

IMPACTO DE LOS JARDINES TERAPÉUTICOS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR: Caso Chorrillos – Lima - Perú¹

IMPACT OF THERAPEUTIC GARDENS ON THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY: Chorrillos Case – Lima - Peru

DOI: [10.47796/ra.2024i26.1040](https://doi.org/10.47796/ra.2024i26.1040)

PRESENTADO : 24.09.24
ACEPTADO : 26.10.24

CÉSAR CHAVEZ FLORIÁN ²
Universidad César Vallejo, Perú
Orcid: [0000-0003-3688-2685](https://orcid.org/0000-0003-3688-2685)
CCHAVEZFL01@UCVVIRTUAL.EDU.PE

PEDRO TOLEDO POVIS ³
Universidad César Vallejo, Perú
Orcid: [0009-0004-1364-3993](https://orcid.org/0009-0004-1364-3993)
PETOLEDOPO@UCVVIRTUAL.EDU.PE

LUIS MIGUEL CUZCANO QUISPE ⁴
Universidad César Vallejo, Perú
Orcid: [0000-0002-2518-7823](https://orcid.org/0000-0002-2518-7823)
MCUZCANOQ@UCVVIRTUAL.EDU.PE

RESUMEN

La investigación aborda el envejecimiento poblacional y la falta de infraestructura adecuada para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en Chorrillos, Lima. El objetivo es analizar el impacto de los jardines terapéuticos en esta población, explorando el entorno natural, los beneficios para la salud y el bienestar, y los principios de diseño de jardines terapéuticos, y se estudian cómo las dimensiones física, interpersonal y emocional influyen en la calidad de vida. Con una metodología descriptiva y cualitativa, se emplean fichas de observación, casos análogos y entrevistas a expertos. Los resultados muestran que los jardines

ABSTRACT

The research addresses population aging and the lack of adequate infrastructure to improve the quality of life of the elderly in Chorrillos, Lima. The objective is to analyze the impact of therapeutic gardens on this population, exploring the natural environment, health and well-being benefits, and the design principles of therapeutic gardens. The study examines how physical, interpersonal, and emotional dimensions' influence quality of life. Using a descriptive and qualitative methodology, observation forms, analogous cases, and expert interviews are employed. The results show that therapeutic gardens in Chorrillos contribute to improving mobility,

¹ Esta investigación se realizó en el marco del proyecto de Tesis de Jardines terapéuticos y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores en Chorrillos – Lima, 2024. Universidad César Vallejo, Perú.

² Arquitecto Bachiller por la Universidad Alas Peruanas y Titulado por la Universidad César Vallejo, Perú.

³ Arquitecto Bachiller por la Universidad Alas Peruanas y Titulado por la Universidad César Vallejo, Perú.

⁴ Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad – UCV, Arquitecto titulado en la FAUA-UNI, Docente Universitario - UCV, Perú.

terapéuticos en Chorrillos contribuyen a mejorar la movilidad, reducir el estrés y fomentar la socialización entre los adultos mayores, lo que los beneficia no solo a nivel físico sino también emocional, especialmente en casos donde los usuarios presentan demencia senil y enfermedades crónicas.

Palabras clave: Adulto mayor, jardines terapéuticos, calidad de vida.

reducing stress and promoting socialization among older adults, benefiting them physically and emotionally, especially in people with senile dementia and chronic diseases.

Keywords: Elderly; Therapeutic Gardens; Quality of Life.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es una realidad creciente a nivel global. Según el Banco Mundial (2023), la disminución de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida han provocado un incremento considerable en el número de adultos mayores. Esto lleva a revisar y reflexionar cómo son los espacios y la infraestructura en función de las demandas no solo sociales, sino también físico y emocionales de este grupo etario, más precisamente poner el foco en los espacios terapéuticos.

La falta de espacios terapéuticos verdes ha sido identificada como un factor que impacta negativamente no solo en la calidad de vida de los ancianos, sino también de aquellos que se dedican a sus cuidados. Al respecto, la investigación realizada por Thaneshwari, Sharma, & Sahare (2018) señala que los hospitales, así como los lugares donde habitan personas de salud vulnerable o avanzada, son escenarios con altas cargas de estrés, tanto para los usuarios como también para el personal que trabaja en dichos lugares.

Murroni et al. (2021) detallan, por otra parte, que las personas con demencia senil

presentan niveles elevados de cortisol y presión arterial, factores que afectan su cognición y, por ende, su conducta, y que tienen un impacto evidente en su calidad de vida, y también en quienes se dedican al cuidado de estas personas. En esta línea, el estudio de Aranda (2018) añade, además, que la calidad de vida de las personas mayores se ve afectada directamente debido a la ausencia o abandono de las actividades físicas.

Todos estos desafíos por los que pasan las personas mayores requieren, sin duda, no solo de un adecuado acompañamiento profesional, sino también de espacios e infraestructuras que les permitan tener una vida activa y de calidad y que respondan a las necesidades físicas, sociales y emocionales de este grupo etario. Sin embargo, hay lugares donde estas condiciones son nulas o inexistentes.

A nivel local, por ejemplo, en el distrito de Chorrillos (Lima, Perú), esta es una problemática muy común. A pesar de ser uno de los distritos con mayor proporción de adultos mayores, no cuenta con políticas ni infraestructuras adecuadas que promuevan el envejecimiento activo y el bienestar emocional

de su población mayor. En este contexto, la presente investigación se justifica en la necesidad de analizar el impacto de los jardines terapéuticos en la calidad de vida de los adultos mayores de Chorrillos.

El estudio tiene como objetivo principal interpretar cómo los jardines terapéuticos influyen en la calidad de vida de los ancianos del distrito, mediante una metodología cualitativa descriptiva, que incluye entrevistas, fichas de observación y análisis de casos análogos. Este enfoque permite explorar los beneficios de los espacios verdes y su potencial en la mejora del bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores en el contexto de Chorrillos.

CONTENIDO / Problemática

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea grandes desafíos, especialmente en el ámbito de la calidad de vida de los adultos mayores. A medida que las tasas de natalidad descienden y la esperanza de vida aumenta, la proporción de personas mayores crece de forma acelerada, y esto tiene un impacto directo en los sistemas de salud, los recursos sociales y la infraestructura urbana.

En este contexto, la falta de planificación para atender las necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores se hace evidente. En el caso de Chorrillos, Lima, la ausencia de espacios verdes y de infraestructura adaptada limita el acceso a entornos que promuevan el bienestar integral. Según distintos antecedentes, la falta de ambientes que reduzcan el estrés y favorezcan la socialización, como los jardines terapéuticos, afecta negativamente tanto a los usuarios como al personal que los asiste.

En Perú, los esfuerzos por mejorar la calidad de vida del adulto mayor se centran en la atención médica, dejando de lado aspectos como el bienestar emocional, la salud mental y

las relaciones interpersonales. Esto crea una población envejecida cada vez más vulnerable a problemas como el aislamiento social, la ansiedad y la depresión, los que, en consecuencia, deterioran su salud física.

El distrito de Chorrillos, uno de los más envejecidos de Lima Sur (INEI, 2017), presenta un panorama particular, pues no existen planes específicos para la inclusión social del adulto mayor, ni estrategias que promuevan el envejecimiento activo. Esta carencia de iniciativas, sumada a la falta de espacios verdes adecuados, afecta la calidad de vida de los ancianos, generando efectos negativos en su bienestar general. Frente a esta situación, se plantea la necesidad de explorar el impacto de los jardines terapéuticos como una solución viable para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en Chorrillos.

Objetivos de la investigación

Con base en el contexto descrito, los siguientes objetivos específicos guiarán el análisis de cómo los jardines terapéuticos impactan en la calidad de vida de los adultos mayores. El primer objetivo es explorar las características clave del entorno natural que aportan a los jardines terapéuticos. Como segundo objetivo se tiene el identificar los factores clave de los jardines terapéuticos que benefician a la salud y bienestar de los adultos mayores. El tercer objetivo es comprender los principios del diseño terapéutico de los jardines terapéuticos para adultos mayores. Como cuarto objetivo se va a identificar cómo la dimensión física influye en la calidad de vida del adulto mayor. También como quinto objetivo se tiene el comprender cómo las relaciones interpersonales mejoran la calidad de vida de los adultos mayores. Y el sexto objetivo de la investigación es comprender qué factores de la salud mental y emocional benefician a la calidad de vida del adulto mayor

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados, se ha optado por una metodología cualitativa descriptiva que permite un análisis profundo de los factores involucrados. Y dadas estas características, hace que las categorías y subcategorías de la misma vayan a ser apriorísticas, puesto que estas se basan y se plantean en las teorías y conocimientos, mas no en procesos pragmáticos. Tal como se muestran en las tablas de a continuación

Tabla 1
Subcategorías de la investigación

Categorías	Subcategorías
Jardines terapéuticos	Entorno natural
	Salud y bienestar
	Diseño terapéutico
Calidad de vida	Dimensión física
	Relaciones interpersonales
	Salud mental y emocional

El escenario de estudio se desarrolla en el Perú, en la región y provincia de Lima, en el distrito de Chorrillos, el cual contaba, en el año 2020, con una población de 351'582 habitantes en general, y con una población de 47'532 habitantes de adultos mayores para ese mismo año, según datos del INEI (2017).

Los instrumentos de investigación que se emplearon fueron la entrevista semiestructurada, fichas de observación de campo y ficha de caso análogo internacional. Y se siguieron las fases de investigación científica propuestas por Casasempere Satorres & Vercher Ferrándiz (2020).

La investigación se distingue por su rigor científico, y busca garantizar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos. Pues según Hernández Sampieri (2022), las investigaciones deben tener una serie de características que la vuelvan válida, como lo son el rigor, la ética, entre otros.

DESARROLLO

Para el desarrollo de la investigación, se realizaron primero entrevistas semiestructuradas a 5 expertos en el campo de la investigación⁵. Se usaron también fichas de observación y se visitaron 7 centros⁶ del adulto mayor en Lima. Y se empleó 1 ficha de caso análogo internacional para revisar las características contextuales, funcionales, de diseño y arquitectónicas de un centro internacional dedicado al cuidado de los adultos mayores.

Entrevistas

Para las entrevistas semiestructuradas realizadas a los expertos, se formularon un total de 12 preguntas, las cuales estuvieron distribuidas en 2 preguntas por cada objetivo específico de la investigación. A continuación, se presenta cada pregunta, seguida de una interpretación que integra las respuestas obtenidas de los entrevistados, con el fin de ofrecer una visión consolidada y representativa de sus percepciones y experiencias.

¿Cómo influyen los elementos del entorno natural presentes en los jardines terapéuticos en la percepción de bienestar de los adultos mayores?

Los jardines terapéuticos influyen en la mejora del bienestar, reducen el estrés, mejoran

⁵ Fueron tres arquitectos expertos en accesibilidad universal y diseño terapéutico; y dos expertos en el campo de la salud geriátrica.

⁶ Se visitaron los siguientes centros: Albergue Central Canevaro, Hogar San Pedro, Hogar Santa Inés, Hogar Santa María de la Esperanza, Casa Hogar Resurrección, Residencia Geriátrica Señor de los Milagros y el CIAM de Chorrillos.

la movilidad y proporcionan espacios para la socialización. También benefician el funcionamiento cognitivo de los adultos mayores al ofrecer entornos naturales que estimulan cognitivamente y sensorialmente, lo que contribuye a reducir el estrés. Además, mejoran el estado de ánimo, brindando calma, concentración y efectos relajantes a través de los sentidos. Se sugiere que los elementos complementarios sean sutiles, ya que la influencia positiva de los jardines depende del enfoque y la relevancia de estos espacios naturales.

En los jardines terapéuticos, ¿cuáles son los beneficios específicos que aporta la presencia de flora y fauna en los entornos naturales a nivel terapéutico y emocional para los adultos mayores?

Los jardines terapéuticos mejoran el estado de ánimo, promueven la actividad cognitiva, la oxigenación y proporcionan espacios abiertos al aire libre. También proporciona beneficios psicológicos que contribuyen al equilibrio emocional a través del contacto con la naturaleza. Los elementos sensoriales, como los sonidos, aromas y colores de las flores, favorecen el disfrute, la concentración y la relajación mental. Además, la flora y fauna permiten a los adultos mayores aprender sobre la naturaleza y su interacción con el entorno, enriqueciendo su experiencia.

¿Cómo pueden los jardines terapéuticos influir en la salud y bienestar de los adultos mayores, y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de su capacidad funcional?

Los jardines terapéuticos tienen un enfoque holístico y aportan beneficios físicos, sensoriales, emocionales y sociales, especialmente en adultos mayores con enfermedades crónicas. En personas con demencia senil o Alzheimer, mejoran la salud y

bienestar al reducir el estrés y favorecer el estado emocional. Además, promueven la actividad funcional a través de tareas cotidianas como el riego y la poda, lo que estimula la participación activa. Estos espacios también fomentan el ejercicio, y son un entorno ideal para caminatas lentas y la concentración, lo que contribuye tanto a la prevención como a la recuperación de estas enfermedades. Además, un adecuado diseño que permita circular por todas las instalaciones y, a su vez, por todos los jardines terapéuticos aportaría significativamente a la salud y el bienestar de las personas en los asilos o similares.

¿En qué magnitud el acceso a actividades terapéuticas y recreativas en los jardines terapéuticos impacta en la reducción del estrés para la salud y bienestar del adulto mayor?

El impacto de los jardines terapéuticos varía según la frecuencia, duración, calidad del entorno y las preferencias personales, siendo una herramienta poderosa para la salud integral. A nivel físico, ayudan a reducir la rigidez muscular mediante actividades físicas pasivas, mientras que a nivel anímico mejoran el estado de ánimo, el bienestar y reducen el estrés. Estos espacios son ideales para prácticas como la meditación y relajación, que tienen con fin liberar a los adultos mayores de preocupaciones, tensiones y ansiedad. Además, son muy beneficiosos para actividades terapéuticas y recreativas, ya que proporcionan un entorno que favorece el bienestar general.

¿Cómo se puede optimizar el diseño de los jardines terapéuticos para fomentar una mayor participación, bienestar emocional y promover actividades físicas en los adultos mayores?

El diseño de entornos favorables y agradables debe enfocarse en mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, facilitando

actividades físicas y terapias de recuperación. Es crucial que estos espacios sean accesibles, y que se eviten elementos de baja altura para prevenir problemas lumbares; y garantizar también una buena iluminación y un adecuado contraste de colores. También se deben considerar los aspectos sensoriales, y crear un diseño que ofrezca deleite sensorial y sea de fácil orientación, promoviendo la movilidad universal. Por último, es recomendable evitar jardines estáticos y, en su lugar, implementar un programa de renovación periódica de plantas que los adultos mayores puedan realizar con la supervisión adecuada.

¿Qué aspectos clave del diseño terapéutico han demostrado ser más efectivos en la creación de ambientes que promuevan la curación y la conexión con la naturaleza, aparte de los jardines terapéuticos?

Los jardines terapéuticos deben centrarse en ofrecer espacios naturales, estimulación sensorial y física, y oportunidades para socializar. La integración de la naturaleza es clave, desde el entorno verde que rodea el espacio hasta los sonidos naturales, como el agua y el viento, que enriquecen la experiencia. Estos espacios deben ser accesibles para todos, con criterios de accesibilidad universal y confort climático, aprovechando el paisajismo para promover la relajación. Además de ofrecer terapia pasiva, funcionan como puntos de interacción social. Se destaca el uso de plantas como la sábila, que puede cultivarse para promover la curación en estos entornos.

¿En qué magnitud mejora la calidad de vida de los adultos mayores con los jardines terapéuticos favoreciendo a su dimensión física?

Los jardines terapéuticos no solo benefician la salud física, sino también la emocional, al ofrecer contacto directo con la naturaleza. Su diseño facilita la realización de actividades físicas, que mejoran la salud física y

la oxigenación de los usuarios. Estos espacios deben contar con accesibilidad universal, áreas cómodas para usuarios en sillas de ruedas, puntos de descanso y refugios del sol. También contribuyen al fortalecimiento de la salud ósea y muscular, la función inmunológica y la capacidad aeróbica; mejoran notablemente el sueño y la salud respiratoria de los adultos mayores, ya que les permite ser más activos.

¿De qué manera mejora la calidad de vida a nivel funcional, autónoma y emocional de los adultos mayores al tener una óptima dimensión física en un espacio natural?

Los jardines terapéuticos mejoran significativamente varios aspectos de la calidad de vida, aprovechando un entorno natural óptimo. Contribuyen a mejorar la condición física, la autonomía y el estado emocional, gracias al contacto con la naturaleza y la posibilidad de realizar actividades físicas. Además, potencian la percepción sensorial y el bienestar emocional, lo que favorece la funcionalidad y autonomía de los usuarios. La movilidad autónoma se facilita con barandas, sombras y bancas, lo que mejora la fuerza y la movilidad. Estos espacios también promueven la participación en actividades sociales y recreativas, reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo, lo que beneficia de manera integral a los residentes.

¿Los jardines terapéuticos de qué manera influyen en la calidad de vida para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales del adulto mayor, tales como el apoyo emocional, la interacción social y la sensación de pertenencia?

Los jardines terapéuticos fomentan la socialización y la conexión personal, y anulan la sensación de aislamiento entre los adultos mayores. Estos espacios crean un sentido de comunidad, ya que promueven conversaciones sobre plantas y jardinería, lo que facilita la

formación de amistades. Además, el entorno natural apoya emocionalmente a los usuarios, facilitando la interacción social y generando una fuerte sensación de pertenencia. El cuidado de las plantas también contribuye al bienestar emocional de los adultos mayores, y les brinda un sentido de responsabilidad y ocupación, lo que fortalece su vínculo con el entorno.

¿Qué estrategias o características del diseño de los jardines impactan más en la calidad de vida del adulto mayor y promueven una mejor relación interpersonal de los mismos, tanto a nivel familiar como con otros individuos?

Los diseños de jardines terapéuticos con senderos, bancas, zonas de psicomotricidad y huertos fomentan la interacción entre los usuarios y mejoran su calidad de vida. Estos espacios, inclusivos, accesibles y seguros, promueven la socialización, la interacción intergeneracional y el bienestar emocional. Además, los logros en jardinería generan orgullo y conversación entre los adultos mayores, y se logra así un fortalecimiento de sus relaciones familiares y de su autoestima. Contar con jardines propios también propicia la fidelidad al espacio y el deseo de regresar con amigos o familiares, lo que incentiva el mantenimiento por parte de los usuarios. La renovación constante de las plantas crea oportunidades para que los adultos mayores participen activamente, y que mejoren sus relaciones interpersonales.

Considerando la importancia del entorno natural en la salud mental y emocional, ¿cómo pueden los jardines terapéuticos contribuir a la reducción de la ansiedad, la depresión y el aislamiento social en los adultos mayores para mejorar su calidad de vida?

Los jardines terapéuticos mejoran la salud mental y emocional al ofrecer contacto directo con la naturaleza, exposición al sol, aire limpio y cercanía con la vegetación. Además, los

programas de cuidado de plantas fomentan pensamientos positivos, mantienen la mente activa y ayudan a reducir la ansiedad y la depresión en los adultos mayores. El deleite sensorial que estos espacios brindan también disminuye el estrés, lo que se traduce en una mejor calidad de vida. Desde una perspectiva social, los jardines terapéuticos proporcionan un entorno seguro y estimulante para interactuar con la naturaleza, participar en actividades significativas y establecer conexiones sociales. Estos espacios no solo elevan la autoestima, sino que también ayudan a los adultos mayores a sentirse útiles y conectados con la sociedad.

¿Qué actividades específicas en los jardines terapéuticos han demostrado ser más efectivos en mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, beneficiando la salud mental y emocional de los mismos?

Las actividades físicas, como caminar en contacto con la naturaleza, mejoran la calidad de vida de los adultos mayores de manera pasiva. En un enfoque más activo, las actividades relacionadas con los jardines terapéuticos, como observar el crecimiento de las plantas y participar en labores de horticultura, generan satisfacción y benefician la salud mental. Además, actividades intrapersonales e interpersonales, como la contemplación, la lectura, las reuniones sociales, familiares e intergeneracionales, también son clave para mejorar el bienestar emocional. Por último, la jardinería terapéutica ofrece experiencias sensoriales, artísticas, creativas y de rehabilitación que refuerzan tanto la salud mental como el bienestar general en la tercera edad.

Fichas de observación

En lo que respecta a las fichas de observación, para los lugares visitados, se observó que los espacios abiertos y entornos

naturales no son aprovechados adecuadamente, lo cual impacta de manera negativa a la salud y bienestar de los adultos mayores. Muchos de estos espacios presentan barreras físicas como desniveles, escalones, y falta de rampas, lo que limita la accesibilidad. Además, se evidenció el abandono parcial o total de áreas verdes que podrían ser ideales para jardines terapéuticos, lo que repercute en la calidad de vida de los residentes. Los medios de circulación también son inadecuados, con barreras que impiden el desarrollo de actividades físicas y recreativas. Asimismo, la dispersión de actividades sociales se ve afectada por la falta de espacios planificados específicamente para la interacción interpersonal, y en algunos casos, el hacinamiento o la falta de áreas para actividades recreativas pasivas influye negativamente en la salud mental y emocional del adulto mayor.

Ficha de casos análogos

Se detallan, a continuación, algunos de los aspectos que se observaron en el caso análogo internacional: Sant Cugat del Vallés⁷. Destaca, en primer lugar, su ubicación estratégica en un entorno periférico, cercano a áreas verdes y con una conexión directa con la naturaleza, lo que beneficia a los adultos mayores, usuarios principales del proyecto. El diseño también resalta por su juego entre los espacios interiores y exteriores, y la utilización de acabados que potencian la iluminación natural, lo que mejora la circulación interna y proporciona un ambiente cómodo que se complementa con colores neutros y suaves. Además, el proyecto está organizado en volúmenes interconectados: uno dedicado exclusivamente a funciones geriátricas, y otro a actividades sociales e intergeneracionales, por lo que busca fomentar la interacción entre los residentes y la comunidad.

RESULTADOS

En este capítulo se plantean los resultados de los instrumentos integrados y estructurados en un párrafo y un análisis de la literatura existente en antecedentes estudiados.

O.E.1. Explorar las características clave del entorno natural que aportan a los jardines terapéuticos

Se obtuvo como resultado que los elementos del entorno natural en los jardines terapéuticos influyen significativamente en el bienestar de los adultos mayores, reduciendo el estrés, mejorando la movilidad, y proporcionando espacios para la socialización. Además, estos entornos estimulan el funcionamiento cognitivo y emocional a través de la interacción sensorial y cognitiva con la flora y fauna, mejorando el estado de ánimo y la concentración, sin embargo, estos beneficios se ven limitados en los centros estudiados, pues la gran mayoría no aprovechan sus entornos naturales.

Moya & Cedrés de Bello (2021), en esa línea, argumentan que el contacto con la naturaleza, los entornos naturales y la implementación de jardines terapéuticos ofrecen numerosos beneficios en el sector salud, ya que mejoran el ánimo y aceleran la recuperación de los pacientes. Aportan también en la estimulación sensorial y fomentan la actividad física, algo crucial para la mejora de pacientes.

Se observa que de acuerdo con el objetivo de explorar las características clave del entorno natural que aportan a los jardines terapéuticos, según lo observado en campo y según el antecedente de investigación, ambos

⁷ arcelona - España, cuenta con 180 plazas.

coinciden en muchos aspectos clave, como lo son la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo, y la estimulación física y sensorial. Por otro lado, la investigación actual aporta detalles adicionales y específicos sobre el impacto en los adultos mayores, como la mejora de la movilidad y la generación de espacios para la socialización. Se destaca adicionalmente el hecho que en los lugares investigados no se aprovecha con plenitud los espacios naturales, sugiriendo que, aunque haya suficiente literatura que respalde los beneficios de los entornos naturales, su implementación no siempre es efectiva por lo menos en entornos creados para adultos mayores.

O.E.2. Identificar los factores clave de los jardines terapéuticos que benefician a la salud y bienestar de los adultos mayores

Se obtuvo como resultado que los jardines aportan beneficios holísticos y que mejoran la salud física, sensorial, emocional y social, especialmente en aquellos adultos mayores con enfermedades crónicas como la demencia senil y el Alzheimer; ya que son espacios que reducen el estrés y promueven la actividad funcional. Además, los jardines terapéuticos facilitan prácticas como la meditación y la relajación, que buscan mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad. Sin embargo, en los centros estudiados, estos aspectos se ven limitados puesto que la gran mayoría tiene barreras de accesibilidad que afecta negativamente a la salud y el bienestar. De esta forma, se destaca la necesidad de un diseño accesible que vaya de la mano con las actividades holísticas, terapéuticas y recreativas de cualquier centro para adultos mayores.

En consonancia con lo anterior, Katharina Nieberler, Cheryl, Caryl, Anne, & Savindi (2023) señalan que, tras examinar casi 30 artículos científicos que abordan a los jardines terapéuticos dentro de los contextos de salud hospitalaria, estos espacios o

infraestructuras tienen la capacidad de reducir el estrés, la ansiedad y ayudar al bienestar de la mente. Estas conclusiones adquieren aún más valor al revisar que, en otros contextos y estudios, se llegan a conclusiones similares, lo que puede llevar a considerar como un hecho fáctico el que se considere a los jardines terapéuticos como espacios propicios para la salud y el bienestar de los pacientes.

Según lo observado en el campo y lo evidenciado en el antecedente de investigación, se observa que, de acuerdo con el objetivo de identificar los factores clave de los jardines terapéuticos que benefician a la salud y el bienestar de los adultos mayores, ambos destacan los beneficios holísticos de los jardines terapéuticos, especialmente en la reducción del estrés y la ansiedad, como también en la mejora del bienestar emocional. El aporte de la investigación actual destaca, no obstante, aspectos adicionales en relación a los beneficios de los jardines en personas que sufren de demencia senil y Alzheimer; y también señala la existencia de limitantes, como las barreras de accesibilidad. Todo ello sugiere que, a pesar de que los jardines aportan beneficios holísticos, su implementación sigue siendo un desafío.

O.E.3. Comprender los principios del diseño terapéutico de los jardines terapéuticos para adultos mayores

Se obtuvo como resultado que un diseño óptimo debe ser accesible y agradable, de contar con una buena iluminación, contraste de colores, y elementos a una altura adecuada. Debe incluir, además, la estimulación sensorial y ofrecer una orientación clara que fomente la participación. También se observó la importancia de evitar el abandono de áreas verdes y de contar con un programa de renovación periódica de plantas a través del cual se involucre a los usuarios en su cuidado. Por otra parte, aspectos clave como la integración de la naturaleza, la accesibilidad universal, y la

creación de espacios para la socialización y la curación son esenciales al momento de diseñar bajo principios terapéuticos.

En consonancia con lo anterior, Turovtseva, Bredikhina, Pererva, & Gnilusha (2022) señalan que el diseño de un área de jardín terapéutico debe contar con características específicas, tales como piezas modulares a una altura adecuada para personas con discapacidad, anchos de circulación adecuada para personas en sillas de ruedas, bandejas para plantar a una altura ideal, para brindar la oportunidad de realizar trabajos de jardinería sin ningún tipo de obstáculos. Además de gestionar el orden y los tipos de plantas y cultivos a cosechar, esto con el fin que su propio proceso y cuidado no sea un impedimento u obstáculo para alguna persona con discapacidad, además de recomendar coberturas específicas para los usuarios y los cultivos en épocas de temperaturas muy altas.

Se observa que, de acuerdo con el objetivo de comprender los principios del diseño terapéutico de los jardines terapéuticos para adultos mayores, según lo observado en campo y según el antecedente de investigación, ambos párrafos coinciden en los aspectos clave del diseño terapéutico, específicamente en jardines terapéuticos, como la accesibilidad y la adecuación para personas con discapacidades. Además, la investigación actual añade la necesidad de un diseño agradable, con buena iluminación y contraste de colores. Ambas investigaciones también coinciden en el cuidado de las plantas y el involucramiento de los usuarios en las mismas. Si bien el antecedente tiene más enfoque en los detalles técnicos sobre el diseño, medidas, piezas modulares, etcétera. Ambas investigaciones coinciden en el diseño terapéutico. Se destaca, por último, el enfoque adicional que ofrece la investigación actual, donde se considera a la estética como un factor primordial al momento de diseñar bajo los principios terapéuticos, sugiriendo así que las

investigaciones generales dan un enfoque de accesibilidad y adaptación del diseño, y los resultados de la investigación actual tienen una visión mucho más amplia y completa.

O.E.4. Identificar cómo la dimensión física influye en la calidad de vida del adulto mayor

Se obtuvo como resultado que las actividades físicas fortalecen la salud ósea y muscular, además de mejorar las defensas y repercutir positivamente en el sueño y la salud respiratoria del adulto mayor y, por ende, en su calidad de vida.

Para lograr esto se requiere contar con espacios planificados o espacios abiertos como lo son los jardines terapéuticos, pues con su diseño accesible y contacto con la naturaleza, mejoran significativamente la salud física y emocional de los usuarios. Facilitan, además, el desarrollo de actividades físicas y ofrecen espacios cómodos y accesibles.

Aranda (2018) añade al respecto que hay una clara importancia del ejercicio físico como un factor clave e influyente en la calidad y bienestar de vida durante la vejez. Sus estudios demostraron que la actividad física regular no solo mejora la salud física, sino que también tiene efectos positivos en la salud mental y emocional de los adultos mayores. Además, el ejercicio contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la movilidad, la independencia y fomenta una mayor interacción social, lo que resulta en una mejor calidad de vida.

Se observa que, de acuerdo con el objetivo de identificar cómo la dimensión física influye en la calidad de vida del adulto mayor, según lo observado en campo y según el antecedente de investigación, ambas investigaciones coinciden en resaltar la importancia de la actividad física como medio para la mejora de la calidad de vida,

específicamente de las personas de la tercera edad, donde se destacan los beneficios principalmente para la salud física, pero también para la salud mental y emocional. Además, la presente investigación sugiere y enfatiza el uso de jardines terapéuticos como los espacios óptimos para el desarrollo de estas actividades, por su diseño accesible y su contacto con la naturaleza. En el caso de la investigación del antecedente, se centra más en cómo la actividad física tiene una amplia gama de beneficios en la calidad de vida, destacando la prevención de enfermedades crónicas.

O.E.5. Comprender cómo las relaciones interpersonales mejoran la calidad de vida de los adultos mayores

Se obtuvo como resultado que las relaciones sociales y la ruptura del aislamiento de los adultos mayores, por medio de actividades sociales, mejoran la calidad de vida. Además, al desarrollar estas actividades en jardines terapéuticos, se fomenta la socialización y conexión interpersonal, y se promueve la conversación en torno a temas de jardinería o herboristería, gracias al cuidado de las plantas, lo cual genera un fuerte sentido de pertenencia.

Por otra parte, Solórzano Beneditt, Quiroz Flores & Gutiérrez (2023) resaltan la importancia de las relaciones interpersonales como fundamentales para el autocuidado y la calidad de vida de los ancianos; además, el apoyo por parte de los familiares, amistades y también colegas es crucial en la mejora y las capacidades del autocuidado, ya que, de esta manera, permite a los adultos mayores estar más informados sobre su propia salud y, en consecuencia, les permite tomar mejores decisiones sobre la misma, dando así un aporte al envejecimiento saludable y pleno.

Se observa que, de acuerdo con el objetivo de comprender cómo las relaciones

interpersonales mejoran la calidad de vida de los adultos mayores, según lo observado en campo y según el antecedente de investigación, existen coincidencias notables sobre la importancia de las relaciones interpersonales para la mejora de la calidad de vida. La investigación actual, no obstante, pone énfasis en el desarrollo de estas actividades en espacios como los jardines terapéuticos, por sus características específicas de contar con lugares destinados a la socialización, pero se presta a la redundancia constante de argumentación desde el lado de los jardines terapéuticos. Por otra parte, los resultados del antecedente se centran en la importancia del apoyo social, en cualquier contexto, como medio para lograr el autocuidado del adulto mayor. Enfocándose en los beneficios de las relaciones interpersonales y no en el lugar donde se realizan las relaciones interpersonales

O.E.6. Comprender qué factores de la salud mental y emocional benefician a la calidad de vida del adulto mayor

Se obtiene como resultado que la actividad mental en general beneficia directamente a la calidad de vida del adulto mayor, pues mantener la mente activa y cargada de pensamientos positivos mediante diversas actividades es fundamental. Además, el contacto directo con la naturaleza y la realización de actividades sociales e intrapersonales en entornos naturales también contribuyen significativamente a mejorar la salud mental y emocional de los adultos mayores.

Por otra parte, Tizoc Márquez, Esquivel Rubio, Cruz Palomares y González Vázquez (2018) argumentan que, al llegar a un estado de vejez, hay varios aspectos de la salud mental y emocional que se ven perjudicados, y algunos otros que se incrementan como la depresión en todos sus niveles, la tristeza y la melancolía. Además, la autopercepción de llevar una mala

calidad de vida se agrava aún más al estar en asilos mal diseñados o con mala atención. Lo que genera un incremento en la depresión, un empeoramiento notable del estado de ánimo y un sentimiento de soledad justificada por la falta de visitas familiares.

Se observa que, de acuerdo con el objetivo de comprender qué factores de la salud mental y emocional benefician a la calidad de vida del adulto mayor, según lo observado en campo y según el antecedente de investigación, hay una correlación entre la importancia de la salud mental y emocional sobre la calidad de vida desde ambas investigaciones. Sin embargo, desde la investigación actual se destaca la importancia de mantener una mente activa y llena de pensamientos positivos, estas apoyadas con actividades diversas en el día a día. Mientras que los resultados del antecedente, argumentan dicha importancia desde una perspectiva negativa, desde el lado consecuencial de malos asilos o del abandono del adulto mayor en estos mismos.

CONCLUSIONES

Sobre las características clave del entorno natural que aportan a los jardines terapéuticos (OE.1), se exploró la importancia de los elementos que conforman el entorno natural, ya que tienen un impacto significativo en el bienestar de los adultos mayores. Se destaca su aporte en la reducción del estrés, el mejoramiento de la movilidad y de proporcionar espacios para socializar, concluyendo así en la estimulación del funcionamiento cognitivo y emocional del adulto mayor a través de la flora y la fauna.

Sobre los factores clave de los jardines terapéuticos que benefician a la salud y bienestar de los adultos mayores (OE.2), se identificó beneficios holísticos significativos que aportan los jardines terapéuticos, y que contribuyen a la salud física, sensorial,

emocional y social del adulto mayor, destacando beneficios en personas con enfermedades crónicas, como la demencia senil y Alzheimer. También reducen el estrés, mejoran el estado emocional y promueven el desarrollo de actividades funcionales, por medio de tareas cotidianas como el riego, la poda y el cuidado de plantas.

Sobre los principios del diseño terapéutico en los jardines (OE.3), se comprendió que el diseño debe centrarse principalmente en crear espacios que sean accesibles, funcionales y agradables para los usuarios, sin llegar a abrumarlos; y debe promover de manera natural la participación del usuario, mejorando el bienestar emocional y las actividades físicas de los mismos. Para ello, se requiere evitar la presencia de elementos a baja altura, y garantizar una buena iluminación y contraste de colores. Además, es crucial considerar la estimulación sensorial y proporcionar una orientación clara y movilidad universal.

Sobre cómo la dimensión física influye en la calidad de vida del adulto mayor (OE.4), se identificó que la dimensión física juega un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor, no solo en la mejora de la salud física sino también en la salud emocional de los usuarios; sin embargo, estos espacios deben contar con unas características específicas para su ideal funcionamiento. De esta manera se contribuye a la salud ósea y muscular, al mejoramiento de la función inmunológica y mejora del sueño.

Sobre cómo las relaciones interpersonales mejoran la calidad de vida de los adultos mayores (OE.5), se comprendió que las relaciones sociales y la ruptura del aislamiento por parte de los adultos mayores, por medio de actividades sociales, mejoran la calidad de vida; sin embargo, estas requieren espacios adecuados y acordes a los usuarios, siendo de

gran beneficio los jardines terapéuticos, pues sus espacios y actividades promueven y facilitan la interacción social y el apoyo emocional. Otro factor que se menciona es la sensación de pertenencia por parte de los usuarios, creando amistad y comunidad por parte de los residentes, por medio de tareas cotidianas y talleres entre los mismos adultos mayores.

Y sobre cómo los factores de la salud mental y emocional benefician a la calidad de vida del adulto mayor (OE.6), se comprendió que mantener la mente activa mediante actividades diversas, además de tener contacto con la naturaleza, son factores clave para mejorar la calidad de vida en la vejez. Estos elementos contribuyen a la salud mental y emocional de los adultos mayores, haciendo evidente la necesidad de integrar espacios y actividades que fomenten el bienestar en sus entornos de vida.

Todo este estudio no solo evidencia que los jardines terapéuticos mejoran la calidad de vida de los adultos mayores en Chorrillos, sino que también ofrecen un modelo replicable para otras áreas urbanas con problemas similares. Implementar jardines terapéuticos podría convertirse en una estrategia clave en las políticas públicas de envejecimiento activo y bienestar en Perú y América Latina.

BIBLIOGRAFÍA

Aranda, R. (2018). *Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor, una revisión narrativa*. Revista Habanera de Ciencias Médicas.

Aranda, R. M. (2018). *Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa*. Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. 17(5).

Banco Mundial. (2023). Población de 65 años de edad y más (% del total). [Datos]

<https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.65UP.TO.ZS>

Casasempere Satorres, A., & Vercher Ferrándiz, M. (2020). *Investigación cualitativa en ciencias sociales*. Avances y desafíos. Universidad Politécnica de Valencia.

Hernández Sampieri, R. (2022). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Education.

INEI. (2017). Censo Nacional - INEI. Lima: El Peruano.

Katharina Nieberler, W., Cheryl, D., Caryl, B., Anne, R., & Savindi, C. (2023). *Therapeutic Hospital Gardens: Literature Review and Working Definition*. The Center for Health Design, 260-295.

Moya, V., & Cedrés de Bello, S. (2021). El Jardín terapéutico. (18).

Murroni, V., Cavalli, R., Basso, A., Erika, B., Meneghetti, C., Melendugno, A., & Pazzaglia, F. (2021). *Effectiveness of Therapeutic Gardens for people with dementia*. A Systematic review. 18(18).

Solórzano Beneditt, L. J., Quiroz Flores, Z., & Gutiérrez, S. (2023). *Adulto mayor: una revisión de su asociación entre autocuidado y la calidad de vida*. Torreón Universitario.

Thaneshwari, P. K., Sharma, R., & Sahare, H. A. (2018). Therapeutic Gardens in Healthcare: A review. 34(2).

Tizoc Márquez, A., Esquivel Rubio, A. I., Cruz Palomares, M., & González Vázquez, A. (2018). Casa hogar-asilo y su influencia en la calidad de vida del adulto mayor: revisión bibliográfica. 3(6).

Turovtseva, N., Bredikhina, Y., Pererva, V., & Gnilusha, N. (2022). *Active garden therapy for the elderly and people with disabilities*. IOP Conference Series. Earth and Environmental Science. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1049/1/012067>

Vázquez Honorato, L. A., & Salazar Martínez, B. L. (2010). *Arquitectura, vejez y calidad de vida. Satisfacción residencial y bienestar social*. Journal of Behavior, Health & Social Issues 2(2). doi:[10.5460/jbhsi.v2.2.2679](https://doi.org/10.5460/jbhsi.v2.2.2679)