



Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

La jardinería

Es importante que las personas mayores estén tan activas como puedan. Esta guía describe como los asistentes de salud pueden ayudar a que las personas mayores estén activas por medio de la jardinería. Los siguientes consejos pueden ser útiles en el hogar, en instalaciones de atención médica, en jardines comunitarios u otros lugares que proporcionan cuidado a las personas mayores.



Las personas de todas las edades pueden disfrutar de la jardinería. La jardinería es una buena actividad para las personas mayores ya que la pueden llevar a cabo en áreas abiertas y cerradas.

La jardinería emplea los cinco sentidos: El tacto, la vista, el oído, el olfato e incluso el gusto. El uso de estos sentidos puede ayudar a que las personas mayores se sientan más conectadas. Esto también es válido para las personas con demencia. El ver una semilla crecer y florecer puede ayudar a darle significado al día de una persona mayor.

La jardinería es una buena manera de poner a los adultos mayores a hacer ejercicio.

Excavar, plantar, quitar las malas hierbas y regar las plantas puede ayudar a que una persona se mueva mejor. Estas actividades pueden ayudar a mejorar la coordinación ojo-mano. También pueden ayudar a que la persona pueda llevar a cabo otras actividades por más tiempo.

Las personas mayores con artritis, con pérdida de visión y con otras dificultades relacionadas con el envejecimiento, se pueden divertir trabajando en el jardín, haciendo algunos cambios sencillos en las herramientas y los plantadores. Estos cambios se encuentran en la siguiente página.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en www.aging.arizona.edu

Hacer ciertos cambios en el jardín puede facilitarles las cosas a las personas mayores. Por ejemplo, construya las cajas de jardinería para que las personas mayores puedan alcanzar con facilidad las plantas desde una silla o silla de ruedas. Construya la caja de forma de que tenga dos pies de altura. Asegúrese que la caja no sea demasiado ancha. Una persona sentada dentro de la caja debe poder alcanzar el centro desde ambos lados. La foto a la derecha es un ejemplo de cómo se puede construir una caja de jardinería para personas mayores.



Consulte con una tienda local de jardinería sobre los tipos de plantas y canteros que sean más apropiados para la temporada actual y el clima local.

Consejos para la jardinería
Escoja plantas que sean fáciles de cultivar. Si a la persona mayor le gustan las flores, escoja plantas que florezcan. O, pueden cultivar una fruta o vegetal que les guste comer.
Ponga sillas alrededor del jardín para que sea fácil que la persona mayor pueda descansar.
Asegúrese de que el camino al jardín es amplio, parejo y plano, para facilitar la entrada de las personas mayores que usan andaderas, bastones o sillas de ruedas.

Consejos para las herramientas

Para algunas personas mayores, usar herramientas manuales de jardinería puede ser una tarea difícil. Esto se puede remediar.

Consejo	¿Por qué?	Truco
Use herramientas manuales con mangos grandes y blandos.	Estas herramientas son más fáciles de agarrar.	Se puede cortar y pegar gomaespuma de tubería en los mangos.
Use herramientas que tengan mangos de colores.	Esto hace que las personas con pérdida de visión puedan verlas más fácilmente.	Use cinta adhesiva de colores. Póngale cinta de distinto color a cada herramienta. Por ejemplo, póngale cinta roja a las palas, y amarilla a los rastrillos.

Referencia

Para más información, visite <https://www.gardeningknowhow.com/special/accessible/>

Escrito por: Andrea Barnes, OTR/L

Información para el compañero cuidador

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.