ropa mojada pierde efectividad como barrera contra los rayos UV.
 - Si utiliza ropa con protección UV (UPF), verifique que la etiqueta indique un factor entre 15 y 50 o más; mientras mayor sea el UPF, mayor será la protección.
 - Existen detergentes especiales que añaden una capa de protección UV sin dañar el tejido de la ropa, y pueden aumentar el valor de protección solar de las prendas.
- **Revise el área antes de comenzar:** identifique posibles insectos o animales para evitar mordeduras o picaduras. Si es alérgico a las picaduras de insectos, tome precauciones adicionales como colocar trampas que los repelan o utilizar un repelente adecuado. (National Pesticide Information Center, 2024).
- **Use correctamente las herramientas:** asegúrese de conocer bien el uso de las herramientas de jardinería y lea cuidadosamente las etiquetas de los abonos y pesticidas para evitar accidentes. Recuerde que, de utilizar pesticidas de uso restringido, requiere licencia de compra y uso (U.S. Environmental Protection Agency, 2015). Prefiera alternativas eco amigables si necesita usar algún producto para combatir plagas y enfermedades. Utilice pesticidas solo cuando los métodos no químicos hayan resultado ineficaces y las plagas alcancen niveles intolerables; en ese caso, elija el producto menos tóxico y más efectivo (Universidad de California Agricultura y Recursos Naturales, 2019).
- **Evite trabajar bajo el sol durante las horas más intensas:** según Consumer Reports (2020), es preferible realizar las tareas en las horas más frescas del día, como por la mañana o al final de la tarde. Mayo Clinic (2022) recomienda evitar la exposición directa al sol entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. Además, recuerde hidratarse antes, durante y después de trabajar en el exterior, ingiriendo al menos 8 onzas de agua cada vez (Occupational Safety and Health Administration [OSHA], 2023).
- **Proteja sus oídos:** una de cada cuatro personas entre 65 y 74 años padece de pérdida auditiva (Consumer Report, 2020). Si usa herramientas ruidosas, como podadoras eléctricas, proteja sus oídos con tapones o protectores auditivos. Si usa estos aditamentos asegúrese de colocarlos correctamente, siguiendo las directrices del fabricante.

Uso seguro del repelente de insectos

Si hay presencia de mosquitos o garrapatas, use pantalones largos y meta el borde dentro de las medias. Aplique repelente **solo en la piel expuesta o la ropa**, no debajo de la ropa. Siga estas recomendaciones (Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos, 2025):

- Lea bien la etiqueta del producto antes de usarlo.
- No aplique cerca de los ojos, la boca ni sobre heridas o piel irritada.
- Si usa repelente en aerosol, **rocíelo primero en las manos** y luego aplíquelo al rostro.
- No lo utilice en espacios cerrados ni cerca de alimentos.
- Aplique con moderación en las orejas.

Prevención de lesiones

Las tareas de jardinería pueden implicar levantar objetos pesados, lo que aumenta el riesgo de lesiones en la espalda. Según la OSHA (2022), algunas recomendaciones para prevenir este tipo de lesiones incluyen:

- Agacharse con la espalda recta y mantener la carga cerca del cuerpo.
- Usar las piernas para levantar, no la espalda.
- Evitar girar el torso o levantar objetos por encima de los hombros.
- Mantener la carga a la altura del ombligo.
- Girar con los pies, no con el tronco.
- Bajar en cuclillas, manteniendo la espalda recta y el abdomen contraído.

Para minimizar el dolor y los riesgos al realizar tareas de jardinería, es útil usar herramientas ergonómicas como los asientos de jardín, que reducen la presión en la espalda y rodillas, además, facilitan el trabajo prolongado. También, son clave los protectores de rodillas con acolchado y agarraderas laterales, que ayudan a arrodillarse y levantarse con mayor facilidad (Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas, 2018).

La jardinería es una actividad valiosa y gratificante para las personas mayores, siempre que se realice con las medidas de seguridad adecuadas. Cuidar de nuestra salud mientras cuidamos del jardín es esencial para disfrutar de sus beneficios sin riesgos.

Referencias

- Agenda de Protección Ambiental de Estados Unidos. (12 de febrero de 2025). *Use los repelentes de insectos de manera segura y efectiva*. <https://espanol.epa.gov/control-de-plagas/use-los-repelentes-de-insectos-de-manera-segura-y-efectiva>
- American Academy of Dermatology. (s.f.). *Protector solar: Cómo aplicar*. <https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/espanol/como-aplicar-protector-solar>
- Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas. (30 de julio de 2018). *Jardinería sin dolor*. <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/casa-jardin/info-2018/herramientas-ligeras-para-jardineria-cristina-mella.html>
- Centro de Control y Enfermedades. (29 de junio de 2017). *Agricultura*. <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/agriculture.html>
- Consumer Report (2020). 5 consejos para cuidar el jardín y su salud. *El Vocero*. https://www.elvocero.com/actualidad/5-consejos-para-cuidar-el-jard-n-y-su-salud/article_b29cd3ac-c7bd-11ea-a5cc-0f9def9142d9.html
- Mayo Clinic. (2022). *Cáncer de piel*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/skin-cancer/symptoms-causes/syc-20377605>
- National Pesticide Information Center, (12 de noviembre de 2024). *Escogiendo y empleando repelentes de insectos*. <https://npic.orst.edu/ingred/ptype/repel.es.html>
- Occupational Safety and Health Administration. (2023). *Keeping Workers Well-Hydrated*. <https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4372.pdf>
- Occupational Safety and Health Administration. (20 de diciembre de 2022). *OSHA proper lifting techniques: Safe lifting ergonomics*. <https://www.osha.com/blog/proper-lifting-techniques>
- Scott, T. L., Masser, B. M., & Pachana, N. A. (2020). Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. *SAGE open medicine*, 8, 2050312120901732. <https://doi.org/10.1177/2050312120901732>
- Sociedad Americana del Cáncer. (2024). *Cómo proteger su piel de los rayos UV*. <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/sol-y-uv/proteccion-contrarayos-ultravioleta.html>

Universidad de California Agricultura y Recursos Naturales. (junio de 2019). *Uso y desecho seguro de pesticidas*. https://ipm.ucanr.edu/legacy_assets/PDF/QTSP/qtspsafeuse.pdf

U.S. Environmental Protection Agency. (2015). *Advertencia para el uso de pesticidas*. <https://www.epa.gov/sites/default/files/2015-10/documents/epa-pesticide-warning-esp.pdf>

Zayas, J. (28 de marzo de 2019). *Seguridad en el huerto*. <https://blogs.ifas.ufl.edu/hardeeco/2019/03/28/seguridad-en-el-huerto/>

Revisado por:

Profa. Sally González Miranda

M.S.,

Especialista en Forestación Urbana y Paisajismo