

Fecha: 25-09-2025
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Innovacion
 Tipo: Noticia general
 Título: Los jardines sanadores en hospitales reducen el estrés y aceleran la recuperación

Pág. : 6
 Cm2: 807,9
 VPE: \$ 10.611.958

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: No Definida

SANTIAGO DE CHILE | 25 | 9 | 2025
innovacion@mercurio.cl



EL MERCURIO innovación | desarrollo sostenible

Un jardín sanador se diseña pensando en las necesidades de la comunidad y en los elementos culturales o comunitarios a integrar, explican desde Fundación Cosmos.



CEDIDA

MEDICIÓN EN FUNCIONARIOS Y PACIENTES EN CENTROS DEL PAÍS:

Los jardines sanadores en hospitales reducen el estrés y aceleran la recuperación

Pasar tiempo en estos espacios se asocia con alza de emociones positivas, como entusiasmo, y hasta con disminución de la frecuencia cardíaca. J.M.

Tener un área verde en un hospital para dar un paseo breve, sentarse bajo un árbol o simplemente mirar la vegetación puede ser más que un detalle estético y marcar una diferencia en el bienestar de pacientes y funcionarios.

Este es lo que encontró un estudio hecho por Fundación Cosmos y la U. Alberto Hurtado, el cual evaluó ocho jardines sanadores en hospitales públicos de múltiples regiones de Chile —entre ellos San Borja, Salvador y Barros Luco— y registró mejoras en indicadores emocionales y fisiológicos.

Un jardín sanador es un espacio natural diseñado con vegetación abundante, senderos y áreas específicas para descanso o terapia.

Hasta ahora Fundación Cosmos ha impulsado la creación de 15 de estos jardines en hospitales de Chile.

Valentina Schmidt, coordinadora de proyectos de la fundación, señala que "en Europa, ya hay casos de hospitales que incluyen jardines terapéuticos desde su diseño (...) En América Latina, en cambio, la evidencia sobre su impacto es escasa. Por eso nosotros queríamos poder evaluar nuestros jardines y ver si estaban funcionando de la misma forma que se reporta en la evidencia internacional, en temas como reducción de estrés y mejoras en la recuperación física".

Es así como la nueva investigación, desarrollada entre 2024 y 2025 con 189 personas —127 funcionarios y 62 pacientes— mostró que ocho de diez emociones positivas, como entusiasmo,

“Los jardines sanadores son una forma de terapia complementaria a la que se realiza en los hospitales y deberían ser

integrados en ellos”.

RODRIGO QUIROZ, académico de Psicología de la U. de Chile.

mo, optimismo y fuerza, aumentaron de manera significativa después de usar los jardines durante 15 minutos, manteniéndose más altas incluso tras el retorno a las salas del hospital.

Los resultados también arrojaron una disminución de emociones negativas, como hostilidad, temor, irritabilidad, intranquilidad o nerviosismo.

"Sabíamos que los indicadores iban a mostrar mejoras (con el uso del jardín), pero no esperábamos que de forma tan profunda. Los efectos permanecen después de volver a las rutinas y eso es muy relevante", dice Schmidt.

Para llegar a los resultados se aplicaron pruebas psicológicas estandarizadas en tres momentos: dentro del hospital, tras 15 minutos en el jardín (caminando u observando la naturaleza) y al regresar a las salas del hospital.

"Los hallazgos coinciden con la evidencia que muestra que el uso de los jardines tiene múltiples efectos positivos, siendo uno de ellos el impacto psicológico y emocional", comenta Rodrigo Quiroz, académico de Psicología de la U. de Chile y colaborador de la U. Alberto Hurtado que lideró el estudio.

Quiroz agrega: "Algo relevante es que trabajamos con pacientes de alta complejidad, personas con discapacidad y pacientes psiquiátricos, muchos de ellos adultos mayores abandonados, que terminan residiendo en los hospitales. Encontrar efectos positivos en estos grupos es muy relevante y esperable que el impacto sea igual o mayor en pacientes de menor complejidad". Además de los cuestionarios utilizados se incorporaron mediciones fi-

"El estudio demuestra que al incorporar la naturaleza en la infraestructura hospitalaria y la terapia es una inversión de gran impacto social y económico porque significa poder reducir días de hospitalización, uso de medicamentos y otros costos", dice Valentina Schmidt, de Fundación Cosmos.

siológicas. Con dispositivos similares a relojes inteligentes se registró la frecuencia cardíaca de los participantes,

la cual bajó en promedio casi seis latidos por minuto tras estar en el jardín.

RELAJACIÓN

"La frecuencia cardíaca está asociada al estrés. Si baja al usar el jardín, significa que estamos ante una baja del estrés, lo cual tiene un impacto a nivel cardíaco y del sistema inmune. Lo que es muy relevante", señala Quiroz.

Esteban Gómez Jara, subdirector de Gestión Asistencial del Hospital Clínico San Borja Arriarán —donde hay un jardín sanador que se usa especialmente para niños con enfermedades neurológicas y de salud mental—, asegura que la experiencia es positiva y va en la línea de esta investigación.

"Yo creo que los beneficios de los jardines sanadores es muy clara. (...) El paciente sale, tiene contacto con la naturaleza, se siente mejor y se recupera más rápidamente. De hecho, se ha visto que reduce los tiempos de estadía en el hospital", afirma Gómez Jara.

El médico describe que el jardín incluye un huerto, áreas sensoriales con texturas y olores, zonas de contemplación, espacios para rehabilitación mo-

tora y zonas para actividades artísticas. "Lo único que le cambia a esta estrategia es su masividad. Creo que todos los hospitales deberían tener uno", afirma el médico.

Pía Arias Quiroz, terapeuta ocupacional del Servicio de Neuropsiquiatría de ese hospital, lo utiliza en sesiones de rehabilitación con los pacientes.

"Los niños, cuando están arriba en la unidad, están más ansiosos, más inquietos, pero el simple hecho de llevarlos al jardín, que puedan tocar las plantas o regalarlas, hace que el vínculo (con el terapeuta) sea más humano y cercano y ellos muestran más disposición a las intervenciones", cuenta la funcionaria, quien relata que en verano llega a utilizar el jardín a diario.

"Los niños y los funcionarios que usamos el espacio tenemos la misma percepción, que esa atmósfera distinta a la que se vive en la unidad, que es más ruidosa y rápida, hace que todo sea más placentero y positivo", anade.

Para Rodrigo Quiroz, los resultados del estudio refuerzan la importancia de llevar estos espacios a más hospitales. "Todo indica que se trata de una estrategia basada en la naturaleza que es altamente relevante y con un impacto positivo en quienes la utilizan", puntualiza el investigador.



Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son un llamado de Naciones Unidas a los gobiernos, las empresas y la sociedad civil para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos al año 2030.



Garanizar una vida saludable para todos requiere un fuerte compromiso, pero los beneficios superan los costos.