



Jardines que habilitan: Huerteros elevados

La agricultura en huerteros, huertos o jardineras elevados es un método que les permite a aquellos que viven con discapacidades cultivar de forma segura y ergonómica. Esta práctica implica cultivar plantas en una caja sobre el suelo. Las huerteras elevadas son construidas con materiales resistentes a la putrefacción, como bloques de hormigón, ladrillos y madera. Con los huertos elevados, los jardineros pueden cultivar en espacios más pequeños y al mismo tiempo las plantas crecen más. Los jardines o huertos elevados tienen muchas ventajas, incluyendo:



Fuente: deep-roots-project.org

- Una temporada de cultivo más larga porque la tierra puede calentarse más rápido a fines del invierno y en la primavera.
- Menos deshierbar y mantenimiento al cubrir el huerto elevado con mantillo o abono.
- La altura y el marco del huerto elevado previenen plagas como conejos o marmotas.
- El huerto retiene el agua de manera eficiente con suelo orgánico o abono.
- La tierra compacta en el huerto elevado permite un mejor drenaje.



Fuente: <https://ucanr.edu/>

Un huerto elevado permite trabajar en el jardín en posición sentada, eliminando tensión de la espalda y dejando suficiente espacio para que una silla de ruedas se mueva libremente alrededor y / o debajo del huerto. Es importante pensar en lo que es más cómodo y seguro para el jardinero al crear un huerto elevado. Cada huerto es diseñado de manera diferente, pero es importante colocar la cama elevada con un camino de fácil acceso. La altura y la posición pueden ayudar a reducir el estiramiento, así evitando movimientos repetitivos que pueden provocar dolores y molestias musculoesqueléticas. La agricultura en huertos elevados también puede reducir el arrodillarse y agacharse, lo que ayudará a reducir el dolor de articulaciones.

Recomendaciones para la agricultura en huertos elevado

La jardinería puede ser terapéutica, puede aliviar el estrés físico y mental, en personas de todo tipo de capacidades. Se puede diseñar un jardín accesible para brindar una experiencia agradable a las personas con discapacidades siguiendo estas recomendaciones:

- Instale superficies uniformes para sillas de ruedas, como concreto, granito descompuesto o tierra compacta. No se recomiendan los caminos con ladrillos pueden moverse.
- Si se desea un área con césped, hay adoquines con agujeros para sembrar el césped.
- El césped tradicional suele ser desparejo y no es apropiado para personas en silla de ruedas, con problemas para caminar o con movilidad limitada.
- Todas las rejas o puertas deben ser lo suficientemente anchas (al menos 36 pulgadas) para que pase una silla de ruedas.
- Los portones y puertas deben deslizarse en lugar de oscilar y deben ser lo suficientemente livianos para moverse con facilidad.
- Rampas, puertas, entradas, pasillos y el espacio entre los huertos elevados, deben tener un mínimo de 3 pies de ancho para una persona y de 6 pies para dos personas.
- La ubicación del huerto elevado debe ser en un área soleada con algo de sombra y cerca del acceso a las instalaciones de agua.

Diferentes estilos de huertos y jardines elevados

El diseño de huerto elevado con forma de curva que se muestra en la imagen hace que la jardinería desde una silla de ruedas sea segura. La parte de abajo está moldeada para adaptarse cómodamente a una persona sentada en una silla de ruedas. Esto permite al individuo poner las piernas debajo de la cama y trabajar en la cama sin estirarse demasiado. Trabajar en un huerto elevado de lados rectos puede ser difícil en silla de ruedas, ya que debe inclinarse hacia adelante y girar ligeramente. La curva permite que una persona mire hacia adelante y alcance todas las partes del huerto.



Fuente: greencirclegarden.com



Fuente: .motherearthnews.com/

Un huerto en forma de 'U' le brinda un máximo espacio de cultivo con acceso completo. Si el jardinero tiene movilidad pero no puede arrodillarse o inclinarse fácilmente mientras está de pie, es mejor construir un banco para sentarse alrededor del huerto. Además, la *American Horticultural Therapy Association* descubrió que los jardineros con discapacidades como la demencia prefieren este tipo de diseño puesto que los hace sentir protegidos del mundo exterior.

Individuos en silla de ruedas y las personas que no pueden arrodillarse pueden trabajar en un huerto elevado con patas altas. De acuerdo con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (*American Horticultural Therapy Association*), el huerto elevado debe tener 48"x32" y 24" a 30" de altura desde el suelo hasta el fondo del huerto. Estas alturas permitirán la accesibilidad en silla de ruedas tanto para niños como para adultos.



Fuente: accessiblegardens.com/

Herramientas de jardín accesibles

Las herramientas de jardín ergonómicas tienen un diseño que puede reducir el estrés y tensión en la espalda, la muñeca y la mano durante la jardinería. Estas herramientas reducen las posturas incómodas que permiten a las personas que viven con discapacidades disfrutar de la jardinería de forma segura. Las herramientas ergonómicas suelen ser livianas y tienen características comunes, como extensiones ajustables y mangos fáciles de sostener. Las herramientas que se muestran a continuación son algunos de los muchos productos disponibles para ayudar a las personas en diversas tareas de jardinería.

- **Cultivador *Easi-Grip*:** El mango ergonómico vertical coloca la muñeca en una posición neutra y sin estrés. El mango de tacto suave es anti-deslizante y proporciona un agarre seguro incluso en condiciones de humedad.
- **Desyerbador:** El desyerbador *Radius* tiene un diseño liviano que ayuda a personas con limitaciones como poca fuerza en la mano, la artritis o el túnel carpiano. La empuñadura proporciona un soporte adicional para reducir la tensión de la mano y la muñeca durante el trabajo en el jardín.
- **Rociador *Bloem Easy Pour Watering Can*:** El diseño de doble asa proporciona una mejor maniobrabilidad y control. Esta asa alivia la tensión en sus muñecas mientras carga el agua y riega las plantas.
- **Silla *Kapler Garden Work Seat*:** La altura del asiento se puede ajustar reduciendo la necesidad de agacharse o doblarse, alivia la presión en la zona lumbar y las piernas. La forma del asiento tiene un diseño ergonómico que puede adaptarse cómodamente a su cuerpo y girar 360 grados.



University of California, Davis

Biological and
Ag Engineering

One Shields Ave
Davis, CA 95616

Llame gratuitamente
1-800-477-6129

Telefono (530) 752-1613

Email: calagra@ucdavis.edu

Director del Programa:
Fadi Fathallah, Ph.D.



Ability Tools

Ability Tools conecta a los
Californianos que estan des-
capacidos con tecnologia asis-
tiva y servicios para hacer la
vida mas facil.

abilitytools.org/

Email: info@abilitytools.org

Llame gratuitamente
(800) 390-2699

TTY: 800-900-0706



CalAgrAbility

CalAgrAbility sirve a familias que
trabajan en la agricultura y son
afectados por una discapacidad
o enfermedad, protegiendo la
calidad de vida y preservando su
sustento.

CalAgrAbility.UCDavis.edu

[nifa.usda.gov/program/
ability](http://nifa.usda.gov/program/ability)



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture