



Ciencia & Sociedad

“Los beneficios de las plantas en espacios interiores apuntan principalmente a bienestar psicológico y emocional, y en menor medida a confort ambiental”.

Pedro Carrasco, ingeniero en biotecnología vegetal UdeC y dueño de “Bulbos Concepción”.

“La jardinería conecta con los ciclos de vida, la paciencia y aceptación de los ritmos, y es un aprendizaje emocional sumamente importante”.

Marcia Stuardo, psicóloga Centro de Vida Saludable UdeC.



FOTO: FREEPIK

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

MÚLTIPLES ESPECIES PROSPERAN EN INTERIORES

Cultivar plantas en el hogar: un espacio de beneficios naturales para el bienestar integral

Esenciales para la vida en la Tierra, base de los ecosistemas y determinantes de nuestro bienestar.

Las plantas son vitales no sólo por ser sustento de la alimentación de muchos animales que incluyen al humano y fuente de diversos recursos cruciales como medicinas y madera que sostienen actividades económicas y desarrollo; también dan el oxígeno que permite respirar en el planeta y eliminan el dióxido de carbono (gas de efecto invernadero vinculado al calentamiento global) a través de la fotosíntesis, y también aportan en regular el clima.

Por eso la presencia de flora en el entorno es naturalmente beneficiosa para las personas, desde el exterior al interior, desde bosques a patios. Por eso es fundamental conservar nuestros ecosistemas naturales y mantener arbolado urbano y áreas verdes en la ciudad, pero también es valioso en lo doméstico cultivar jardines o dentro de hogares.

Beneficiosa presencia

Y, en base a la evidencia científica que avala su beneficiosa presencia, es recomendable y posible que en ambientes interiores y co-

Son vitales en la Tierra, además de ser fuente de alimento, producen oxígeno y aportan a regular el clima y descontaminar ambientes. Y su presencia contribuye a la salud y calidad de vida de las personas, por lo que es recomendable que estén en nuestros entornos y el íntimo no debe ser excepción. Mientras se cuidan, además, aparece un rico y necesario espacio de cuidado personal.

tidianos se conviva con plantas: “los beneficios apuntan principalmente a bienestar psicológico y

emocional, y en menor medida a confort ambiental”, resalta Pedro Carrasco, ingeniero en biotecnología

vegetal egresado de la Universidad de Concepción (UdeC) y dueño de la tienda de jardinería “Bulbos Concepción”.

“Las plantas causan un efecto calmante, reduciendo los niveles de cortisol (hormona del estrés), mejorando la capacidad de atención e, incluso, mejorando la presión arterial. Y tanto en el hogar como oficinas ayudan a mejorar la percepción estética, además pueden ayudar a regular la temperatura, disminuir el ruido ambiental y capturar partículas en suspensión (polvo) sobre sus hojas”, profundiza.

También expone que en ambientes secos contribuyen a aumentar la humedad en espacios interiores y volverlos más agradables, reduciendo síntomas de sequedad en piel, garganta y ojos.

Además, en pequeña cantidad, pueden contribuir en purificar ambientes. “Según diferentes estudios, las plantas más destacadas por su capacidad de purificar el aire y de cultivo común en los hogares son aquellas de origen tropical, entre las que destacan: mala madre, cinta o lazo de amor; dracena o lengua de la suegra, potus, cuna de Moisés o lirio de paz, helecho espada y ficus”, detalla.

Aunque el especialista aclara que el efecto no se compara al ventilar espacios ni usar máquinas purificadoras. “Para obtener efectos significativos en la reducción de contaminantes sería necesario tener decenas o cientos de plantas por metros cuadrados, lo cual no resulta práctico en un hogar”.

Estos efectos se deben a su biología y naturales actividades, partiendo por la fotosíntesis, con distintos y complejos procesos les permiten descontaminar.

“Por un lado, las hojas actúan como filtros: los contaminantes entran a través de estomas (poros) o atravesando la cutícula al interior de las hojas, y dentro de las hojas los contaminantes pueden retenerse, transformarse en otros compuestos o incluso ser utilizados por la planta en crecimiento. “Por otro, los contaminantes pueden ser absorbidos por las raíces o degradados por bacterias que viven en simbiosis con las raíces de las plantas”, explica Carrasco. Y aclara que estudios más recientes evidencian que la “rizodegradación microbiana” es mucho más efectiva para eliminar contaminantes que las hojas.

Jardinería como espacio de autocuidado

Cuidar plantas puede ser un espacio de autocuidado, sumando una potente gama de beneficios. Para muchas personas puede ser un positivo y necesario hobby. “Los pasatiempos son una forma de disfrute y nos permiten reconectar con nuestra esencia, con lo que nos gusta y nos hace bien, disfrutando sin sentir la presión de rendir o ser productivos”, destaca la psicóloga clínica y de la salud Marcía Stuardo, especialista del Centro Vida Saludable de la UdeC. Así “ofrecen una vía efectiva para regular el estrés del día a día y fomentar emociones positivas como la gratitud, la calma, la motivación y el entusiasmo”, plantea.

En este sentido, expone que permiten practicar mindfulness o atención plena (atender conscientemente el presente) que es beneficioso para la salud mental. Y por ello tienen valor terapéutico.

Y varias investigaciones evidencian beneficios específicos de cuidar plantas que avalan como promotor de la salud mental. “Estudios concluyen que tiene efectos positivos en varias dimensiones de la salud. Impacta en disminuir síntomas depresivos y disfóricos, ansiedad y estrés, mejorando la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico. Desde la mirada del mindfulness, autores realzan que prácticas como jardinear promueven la regulación emocional, autocompasión y la presencia. Otros estudios han vinculado con mejoras en la calidad de sueño y conexión consciente con el entorno”, expone.

Observar detalles, sentir aromas y tocar la tierra y las plantas; regar y entregar fertilizantes, limpiar hojas y sustratos; ver y esperar cómo se desarrollan, son acciones que necesita la jardinería y brindan beneficios.

“La jardinería conecta con los ciclos de vida, la paciencia y aceptación de los ritmos, y es un aprendizaje emocional sumamente importante. Lo que aprendemos aquí podemos llevarlo a otros aspectos y contextos de nuestra vida diaria”, sostiene la psicóloga. Y destaca lo gratificante de cuidar a otro ser vivo y ver cómo crece lo que se cultiva con las propias manos, fomentando la autoestima, autoeficacia y motivación.

Hogar ideal para las plantas

Todos los espacios interiores pueden ser aptos para cultivar y recibir beneficios de convivir con plantas.

El ingeniero en biotecnología vegetal y experto en jardinería Pedro Carrasco releva que las condiciones esenciales del lugar es que mantenga una temperatura cercana a 18-20°C, 60% de humedad ambiental e iluminación suficiente.

El interior de hogares suele ofrecer temperatura y humedad indicada, pero no siempre la fundamental luz solar para producir fotosíntesis. “Nada puede crecer si no hay luz natural, si no hay ventanas. Si no existe suficiente luz natural se puede suplir por artificial, desde las básicas ampollitas LED de luz blanca fría a luces más especializadas para el cultivo de plantas”, destaca.

Y una serie de cuidados se debe brindar a las plantas, con complejidad que puede variar por requerimientos específicos de una especie. “Si la planta está en un lugar lo suficientemente iluminado y posee un sustrato adecuado los cuidados principales serán dar riego adecuado y fertilización”, afirma. No puede haber carencias ni excesos de agua o nutrientes que erróneamente se cree que fomentan el crecimiento: “muchas veces menos es más, vemos más pérdidas de plantas por exceso de riego o fertilizante”.

Desde allí, aclara que para mayo-

Todo espacio interior puede ser apto

para cultivar plantas, pero hay que resguardar condiciones esenciales de temperatura, humedad y luminosidad.

Riego y fertilización adecuados

son cuidados principales para las plantas, si bien algunas especies tienen requerimientos más complejos.

ría de las plantas en interiores se recomienda esperar que el sustrato se seque parcialmente entre un riego y otro: si luce húmedo no se necesita regar.

“Las plantas que tienen reservas de agua en raíces, tallos u hojas, tienden a ser más sensibles al exceso de riego y resistir mejor en caso de falta, por lo que requieren menos cuidados en general. Plantas de hojas suaves y delgadas tienden a perder agua más rápido, por lo que sus hojas suelen dañarse o morir rápidamente si no se riegan a tiempo cuando se han secado y/o quedan expuestas al sol directo”, detalla Carrasco.

La fertilización se necesita de

forma regular y precisa. La recomendación es uso básico de fertilizantes completos, orgánicos (por descomposición de materia orgánica tipo compost, humus o derivados de algas, entre otros) o inorgánicos (sintéticos), que deben aplicarse según dosis que sugiere el proveedor, o menos en plantas más delicadas. Y releva que, como la falta de nutrientes puede desfavorecer crecimiento y salud de plantas, usar más fertilizante puede causar la muerte de las raíces que son sensibles a concentraciones altas de sales o cambios drásticos de pH.

“En internet existen recetas de ‘tés’, como con cáscaras de plátano

y arroz, que entregan nada o ínfimas cantidades de algún nutriente, y la verdad es que nada reemplaza a un abono orgánico tipo compost o humus de lombriz”, sostiene. Hay dispositivos que permiten usar desechos orgánicos domésticos para fabricar el abono.

Y hay otra clave fundamental: “una de las principales recomendaciones dentro de casa es intentar agrupar las plantas, porque así se forma un microclima que les permite crecer mejor que al estar aisladas”.

Distintas plantas, distintos desafíos

El experto en jardinería explica que la capacidad de adaptación a distintas condiciones varía entre especies: hay unas más resilientes o más sensibles, más fáciles o desafiantes de cultivar. Es un dato relevante para personas principiantes o de tiempos acotados para dedicar a cuidar plantas.

Entre las que destaca por su facilidad de cultivo están lengua de suegra, cinta, monstera, potus, tradescantias y chefleras. En las más sensibles al exceso o falta de riego y desafiantes de mantener menciona orquídeas, calateas en general, peperomias y anturios.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion.cl
 contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: /CC

