

El paciente Sergio Villamil, en el centro, trabaja en el invernadero del huerto terapéutico con la ayuda de la monitora Nuria Igual. YVONNE ITURGAIZ

Un huerto para tratar el trastorno mental

La Unidad de Rehabilitación del hospital de Zamudio emplea esta terapia para dotar a los pacientes de autonomía, paciencia y capacidad de concentración



TERRY BASTERRA

Sergio Villamil se acerca al bancal donde crecen las plantas de pimientos. Observa uno de los frutos. Lo toca. Tiene buen color, pero aún no está listo para cosechar. A unos metros suyo, Sergio González no para quieto. Quita las malas hierbas para dejar la zona de las tomateras en perfecto estado. Un poco más allá Unai Larrabeiti trabaja en una mesa para dejar listo un centro con diferentes variedades de plantas cultivadas por él y sus compañeros que próximamente pasará a decorar y hacer más amable algún despacho, sala de trabajo o estancia de una vivienda. Ellos tres forman parte del grupo de diez pacientes que participan en el huerto terapéutico con el que cuenta la Unidad de Rehabilitación del hospital de Zamudio, perteneciente a la Red de Salud Mental de Bizkaia.

Cada día permanecen durante tres horas –dos por la mañana y una por la tarde– en esta zona donde cultivan decenas de variedades de hortalizas, verduras, legumbres, plantas aromáticas como la albahaca o el tomillo y frutas de pequeño tamaño. Este espacio, que cuenta con un invernadero, extiende durante todo el año su actividad. «Ahora estamos ya con las calabazas y en invierno nos dedicamos más a los ajos o las coles», cuenta Nuria Igual, monitora de terapia agraria.

Este huerto del hospital de Zamudio, que cuenta también con invernadero, comenzó a funcionar a principios de la década de los 90 de una manera tímida, plantando unas semillas en tarros para ver cómo crecían. «Los especialistas de entonces querían comenzar a realizar actividades con seres vivos en las que los pacientes participasen en su cuidado», indica Adela Sanz, jefa de la Unidad de Rehabilitación del centro, a la que está vinculado este espacio agrario. Desde aquellos inicios hasta ahora, más de 30 años después, han sido cientos los pacientes que han pasado por este huerto. No sólo es un lugar de entretenimiento ni donde a estas personas se les hagan más amenas las horas, que también. «Es una herramienta terapéutica que tiene tanta importancia como la farmacológica», defiende Sanz.

Allí los pacientes adquieren una serie de competencias y habilidades que podrán poner luego en práctica cuando retomen su proyecto de vida. «Esta terapia en el huerto fomenta el trabajo en equipo. Les ayuda a mantener una rutina y a ser responsables con lo que hacen. Les sirve para mantener la atención, planificar las tareas y a perseguir un objetivo. Cultivar un huerto requiere paciencia y constancia. Hay algunos frutos que necesitan meses desde que se plantan hasta que se pueden cosechar», indican Sanz e Igual.

Todas ellas son destrezas que los internos adquieren con el transcurrir de las semanas y de las diferentes tareas que realizan en el huerto y en el invernadero. «Está dirigido a personas que sufren enfermedad mental grave. Antes de que se incorporen al grupo valoramos la situación de cada paciente y el momento clínico en el que se encuentran», explica la responsable de la Unidad de Rehabilitación.

En general los usuarios que acuden a este espacio agrario terapéutico disfrutan con lo que allí hacen. «A mí me entretiene y me relaja. Me hace sentirme más feliz», confiesa Sergio Villamil. Aunque no todo el trabajo en la huerta es igual. Hay tareas que gustan más y otras menos. Entre las primeras todos los usuarios coinciden en destacar el momento de la recolección. Es cuando ven reflejado en forma de tomates, calabacines, pimientos o lechugas el fruto del trabajo realizado durante semanas o meses. ¿Y lo que menos les gusta? Todos los pacientes coinciden en señalar lo mismo: el momento de cargar con la carretilla con abono para fertilizar los cultivos. Pero como les insiste Nuria Igual, si no se emplea estiércol en el crecimiento de las plantas, los resultados no serán los deseados. Todo es un proceso. Aunque en la agricultura también existen variables. «Puede ocurrir que una cosecha se nos vaya a la porra. Esas situaciones nos sirven para trabajar la frustración y la paciencia», añade la monitora de terapia agraria.

¿Y qué ocurre con los pimientos, tomates, calabacines y otras verduras y hortalizas de esta huerta? Las opciones son variadas. Distribuyen la producción en bolsas y una parte es para familiares de los pacientes, otra parte para el propio hospital y sus trabajadores, mientras que una tercera parte de los cultivos son cocinados y degustados por los propios integrantes del grupo que se encarga de cultivar este huerto. Pero no solo eso. «Somos muy de hamaiketako y también de trueque. Así que una parte nos la comemos aquí nosotros y otra la cambiamos por otros alimentos para variar un poco», cuenta con media sonrisa la monitora Nuria Igual.

Luchar contra la apatía

Los pacientes con enfermedad mental grave hospitalizados y bajo tratamiento farmacológico suelen mostrar apatía hacia las cosas. Les falta motivación e interés por realizar buena parte de las actividades propias de la vida cotidiana. En algunos casos directamente preferirían no hacer nada. Para luchar contra ese estado, dotarles de destrezas y desarrollar sus capacidades se realizan talleres como el de la unidad agraria. «Les ayuda también a trabajar la autonomía y la gestión emocional», apunta Luis Rodríguez, supervisor de Enfermería del hospital de Zamudio.

Pero además de la huerta, los pacientes participan en otras iniciativas que les ayudan en su proceso de recuperación. Algunos de ellos les enseñan a realizar tareas de la vida cotidiana, como son cocinar, hacer la compra, la colada o planchar. También hay otros centrados en el deporte, como es el de walking football (fútbol caminando). Además realizan distintas salidas, ya sea con fines de ocio o culturales. «En la Unidad de Rehabilitación el objetivo no es solo que los pacientes que tratamos permanezcan estables. Buscamos que recuperen y desarrollen habilidades que les permitan recuperar la autonomía anterior a su enfermedad, para que cuando se les dé el alta hospitalaria puedan retomar su proyecto vital. Por eso, además del apoyo farmacológico, realizamos diferentes talleres para los pacientes», detalla Adela Sanz.

LAS CLAVES

ADELA SANZ, JEFA DE LA UNIDAD

«El objetivo es que desarrollen habilidades para cuando retomen su proyecto de vida»

OTROS BENEFICIOS

Les ayuda a fomentar el trabajo en equipo, mantener la rutina y a ser responsables