

saludybienestar@mercurio.cl

SANTIAGO DE CHILE, MIÉRCOLES 25 DE SEPTIEMBRE DE 2024

El cuidado de estas puede ser una "excelente herramienta" para mejorar el bienestar, la capacidad física y cognitiva de las personas mayores, dicen especialistas. Desde tiendas especializadas, coinciden en que si bien no hay un único momento para comenzar, la primavera puede ser uno muy bueno para hacerlo.

SOFÍA MALUENDA

Comenzó la primavera, y con ella, días más largos y cálidos. Un momento ideal para salir más de la casa y estar en contacto con la naturaleza. Y aunque no todos tengan esa posibilidad, las plantas de interior se han convertido en una buena alternativa para llenar de verde espacios del hogar y mejorar el bienestar general al estar acompañados de ellas. No es necesario contar con un jardín para hacerlo, y existen alternativas que requieren bajos cuidados para su mantención.

"La primavera es un excelente momento para comenzar con las plantas de interior", dice Belén González Rosell, brand manager & paisajista de PlantMe, y agrega: "Durante la primavera, la luz natural es más abundante y las temperaturas son más suaves, lo que ayuda a las plantas a adaptarse y crecer con vigor. La mayor cantidad de luz y el clima moderado crean condiciones óptimas para el establecimiento de nuevas plantas".

De todas maneras, advierte que no es el único momento y muchas plantas de interior se pueden iniciar en cualquier época del año si se les proporciona el ambiente adecuado.

La verdad, dice Alexander Ríos, cofundador de Kenzá, "siempre es el momento indicado para poder darse ese cariño y bienestar que dan las plantas, pero ahora en primavera es el momento en que nos dan las satisfacciones de los nuevos brotes y las nuevas floraciones".

Y coincide Jessica Potozco, CEO de Camelia y Lavanda, quien insiste en que "siempre es buen momento para iniciarse en la tenencia de plantas", solo hay que buscar la ubicación correcta, el riego necesario y exponerlas a las temperaturas que requiere cada una para su correcto crecimiento.

Fernando Ocampo, creador de The Plant Store, reflexiona que "la primavera es una estación de renacimiento y crecimiento, lo que se alinea perfectamente con el ciclo natural de las plantas", y asegura que el clima más cálido y la mayor cantidad de luz natural son factores que ayudan a las plantas a crecer más vigorosas y saludables. "Además, el espíritu de renovación que trae la primavera puede ser motivador para cualquiera que quiera conectar con la naturaleza y disfrutar del proceso de ver cómo una planta crece o se transforma", agrega.

Cuáles elegir

Para quienes se inician en el cuidado de plantas, Ocampo recomienda algunas que son fáciles de manejar y que aportan al ambiente, como el *pozo* o *Euphorbia*, la sansevieria (conocida como lengua de suegra), y diversas variedades de filodendros.

"Estas plantas requieren poco mantenimiento y se adaptan bien a diferentes condiciones de luz. Además, son resistentes, lo que significa que perdonan los pequeños errores que son comunes cuando alguien empieza. Estas tres especies son plantas tropicales ideales para interiores", agrega.

Hay plantas que son bastante más sencillas en sus cuidados, dice Potozco. "Entre ellas está la sansevieria, que la puedes poner en lugares sin tanta luz, o los ficus benjamina, que son muy resistentes. Las suculentas también son plantas de muy fácil cuidado, o filodendros

RECOMIENDAN PARTIR POR ALGUNAS QUE SEAN FÁCILES DE MANEJAR, COMO LA SANSEVIERIA O FILODENDROS:

La primavera puede ser el momento ideal para iniciarse en la tenencia de plantas de interior



Su cuidado puede entregar una sensación de propósito y logro, además de dar vida a los espacios. Para Alejandro Pineda (78), cuidar plantas da vitalidad.

como el longifolio o el paraguayo, que son de hojas muy grandes y llamativas. También está la clásica monstera deliciosa, que a todos nos encanta", agrega.

Para la tercera edad

Para clientes de la tercera edad, González, de PlantMe, recomienda elegir aquellas que sean fáciles de

cuidar y que se adapten a las condiciones de luz disponibles en el hogar; que consideren el uso de maceteros autorriego para reducir la necesidad de riego frecuente, y que opten por plantas que no requieran poda constante o que sean menos propensas a plagas y enfermedades.

Ocampo también aconseja elegir un lugar visible en casa donde puedan ver y disfrutar de sus plantas a diario: "Las plantas pueden convertirse en una fuente de alegría diaria y una excelente manera de conectarse con el presente y

sentimos acompañados".

"Está comprobado que las plantas generan alegría, son seres que reaccionan a nuestros estímulos y cuidados, y eso nos hace vincularnos con ellas. También funcionan como elementos decorativos que dan vida a los espacios", agrega Potozco.

Diego Vidal, cofundador de Kenzá, recomienda optar por plantas de bajo mantenimiento, para que puedan disfrutar de sus nuevos brotes más seguido, colocar plantas en espacios con mucha iluminación y que sean en lugares accesibles para no dificultar su riego. Entre sus beneficios, menciona que "mejoran la calidad del aire, aumentan la humedad del ambiente, reducen el estrés, mejoran la concentración, fomentan la creatividad, aportan un ambiente más agradable y estético y, lo más importante, contribuyen al bienestar emocional".

"Las plantas pueden convertirse en una fuente de alegría diaria y una excelente manera de conectarse con el presente y sentirnos acompañados".

Fernando Ocampo, creador de The Plant Store.

"Durante la primavera, la luz natural es más abundante y las temperaturas son más suaves, lo que ayuda a las plantas a adaptarse y crecer con vigor".

Belén González Rosell, brand manager & paisajista de PlantMe.

"Los beneficios para personas que tienen rutinas muy activas probablemente no son tan significativos, pero para personas que viven solas, tienen poco contacto social y poca estimulación cognitiva y física, sí puede ser una alternativa útil".

Jorge Browne, geriatra de UC Christus.

Beneficios

Los especialistas médicos también coinciden. "El cuidado o manejo de plantas en el interior de una casa puede ser una excelente herramienta para mejorar el bienestar, mejorar la capacidad física y cognitiva de las personas mayores", dice Jorge Browne, geriatra de UC Christus.

Esto, principalmente, porque puede dar un sentimiento de propósito y de logro. Para lograr eso, requiere que las personas tengan actividad física, ya sea por plantar, regar, podar, etc.

Todas esas actividades requieren ejercicio físico y estimulación física, lo que mejora la condición funcional de las personas.

Y en último punto, dice, también esto puede ser una oportunidad de mejora cognitiva, ya que es una actividad que requiere planificación: estar preocupado de cuánto y cómo debo regar, por ejemplo, que son tareas permanentes de estimulación cognitiva.

"Obviamente, los beneficios para personas que tienen rutinas muy activas probablemente no son tan significativos, pero para personas que viven solas, tienen poco contacto social y poca estimulación cognitiva y física, sí puede ser una alternativa útil para mejorar su bienestar, estado físico y cognición", dice el especialista.

"El tener plantas de interior contribuiría a la armonía del ambiente, siendo un estímulo visual que puede reducir el estrés y favorecer el contacto con la naturaleza. También sirve como estimulación cognitiva, debiendo requerir atención y dedicación para su mantención. Asimismo, mejora el estado de ánimo, disminuye la ansiedad y el estrés", sostiene Paola Fuentes, geriatra de Clínica Ciudad del Mar.

Sandra Aguilera, médico general de Cordillera Interclic, afirma que lo mejor es tener estas plantas en el living, en el comedor o en el balcón, por ejemplo, pero nunca en la habitación, a menos que sea una planta pequeña. "Si bien es cierto que limpian el aire, tienen que estar en un sitio más ventilado", dice y agrega que, en términos de contraindicación, esta sería, por ejemplo, si el adulto mayor tiene alguna alergia, tanto respiratoria como dermatológica.

Hay que buscar la ubicación correcta, el riego necesario y exponerlas a las temperaturas que requiere cada una para su correcto crecimiento.

Recomendaciones generales para la jardinería y cuidado de plantas:

Para quienes gozan de la jardinería, en general, no hay contraindicaciones para esta actividad, dice Paola Fuentes, geriatra de Clínica Ciudad del Mar, salvo, por ejemplo, alergias específicas a un tipo de planta. Si se deben tener ciertas precauciones para prevenir accidentes, tales como:

- Evitar dejar herramientas o elementos en el suelo que puedan generar tropiezos y caídas.
- Evitar pararse bruscamente por riesgo de ortostatismo (disminución de presión arterial al ponerse de pie) que puede generar mareos y caídas.
- Evitar subirse a escaleras.

- Uso de bloqueador solar al aire libre.
- Utilizar elementos adecuados, sobre todo guantes, por ejemplo, si se utilizará algún producto químico.
- Cultivar plantas no tóxicas (evitar hortensias o crisantemos), sobre todo en personas con demencia que podrían ingerir hojas u otros elementos.