



Jardín La Fuente antes y después de su recuperación, Hospital del Salvador.

ESTUDIOS AVALAN QUE CON SOLO OBSERVAR O PASEAR POR UN HERMOSO JARDÍN EL PACIENTE PUEDE MEJORAR SU SALUD FÍSICA Y MENTAL. UNA TENDENCIA QUE SE ESTÁ IMPONIENDO EN CHILE EN UN CONCEPTO DESARROLLADO PARA LA CREACIÓN DE JARDINES SANADORES AL INTERIOR DE LOS HOSPITALES.

Por **Myriam Fernández**

Estar en contacto con la naturaleza, caminar por un sendero lleno de flores u observar un bonito paisaje puede alegrarnos y hacer más grato nuestro cotidiano vivir. Una realidad concreta avalada por estudios científicos, que demuestran el poder sanador de la naturaleza. De allí nacen los jardines sanadores en recintos médicos, una tendencia creciente en todo el mundo y que en nuestro país también son una realidad.

Europa, Canadá y Estados Unidos son los principales referentes de esta tendencia y donde mejor se han estudiado los efectos terapéuticos de los jardines y la vegetación en la salud física y mental de las personas. En Chile el concepto ha sido desarrollado por la Fundación Cosmos en alianza con la Fundación Inspira, que han restaurado seis jardines transformándolos en espacios sanadores, en el Hospital del Salvador, también en el Pequeño Cottolengo, y este año además en el Hospital de Niños Calvo Mackenna, Hospital del Salvador de Valparaíso, Hospital Barros Luco, entre otros.

El jardín sanador es un espacio natural dentro de un centro de salud, diseñado específicamente para promover y mejorar la salud y bienestar de los pacientes, familiares y funcionarios del lugar, asegura Felipe

Jardines terapéuticos

TERAPIA NATURAL Y SANADORA



Jardín Paz y Amor en Pequeño Cottolengo, antes y después de su recuperación.



EXPLORAR SENSACIONES

“Paz y amor” se llama el jardín sanador del Pequeño Cottolengo de Santiago, ubicado al interior del pabellón del mismo nombre, donde viven 45 pacientes con escasa o nula movilidad que no podían salir por sus propios medios a disfrutar del jardín interior ni a las áreas verdes de atrás del recinto.

El jardín “Paz y amor” es un espacio terapéutico dividido en dos áreas, una interactiva y otra contemplativa, unidas por una terraza cerrada con grandes ventanales para que los pacientes disfruten de la naturaleza, aunque el clima no les permita salir. Cuenta con elementos para estimular los sentidos de los usuarios e infraestructura para interactuar con la naturaleza, como mesas de jardineo aptas para sillas de ruedas y áreas para descansar en el pasto. Esto permite a los residentes desarrollar habilidades físicas y explorar sensaciones, además de incrementar la confianza en sí mismos, la sensación de libertad y satisfacción.

Estos jardines tienen accesos universales aptos para los pacientes que viven en estado de postración, en sillas de ruedas y camillas.



“UN ESPACIO EN EL QUE PUEDEN SENTIRSE MÁS LIBRES Y AUTÓNOMOS, ADEMÁS DE RECIBIR LOS BENEFICIOS DE LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA”.

Correa, director de Proyectos de Fundación Cosmos. Sin duda, “los pacientes hospitalizados pierden autonomía respecto de cuestiones básicas como el manejo de sus horarios, de su alimentación, vestimenta, movilidad, y un jardín sanador representa para ellos un espacio en el que pueden sentirse más libres y autónomos, además de recibir los beneficios de la conexión con la naturaleza”, destaca Correa. Lo mismo para los funcionarios que están “sometidos a gran estrés, sobrecarga de trabajo y emociones intensas, quienes necesitan experimentar los beneficios de conectarse con la naturaleza para relajarse, centrarse y volver a atender a sus pacientes con un estado anímico óptimo”, agrega.

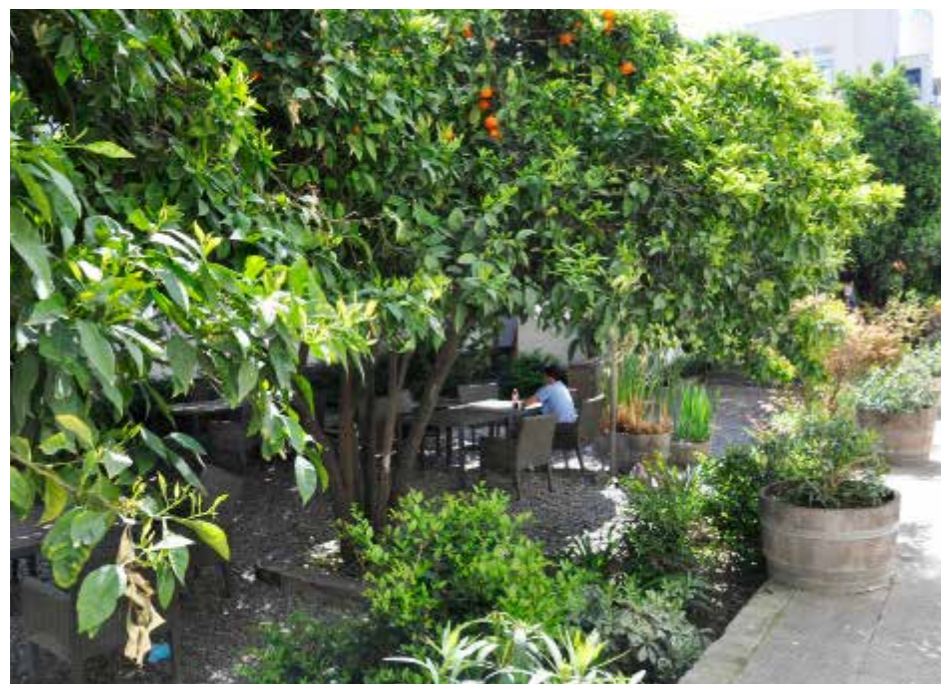
PODER SANADOR

El contacto con la naturaleza sana. Se habla incluso de la “píldora verde” para referirse a la medicación de la naturaleza. Hay varios estudios que demuestran el poder sanador de la naturaleza en las personas. El Dr. Roger Ulrich comprobó en la década de los 80 que pacientes operados de la vesícula se recuperaban más rápido y tenían menos dolor si estaban en habitaciones con ventanas hacia un jardín que si miraban hacia un muro de ladrillos. Asimismo, la neuroinmunóloga Dra. Esther Sternberg determinó

en sus investigaciones que solo tres a cinco minutos observando un jardín dominado por árboles, flores y agua, ayudaba a reducir el enojo, la ansiedad y el dolor; inducía a la relajación y provocaba cambios en la presión sanguínea, tensión muscular y actividad eléctrica del corazón y el cerebro.

Por eso es que Fundación Cosmos trabaja en centros de salud, “interviniendo sus patios interiores, parques, vías de circulación e incluso de ser necesario sus techos, para convertirlos en espacios sanadores”, subraya Felipe Correa.

El diseño de los jardines sanadores considera elementos y formas que potencian el poder sanador de la naturaleza y los requerimientos específicos de quienes serán sus usuarios. Por ejemplo, un jardín sanador destinado a enfermos de Alzheimer tendrá características distintas a uno dirigido a niños enfermos de cáncer. “Un jardín sanador debe promover el acceso universal y considerar elementos naturales y artificiales que estimulen los sentidos”, señala Correa. Entre estos, “se deben incluir especies vegetales adecuadas a las condiciones climáticas, que aseguren el verdor y la floración permanente durante el año. La vegetación debe tener aromas agradables y facilitar la presencia de aves o algunos insectos, considerando siempre la condición médica de sus potenciales usuarios”, explica.



Jardín sanador Los Naranjos, Hospital del Salvador.

“INVITA A PARTICIPAR A LA COMUNIDAD BENEFICIADA DURANTE TODO EL PROCESO DE DIAGNÓSTICO, DISEÑO Y EJECUCIÓN”.



Comparación jardín Parque Almez, Hospital del Salvador

“UN JARDÍN SANADOR DEBE PROMOVER EL ACCESO UNIVERSAL Y CONSIDERAR ELEMENTOS NATURALES Y ARTIFICIALES QUE ESTIMULEN LOS SENTIDOS”.

RESPONSABILIDAD SOCIAL

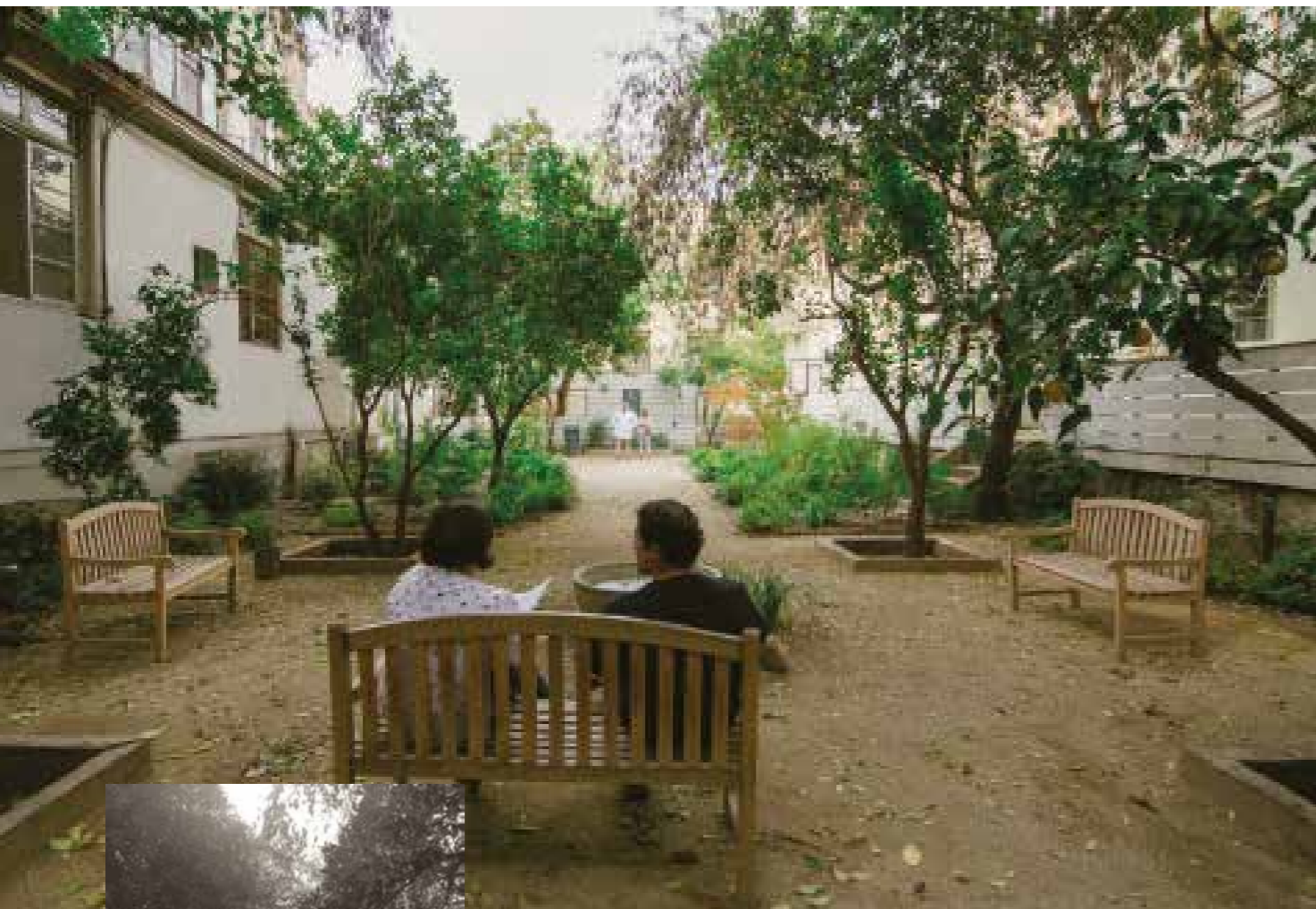
Un jardín sanador se diferencia de un jardín común en que establece una relación directa con la naturaleza a través de elementos que despiertan los sentidos; aumenta la autonomía y confianza de los usuarios, otorga la posibilidad de elección, da seguridad a través de la buena visibilidad de los espacios, la iluminación, las superficies de recorrido y apoyo; crea espacios confortables, asegura el acceso universal a través de accesos y recorridos amplios y señalética exclusiva; genera una atmósfera familiar que devuelva al usuario el ambiente de confort que puede haber perdido, provee especies vegetales que tengan floración permanente, que aporten colores y aromas agradables, que atraigan aves; e invita a participar a la comunidad beneficiada durante todo el proceso de diagnóstico, diseño y ejecución, para que a futuro sean ellos los que mantengan los espacios y aseguren su uso y cuidado.

Según Correa, “la incorporación de jardines sanadores en todos los centros de salud debería ser entendida como una necesidad al alcance de todas las personas y no un lujo para algunos. Y para que esto sea posible es importante dar a conocer este



Diseño participativo jardín El Ceibo en Hospital del Salvador.





Jardín sanador La Fuente, Hospital del Salvador, antes y después de su recuperación.



concepto de jardines y contar con diversas fuentes de financiamiento, que pueden ser las mismas instituciones beneficiadas, otras fundaciones o empresas que quieran participar de la construcción de un jardín sanador a través de su área de Responsabilidad Social, por ejemplo.”

Destaca que en “el proceso de creación de jardines sanadores hay etapas bien definidas. Primero se hace un diagnóstico de la situación actual del centro de salud, en relación a su disposición o carencia de áreas verdes. Luego se realiza el diseño participativo donde los futuros usuarios plantean sus necesidades y sueños en torno al nuevo espacio. En base a ello se desarrolla el diseño técnico y su posterior construcción, en cuya etapa se incluye una o varias jornadas de ejecución participativa, en la que funcionarios, pacientes, familiares y voluntarios ayudan en la plantación de las especies vegetales del jardín sanador. Es importante el seguimiento del uso que se le da al espacio y su correcta mantención, porque un jardín descuidado deja de ser sanador.” ■

Libros

EL PSICOANALISTA

Autor: John Katzenbach
Editorial: Ediciones B/Grupo Zeta

Frederick Starks, psicoanalista de larga experiencia y vida tranquila, recibe una llamada anónima. Tendrá que emplear toda su astucia para averiguar quién es el autor de esa misiva que promete hacerle la existencia imposible. De no conseguirlo, deberá elegir entre suicidarse o ser testigo de la muerte de sus familiares y amigos.



LA SÉPTIMA FUNCIÓN DEL LENGUAJE

Autor: Laurent Binet
Editorial: Seix Barral

La séptima función del lenguaje es una inteligente y astuta novela que narra el asesinato de Roland Barthes en clave de parodia, con carga de sátira política y una trama detectivesca. Como ya hiciera con HHHH, Binet rompe aquí de nuevo los límites entre ficción y realidad: mezcla hechos, documentos y personajes reales con una historia imaginaria para construir un audaz y divertidísimo relato sobre el lenguaje y su poder para transformarlos.

CUATRO LIBROS ENTRETENIDOS Y DE GRAN CONTENIDO SOCIAL, POLÍTICO Y RELIGIOSO. UNA OBRA MONUMENTAL QUE NOS PRESENTA Y ANALIZA LA REVOLUCIÓN RUSA DESDE EL PUNTO DE VISTA INTELLECTUAL. PARA QUIENES GUSTAN DE LA TRAMA POLICIAL RECOMENDAMOS UNA NOVELA QUE MEZCLA REALIDAD Y FICCIÓN DE MANERA AUDAZ Y DIVERTIDA.

UN APASIONANTE THRILLER NOS SUMERGE EN UN MAR DE INTRIGAS, MENTES DESVIADAS Y SUSPENSO PSICOLÓGICO. Y PARA AQUELLOS QUE SE AFERRAN A COSAS INÚTILES O A UN PRESENTE QUE LOS ATORMENTA LE SUGERIMOS UN LIBRO QUE LOS INVITA A CONOCERSE A SÍ MISMO Y A PONER EN ORDEN SU CORAZÓN.

DAN SHA RI / ORDENA TU VIDA

Autor: Hideko Yamashita
Editorial: Paidós

¿Necesito todas las posesiones que ahora mismo tengo? Si la respuesta es no, ¿por qué me cuesta tanto deshacerme de estas cosas que he ido acumulando durante años, y que aún hoy sigo guardando? ¿Por qué lo hago? Hideko Yamashita nos enseña a deshacernos de todo aquello que no es útil en nuestra vida y que no nos aporta nada esencial: desde la ropa que nos sobra en los armarios a esa relación que vamos arrastrando por costumbre, pero que no nos llena. Danshari es conocerse uno mismo a través del orden. O dicho de otro modo: al poner orden en los trastos de la casa, ponemos orden también en los trastos del corazón.

LA REVOLUCIÓN RUSA

Autor: Richard Pipes
Editorial: Debate

Richard Pipes, historiador de gran prestigio especializado en la Rusia contemporánea, publicó en 1992 este volumen sobre la Revolución Rusa que aún no ha sido superado. Monumental y apasionante por la narración de un movimiento cuyo fin era “volver el mundo al revés”, tal y como pretendía Trotski, el libro de Pipes presenta una revolución intelectual más que de clase, marcada desde el comienzo por el terror y con elementos propios de un golpe de Estado. Una obra fundamental.



Disponibles en FERIA Chilena del Libro
www.feriachilenadellibro.cl
www.facebook.com/feriachilenadellibro

