

HUERTOS URBANOS COMUNITARIOS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAS MAYORES: UN ESTUDIO DE CASO

*COMMUNITY URBAN GARDENS AND HEALTH PROMOTION AMONG
OLDER ADULTS: A CASE STUDY*

María Cabillas Romero*

Antonio Luis Díaz Aguilar**

Mario Jordi Sánchez***

Universidad Pablo de Olavide (España)

Resumen

Objetivo: Estudiar la participación en huertos urbanos comunitarios en relación con la salud vivenciada de personas mayores, identificando prácticas y significados que puedan contribuir al uso de los huertos urbanos como herramienta de promoción de la salud.

Material y métodos: Se realizó un estudio cualitativo usando entrevistas en profundidad a personas mayores (30 hombres y 10 mujeres, edad media: 60 años) en tres huertos urbanos ecológicos de Sevilla. Para el análisis de los datos se asignaron descriptores básicos temáticos conectados con los objetivos del estudio.

Resultados: El huerto se vivenció como un espacio saludable que promueve la socialización, el ejercicio físico, la alimentación saludable y la sensación de utilidad. Se destacaron beneficios como bienestar emocional, mejora en la salud física y sentido de comunidad y se identificaron desafíos como limitaciones físicas y condiciones climáticas adversas.

Conclusión: Los huertos urbanos ecológicos actúan como entornos que favorecen la autonomía, la agencialidad, el aprendizaje continuo y la salud integral en personas mayores, pudiéndose constituir en una herramienta eficaz de promoción de la salud en salud pública. En esta línea, a partir de nuestros resultados se proponen dimensiones concretas que buscan optimizar el huerto urbano ecológico como elemento de promoción de la salud.

Palabras clave: Huertos urbanos. Personas mayores. Participación. Comunidad. Salud pública. Promoción de la salud.

* Profesora del Departamento de Antropología Social, Psicología Básica y Salud Pública de la Universidad Pablo de Olavide (España). Doctora por la Universidad Pablo Olavide.

** Profesor Titular del Departamento de Antropología Social, Psicología Básica y Salud Pública de la Universidad Pablo de Olavide (España). Doctor en Antropología Social por la Universidad de Sevilla (España).

*** Profesor Titular del Departamento de Antropología Social, Psicología Básica y Salud Pública de la Universidad Pablo de Olavide (España). Doctor en Antropología Social por la Universidad de Sevilla (España).

Abstract

Objective: To examine participation in community urban gardens in relation to the lived health experiences of older adults, identifying practices and meanings that may support the use of urban gardens as a tool for health promotion.

Material and methods: A qualitative study was conducted using in-depth interviews with elderly people (30 men and 10 women, mean age: 60 years) in three ecological urban gardens in Seville. For the analysis of the data, basic thematic descriptors connected with the objectives of the study were assigned.

Results: The garden was experienced as a healthy space that promotes socialization, physical exercise, healthy eating and a sense of usefulness. Benefits such as emotional well-being, improved physical health and sense of community were highlighted. Challenges such as physical limitations and adverse weather conditions were also identified.

Conclusion: Ecological urban gardens function as environments that promote autonomy, agency, lifelong learning, and holistic health in older adults, and can serve as an effective tool for public health in health promotion. In this context, and based on our findings, we propose a set of dimensions aimed at optimizing the ecological urban garden as a vehicle for health promotion.

Keywords: Urban Gardens. Older Adults. Community. Participation. Public Health. Health Promotion.

INTRODUCCIÓN

Los problemas de salud en personas mayores adquieren una dimensión global que destaca en países con demografías caracterizadas por procesos de envejecimiento acuciados. España es uno de ellos. Avances médico-farmacológicos y tecnológicos, junto a una natalidad descendente, han derivado actualmente en un envejecimiento en la población española que carece de precedentes (Rodríguez, 2024). Según la Estrategia Española de Salud Pública (Ministerio de Sanidad, 2022), España presenta una de las esperanzas de vida más altas del mundo, con 80 años en hombres y 86 en mujeres. Este mismo documento revela que, si bien hasta los 63 años la salud se mantiene, las edades avanzadas se asocian a una prevalencia más alta de enfermedades crónicas, limitaciones en actividades cotidianas, y sintomatología depresiva (Ministerio de Sanidad, 2022). También destaca el impacto en personas de problemáticas como el aislamiento social asociado a una insuficiencia en redes sociales y apoyos emocionales con un alcance del 25%, y la soledad no deseada, que con 20% (Ministerio de Sanidad, 2022), despunta como un problema de salud pública que afecta a cada vez más personas tanto en España como internacionalmente (Rodríguez, 2024).

Este escenario nos lleva a la necesidad de considerar los procesos de salud-enfermedad en personas mayores desde un concepto de salud que dé cabida a posibles limitaciones físicas y mentales, pero también sociales, contemplando así la interacción entre estas dimensiones en cuanto a la capacidad de la persona para adaptarse y manejarse. En esta línea, Huber et al. (2011), proponen una revisión del marco conceptual de la salud, planteando una acepción de esta como “la habilidad para adaptarse y autogestionarse”. Yendo más allá de la definición fundacional de la OMS (Organización Mundial de la Salud, 1948), estos autores reivindican que la idea de equilibrio permite concebir salud y bienestar en situaciones de enfermedades crónicas, atendiendo a la interacción entre las dimensiones física, mental y social. Por ejemplo, en el caso de la salud mental, “una capacidad fortalecida de adaptarse y manejarse a menudo mejora el bienestar, y resulta en una interacción positiva entre cuerpo y mente”. Esta adaptación es clave en la promoción de la salud como “proceso de capacitar a las personas para aumentar su control y mejorar su salud” (World Health Organization, 1986). Precisamente es la agencialidad la que lleva a significados y prácticas relacionadas con experiencias de una salud que “es creada y vivida por las personas en los escenarios de su vida cotidiana.” (World Health Organization, 1986). Así, atravesados por los determinantes sociales de salud (62^a Asamblea Mundial de la Salud, 2009), los procesos de salud-enfermedad aparecen “relacionados con acontecimientos biológicos, la trayectoria personal, el entorno

físico, social y cultural de las personas, en una relación que envuelve la vida de las personas” (Palomino et al., 2014). Del mismo modo que la vivencia de enfermedad y sufrimiento contribuyen al estudio de colectivos vulnerables (Berenzon-Gorn et al., 2024), atender a la dimensión vivencial en la salud de las personas mayores permite abordar este proceso dinámicamente, identificando elementos que contribuyan a su salud como adaptación. En el campo de la promoción, esta dimensión permite dar cuenta de una salud social, mental y física, íntimamente vinculada a la gestión de recursos y entornos, apuntando a un envejecimiento activo como “la optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad” para mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen (Grupo de Trabajo en Envejecimiento Activo y Salud Mental, 2002).

En este marco, el huerto urbano comunitario representa un campo especialmente propicio para explorar la salud en el colectivo de personas mayores. Este espacio fomenta procesos de participaciones comunitarias y de construcciones de tejido social en red (Del Viso et al., 2017), claves en el estado de salud de este colectivo (Ministerio de Sanidad, 2022). Asimismo, representa un “paisaje terapéutico” especialmente interesante para estudiar en personas mayores, con beneficios en salud en cuanto a la agencialidad y la interacción con el entorno y sus recursos, con prácticas y significados vinculados a vivencias de salud física, mental y social (Infantino, 2004; Milligan et al., 2004).

Los huertos urbanos adoptan diversas tipologías, pero generalmente presentan una lógica comunitaria (Kingsley et al., 2009). Gregis et al. (2021)¹⁴ confirman su potencial para mejorar la salud y el bienestar, identificándolo como estrategia en la promoción de la salud (física, psicológica y socialmente), concretamente en el ámbito de la salud pública urbana. Estudios en España destacan cómo la agricultura urbana lleva a cultivar nuevas relaciones sociales entre sus participantes, movilizando redes a escalas urbana e interurbana (Del Viso et al., 2017). Otros beneficios apuntan a lógicas de sostenibilidad vinculadas a la soberanía alimentaria y la concienciación nutricional, destacándose aquí abordajes que presentan estas implicaciones desde un enfoque corporeizado (Díaz-Aguilar y Jordi-Sánchez, 2022; Jordi-Sánchez y Díaz-Aguilar, 2021). En contextos latinoamericanos también encontramos experiencias de agricultura urbana agroecológica que confirman al huerto como herramienta de promoción de la salud constatando mejoras individuales, por ejemplo, en autoestima, conectadas con el sentido de pertenencia y la integración social, fomentando la participación ciudadana y el desarrollo de habilidades individuales y colectivas, generando una vía para

crear entornos favorables para la salud (Ribeiro et al., 2015). En esta línea, estudiando la motivación en la agricultura urbana en Brasil, Comassetto et al. (2013) señalan utilidades como el consumo, pero destacan la importancia de los significados y valores culturales construidos en torno a las actividades. Un análisis similar en España recomienda organizar los huertos urbanos considerando expectativas personales, y reforzando la dimensión social e interactiva en participantes procedentes de contextos rurales (Cascallar et al., 2014).

Estos beneficios en salud se plantean aquí vinculados a la agencialidad en la participación en el huerto, a través de prácticas y significados derivados de la misma. Nuestro objetivo es examinar en el colectivo de personas mayores esta agencialidad a partir de prácticas y discursos, atendiendo a la dimensión vivencial y experiencial de la salud. El contexto se enmarca en un proceso de emergencia de huertos urbanos que se ha venido produciendo en los últimos años en diversas ciudades de España (Fernández y Gallego, 2013; Maćkiewicz et al., 2019); ahí exploraremos las narrativas de un grupo de personas mayores acerca de su experiencia participando en huertos ecológicos urbanos en Sevilla (sur de España).

Partiendo del huerto urbano ecológico como herramienta de promoción de la salud se busca profundizar en los beneficios del huerto en cuanto a salud percibida y vivenciada por las personas mayores a fin de identificar dimensiones que puedan orientar la optimización del uso y diseño del huerto urbano.

MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque cualitativo adoptado en este estudio busca profundizar en el significado que los hortelanos confieren a sus prácticas, utilizando metodologías cualitativas que han demostrado ser sensibles para desvelar los valores culturales y significados implícitos en las actividades humanas (Corbin y Strauss, 2014; Marshall y Rossman, 2014) y más concretamente en el campo de la salud (Berenguera et al., 2014).

Se realizaron un total de 40 entrevistas en profundidad, partiendo de guiones temáticos semiestructurados. La estructura semiabierta de esos guiones permitió además que emergieran cuestiones relevantes no previstas en principio, que enriquecieron los resultados iniciales. Se abordaron aspectos como las prácticas de cultivo, las interacciones y relaciones

sociales, los hábitos alimentarios y aspectos relacionados con la actividad física implicada, entre otros.

Muestra

La selección de hortelanos entrevistados se realizó mediante muestreo no probabilístico obtenido mediante el método de bola de nieve (Martín-Crespo y Salamanca, 2007) durante un año, correspondiente con un ciclo agrícola completo, entre 2018 y 2019.

La muestra se distribuyó entre tres huertos comunitarios de la ciudad de Sevilla (San Jerónimo, Montequinto y Hacienda Porzuna), localizados en los extrarradios de la ciudad. Estos huertos se constituyen por pequeñas parcelas establecidas sobre suelo público y gestionadas por asociaciones o entidades locales. Estos hortelanos son principalmente personas mayores y jubiladas, que cultivan verduras y hortalizas ecológicas para el autoconsumo y participan en las decisiones y tareas comunes. Dicha muestra se compuso de 30 hombres y 10 mujeres, con una edad media de 60 años, atendiendo así a la composición y perfiles sociales de estos huertos. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas y posteriormente analizadas, manteniendo la anonimidad de los datos.

Para el análisis de los datos, se asignaron descriptores básicos temáticos conectados con los objetivos del estudio. Esta asignación se revisó de forma iterativa por los tres investigadores. La investigación cuenta con la autorización de la Comisión Ética para Investigación con seres Humanos (CEIH) de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla (cod.24/10-49).

RESULTADOS

Nuestros resultados coinciden en identificar el huerto como “un espacio saludable”, enmarcándose las prácticas y significados en categorías temáticas que, recogidos en la tabla 1, nos llevan a destacar potenciales aplicaciones en prácticas futuras.

Tabla 1

Categorías	Discursos	Aplicaciones prácticas
Aprender a cultivar	<i>Los compañeros son de los que más aprendo día a día porque uno no lo sabe todo. Siempre hay cosas que aprender. (Hombre, 69 años)</i>	Facilitación de espacios para: - formación grupal/ iniciación

	<p><i>Miro en internet cada día si puedo encontrar verduras nuevas con más propiedades, investigo cada vez más... (Mujer, 59 años)</i></p> <p><i>Yo no había sembrado una maceta jamás en mi vida jamás, no tenía ni idea (Hombre, 79 años)</i></p>	-compartir conocimientos horizontalmente
Cultivo ecológico	<p><i>Café para las hormigas, la cáscara de huevo para los caracoles... todo natural porque aquí se prohíbe el uso de productos químicos. (Hombre, 58 años)</i></p> <p><i>Para los caracoles es verdad, yo lo he hecho el año pasado, para los caracoles, haces un agujero le metes un vaso, le echas cerveza y al día siguiente lo tienes lleno de caracoles... yo los he echado así, (Hombre, 62 años)</i></p> <p><i>Aquí cada uno tiene su compostera, que traemos la basura de casa, el café... (Hombre, 63 años)</i></p>	-Facilitar y consolidar prácticas ecológicas en cultivos
Apoyo comunitario e interacciones sociales	<p><i>Vienes aquí cada día y mientras que trabajas charlas con unos y con otros. (Hombre, 68 años)</i></p> <p><i>Es una forma también de llevarnos bien..., aquí lo bonito de todo esto es: «pues tú me das y yo te doy, a mí me ha sobrado...» (Hombre, 68 años)</i></p> <p><i>Mi motivación es sembrar y recoger fresas para mi nieto que las come con yogur para merendar y verduras, puerros, calabacines, pimientos, tomates... para darlo a mis hijos (Hombre, 72 años)</i></p>	Facilitar la comunicación e interacción entre participantes en relación con: <ul style="list-style-type: none"> - intercambio de semillas - organización comunitaria de tareas - apoyos en tareas y cuidados - compartir e intercambiar productos
Productividad	<p><i>Este año los ajos no se han dado bien a ninguno. (...) Te hartas de trabajar y echarle horas, echarle estiércol, escardar... y no ha dado resultado. (Hombre, 61 años)</i></p> <p><i>Como lo dejes abandonado, te come. Tienes que venir... no a matarte, pero hacer un poquito todos los días, hoy quito de aquí, mañana quito de allí. (Hombre, 65 años)</i></p> <p><i>...Me siento muy bien aquí porque me encanta... Lo que pasa que a veces me voy estresada porque quiero hacer más de lo que puedo. (...) (Mujer 58 años).</i></p>	Ofrecer y facilitar que haya apoyo en procesos de cultivo para favorecer la productividad
Ejercicio físico	<p><i>Es una rutina... me lo tomo como un deporte. Yo cojo una zoleta y es como si cogiera unas pesas. Igual. Ese es el deporte mío (Hombre, 79 años)</i></p> <p><i>Este es el ejercicio que hago, no voy ni al gimnasio ni a andar ni nada de eso. (Hombre 55 años)</i></p> <p><i>La verdad que sin darte cuenta haces bastante ejercicio aquí, subir, bajar, agacharte, cargar, cavar... (Mujer, 65 años)</i></p>	Asegurar accesibilidad, evitando obstáculos y barreras que puedan limitar la participación en perfiles determinados (por ejemplo, con movilidad reducida).
Consumo y alimentación	<p><i>El cosechar casi todos los días algo y comerlo en casa y que no falte te hace comer mejor. (Hombre, 69 años)</i></p> <p><i>Se utiliza todo, no se tira nada. Con la producción de más, por ejemplo, el año pasado con el tomate y el pimiento, aunque gasté mucho aceite, hacia refritos y los metía en el congelador. (Hombre 66 años)</i></p> <p><i>Aquí se consume mucho en fresco (...) muchos tipos de lechugas y tomates, de muchas variedades. La ensalada ya no es solo lechuga y tomates (...) ahora le echamos un poquito de apio, canónigos, rúcula... (Mujer, 62 años)</i></p>	Favorecer espacios de socialización e intercambio de conocimientos acerca de técnicas de preservación y cocina.
Desafíos	<i>A mí me agobia mucho el calor por lo que lo difícil es trabajar en el verano. (Hombre, 69 años)</i>	Facilitar espacios que permitan trabajar en condiciones

	<p><i>Las más también se las han comido... se las llevaron todas. Tres hileras de habas que tenía, se las llevaron todas. A mí me dio tiempo de coger una bolsa... (Hombre 79 años)</i></p> <p><i>Hubo alguien que me dio un consejo sabio, me dijo (...) no hagas la parcela entera, no la trabajes entera porque, si no, te vas a aburrir, de manera que haz la mitad, ponte a sembrar cositas y cuando tú veas que ya florecen las cosas que tú has sembrado te vas a animar un montón. (Hombre, 65 años)</i></p>	climatológicas difíciles, atendiendo a perfiles en los que esto pueda limitar o impedir la participación.
--	--	---

Fuente: Elaboración propia

Aprender a cultivar

Los hortelanos reportan una relación directa con la tierra, asumiendo todas las tareas de cultivo. Para la mayoría, sin formación agrícola, esto ha supuesto el primer contacto con estas tareas. Aunque muchos refieren haber querido aprender a partir de Internet o de cursos, la mayoría coincide en señalar como principal fuente de formación la interacción a partir de la socialización de los saberes y conocimientos. Ello implica continuos contactos e intercambios de información entre los hortelanos, procedentes de sus vivencias y experiencias.

Cultivo ecológico

La opción de cultivo ecológico del huerto requiere un esfuerzo adicional en cuanto a prácticas y conocimientos. En las narrativas encontramos una satisfacción asociada a este tipo de cultivo que refleja una sensación de control sobre el proceso productivo, contrastando con la producción agroindustrial, que emplea insumos “menos sanos”. El control sobre el cultivo ecológico también denota una satisfacción adicional al reflejar las capacidades adquiridas en la práctica del cultivo.

Apoyo comunitario e interacciones sociales

Aunque el cultivo sea individual, nuestros resultados resaltan el protagonismo del apoyo comunitario. Este elemento refiere a organización de tareas y gestiones comunitarias, intercambio de semillas, introducción de variedades vegetales y la celebración de encuentros informales donde se comparten alimentos. También se identifica en apoyos prestados, por ejemplo, ante ausencias por enfermedad, ya que “el huerto nunca espera”. Esta dimensión social tiende a identificarse como una oportunidad para socializar en un entorno amable y

natural. Además, los excedentes del cultivo, como no pueden comercializarse, aparecen como elementos de prácticas comunitarias que conllevan cesiones e intercambios de productos que fortalecen vínculos interpersonales.

Productividad

En la mayoría de las narrativas la orientación al autoconsumo refuerza la experiencia de estar realizando “algo productivo”, señalando una funcionalidad que implica llevar al domicilio verduras y hortalizas que complementan la economía familiar. En estas condiciones, el tiempo empleado en las tareas agrícolas no es visto como una carga, sino como algo satisfactorio, relajante, resumido en la expresión recurrente: “*no te das cuenta de las horas, pasa el tiempo volando*”. Por otra parte, el tiempo se percibe acompasado a ritmos naturales (estaciones, horas de sol, clima), conectándose con una sensación de conexión con la naturaleza que provoca bienestar. Esta sensación también se identifica en el placer reportado al ver crecer las plantas, tomar contacto con la tierra o realizar actividades manuales.

Ejercicio físico

Las exigencias de ejercicio físico (demandas de flexibilidad, fuerza, resistencia y movilidad diarias) se suelen relacionar directamente con una mejora de la salud autopercibida y un freno a las secuelas corporales del propio envejecimiento. Contrastando con otras formas de ejercicio físico, como las deportivas, los parcelistas perciben que aquí la actividad física no supone gastos “aquí no hay que pagar cuota de gimnasio”, se autogestiona en ritmo y tiempo, y se desarrolla en un espacio natural donde se sociabiliza charlando con vecinos de parcela. Si bien algunas tareas pueden hacerse algo pesadas (como cavar o labrar el terreno), los testimonios suelen reportar una sensación de bienestar, al estar realizando una actividad física que califican a la vez de agradable y productiva.

Consumo y alimentación

Los hortelanos suelen percibir un impacto significativo en su dieta y hábitos nutricionales. Las valoraciones reflejan una apreciación generalizada de mayor ingesta de verduras y

hortalizas que llevan a “*comer mejor y más sano que antes*”. Además, señalan este aumento como contrapuesto al menor consumo de otros alimentos considerados menos saludables.

Los productos del huerto se identifican claramente como más sanos, y en los discursos predominan diferenciaciones claras entre “lo que se cultiva en el huerto” y “los otros productos” comprados en el mercado, sobre los que se expresan incertidumbres en cuanto a su producción, y cierto miedo a “*los venenos que le echan a la comida*”. El control de lo cultivado a diario en el huerto lleva a una sensación de seguridad alimentaria confirmada a partir de características organolépticas del producto (sabores, olores) y conectada a la naturalidad en su desarrollo y maduración. Este control sobre la alimentación de calidad aparece recurrentemente en frases como “*aquí sabes lo que comes*”, o “*estos son tomates de verdad y no los del mercado*”.

Los condicionantes relativos a la productividad y variedad del huerto, lejos de dificultar, llevan a prácticas identificadas como positivas. Por una parte, los excedentes estacionales conducen a prácticas laboriosas para conservar y envasar alimentos. Esto se percibe desde el disfrute del control sobre la alimentación producida autónomamente, asegurando su calidad y sus beneficios. Por otra parte, la existencia de excedentes lleva nuevamente a prácticas de intercambio de conocimientos en las que la dimensión social y comunitaria destaca como un elemento clave, “*siempre tienes a quien pedirle opinión... no estás solo*”. Estos intercambios y aprendizajes enriquecen las prácticas de conservación y cocina, incluyendo concursos gastronómicos.

Desafíos

Junto a las vivencias positivas, se identifican también aquí contratiempos y desventajas por ejemplo en cuanto a las cosechas fallidas, la dificultad de tareas físicas para personas con capacidades deterioradas, o las inclemencias del tiempo, (por ejemplo, el excesivo calor estival). Por otra parte, se señalan también consecuencias negativas al trabajar mediante ensayo-error, y otras vinculadas a conflictos en relaciones sociales. Pese a esto, las dificultades se identifican como puntuales y se perciben como parte de los desafíos consustanciales al huerto, apuntándose en muchos casos como fortalecimiento de aptitudes y capacidades propias.

DISCUSIÓN

Los huertos urbanos comunitarios han sido ampliamente analizados por sus positivos impactos económicos, sociales y ambientales, incluyendo sus ventajas para la salud de la población (Mejías, 2013; Wakefield et al., 2007). No obstante, como señalan Milligan et al. (2004) destaca el escaso interés recibido en relación con la salud en el colectivo de personas mayores, sobre todo considerando sus beneficios en inclusión social y promoción de redes comunitarias (Del Viso et al., 2017). Nuestros resultados confirman estos beneficios constatando que provienen en primer término de mejoras auto-percibidas en la calidad y cantidad de relaciones sociales, y de la sociabilidad, por sus contrastados impactos positivos para la salud (Palma-Ayllón y Escarabajal-Arrieta, 2021). Estas relaciones además se producen en un entorno de actividad física en un medio naturalizado, con repercusiones positivas para las personas mayores que han sido ampliamente contrastadas (Reyes-Rincón y Campos-Uscanga, 2020). En nuestro caso, además se desarrollan en un escenario que, según los hortelanos, les reporta claras utilidades productivo-consuntivas, contrastando con otras actividades físico-deportivas circunscritas al ocio. Algunos retos reportados, como la existencia de barreras físicas, puede compensarse con la introducción de mejoras en infraestructura, como la introducción de bancales en altura que faciliten el trabajo para personas mayores y también personas con discapacidad, tal y como ha sido reportado en otros contextos (Milligan et al., 2004).

En las condiciones concretas del caso en estudio, nuestros resultados reflejan cómo el huerto comunitario se convierte en un escenario donde, tanto en cuanto al producto como a la producción, se identifican agencialidades que facilitan en las personas mayores el control sobre aspectos clave en su salud: socialización, capacitación, movilidad, seguridad alimentaria, construcción comunitaria y bienestar autopercibido. Configurado como espacio social, el huerto urbano comunitario se convierte así en un escenario privilegiado en el que se concitan significados y prácticas que implican control y agencialidad en estas dimensiones.

Por otro lado, el proceso de intercambio de saberes y experiencias entre las personas mayores en estos huertos podría enmarcarse en la línea de procesos de capacitación y aprendizaje continuos, superando estereotipos y prejuicios vinculados a la vejez que limitan la formación al período infantil o juvenil (García-Araneda, 2007). Las narrativas revelan intercambios de conocimiento y aprendizajes que, estimulando cognitivamente, permiten mejorar y fortalecer

las capacidades propias gracias al apoyo comunitario. Esta capacitación supone, además, la incorporación proactiva de fuentes de información vinculadas directamente al cuidado de la salud, adquiriendo competencias y saberes nutricionales y dietéticos que llevan a prácticas tanto dentro del huerto como fuera de él. La importancia de este reforzamiento de capacidades en relación con el consumo de alimentos ha sido ampliamente reportada en otros ámbitos, como el de las necesidades de formación de las personas mayores sobre el etiquetado de los alimentos (López-Cano y Restrepo-Mesa, 2014; Montes de Oca-Juárez et al., 2024). Así, en general, gracias a esta capacitación nutricional, las personas mayores toman decisiones relevantes e independientes sobre el consumo de alimentos que ayudan a la prevención y resolución de problemas y cuestiones de salud (Reisi et al., 2014).

Por tanto, en estrecha conexión con la concepción de la salud como adaptación y gestión de recursos (Huber et al., 2011), nuestros resultados confirman el interés estratégico de los huertos urbanos ecológicos como promoción de la salud en personas mayores. A partir de las categorías exploradas en las narrativas, se derivan propuestas concretas que identifican medidas fácilmente considerables en la implementación del huerto como estrategia de intervención en la promoción de salud. Asimismo, cabe esperar sinergias que conlleven beneficios adicionales vinculados a las actividades físicas en el entorno natural, el disfrute de experiencias productivas, la estimulación cognitiva en capacitación en tareas de consumo y producción, y la sociabilidad en la gestión y disfrute de recursos comunitarios.

Conocer mejor qué factores se identifican al vivenciar la salud contribuirá a optimizar los usos de huertos urbanos con personas mayores como lo que la Organización Mundial de la Salud denomina “entornos que apoyan la salud”, en tanto que actúan como protectores de la salud, y fomentan el desarrollo de capacidades y autonomía de las personas mayores (Nutbeam y Kickbusch, 1998). Este desarrollo de la autonomía de las personas mayores, aparte de implicar impactos positivos en la comunidad local, plantea la posibilidad de reducir la necesidad de recursos de atención a la dependencia física o mental de las personas y el impacto de problemáticas como la soledad no deseada (Bermeja y Ausín, 2018). En definitiva, nuestro trabajo, basado en las narrativas de personas mayores participantes en huertos ecológicos urbanos de carácter comunitario, identifica dimensiones clave y algunas recomendaciones estratégicas encaminadas a desarrollar y optimizar el uso de los huertos como herramienta en la promoción de la salud.

CONCLUSIÓN

Los huertos urbanos comunitarios ecológicos se constituyen en espacios naturales y sociales que favorecen prácticas, conocimientos y actitudes proactivas relativas a la salud en personas mayores. El desarrollo de la autonomía, la agencialidad y el aprendizaje continuo se convierten en dimensiones básicas que pueden facilitar de manera eficaz la promoción de salud pública en contextos de envejecimiento poblacional.

REFERENCIAS

- 62^a Asamblea Mundial de la Salud (2009) A62/9. Punto 12.5 del orden del día provisional, Ginebra, Organización Mundial de la Salud, disponible en: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/a62/a62_9-sp.pdf.
- Berenguera, A., Fernández de Sanmamed, M.J., Pons, M., Pujol, E., Rodríguez, D. y Saura, S. (2014) *Escuchar, observar y comprender. Recuperando la narrativa en las ciencias de la salud. Aportaciones de la investigación cualitativa*, Barcelona, Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol, disponible en: <https://saludcomunitaria.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/12/escucharobservarcomprender.pdf>.
- Berenzon-Gorn, S., Galván-Reyes, J., Alanís-Navarro, S., Medina-Mora, M.E. y Saavedra-Solano, N. (2024) “Malestares emocionales y estrategias de afrontamiento de migrantes LGBTQ en tránsito por México” en *Salud Pública de México*, vol. 66, nº 2, pp. 165–172.
- Bermeja, A.I. y Ausín, B. (2018) “Programas para combatir la soledad en las personas mayores en el ámbito institucionalizado: una revisión de la literatura científica” en *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, vol. 53, nº 3, pp. 155–164.
- Cascallar, V.C., Grande, F.R. y De Meneses, B.U.L. (2014) “Motivations to cultivate an urban orchard: the pensioners in Valladolid (Spain) study case” en *Revista Española de Estudios Agrosociales y Pesqueros*, nº 239, pp. 57–85.
- Comassetto, B.H., Solalinde, G.P., Souza, J.V.R., Trevisan, M., Abdala, P.R.Z. y Rossi, C.A.V. (2013) “Nostalgia, anticonsumo simbólico e bem-estar: a agricultura urbana” en *Revista de Administração de Empresas*, vol. 53, nº 4, pp. 364–375.
- Corbin, J. y Strauss, A. (2014) *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory*, 4^a ed., Thousand Oaks (CA), Sage Publications.

Del Viso, N., Fernández, J.L. y Morán, N. (2017) “Cultivando relaciones sociales. Lo común y lo ‘comunitario’ a través de la experiencia de dos huertos urbanos de Madrid” en *Revista de Antropología Social*, vol. 26, nº 2, pp. 449–472.

Díaz-Aguilar, A.L. y Jordi-Sánchez, M. (2022) “Huertos urbanos: hábitos alimentarios y corporalidades” en Muñoz-Sánchez, V.M., Pérez-Flores, A.M. y Jordi-Sánchez, M. (eds.) *Sociología de la alimentación, alimentación en sociedad: fundamentos para el estudio de un hecho social total*, Madrid, Dykinson, pp. 81–96.

Fernández, M.A. y Gallego, J. (2013) “Aliseda 18. Un huerto comunitario procedente de la recuperación vecinal del espacio urbano” en *Habitat y Sociedad*, nº 6, pp. 105–118.

García-Araneda, N.R. (2007) “La educación con personas mayores en una sociedad que envejece” en *Horizontes Educacionales*, vol. 12, nº 2, pp. 51–62.

Gregis, A., Ghisalberti, C., Sciascia, S., Sottile, F. y Peano, C. (2021) “Community garden initiatives addressing health and well-being outcomes: a systematic review of infodemiology aspects, outcomes, and target populations” en *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, nº 4, p. 1943.

Grupo de Trabajo en Envejecimiento Activo y Salud Mental (2002) “Envejecimiento activo: un marco político” en *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, vol. 37, suplemento 2, pp. 74–105.

Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A.R., Kromhout, D. et al. (2011) “How should we define health?” en *BMJ*, vol. 343, d4163.

Infantino, M. (2004) “Gardening: a strategy for health promotion in older women” en *Journal of the New York State Nurses Association*, vol. 35, nº 2, pp. 10–17.

Jiménez Rodríguez, J.M. (2024) “La soledad no deseada en España: un problema para la gestión de la salud pública y los cuidados familiares” en *Revista Española de Salud Pública*, nº 98, e202404036.

Jordi-Sánchez, M. y Díaz-Aguilar, A.L. (2021) “Constructing organic food through urban agriculture, community gardens in Seville” en *Sustainability*, vol. 13, nº 8, p. 4091.

Kingsley, J.Y., Townsend, M. y Henderson-Wilson, C. (2009) “Cultivating health and wellbeing: members' perceptions of the health benefits of a Port Melbourne community garden” en *Leisure Studies*, vol. 28, nº 2, pp. 207–219.

López-Cano, L.A. y Restrepo-Mesa, S.L. (2014) “Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos” en *Perspectivas en Nutrición Humana*, vol. 16, nº 2, pp. 145–158.

Maćkiewicz, B., Asuero, R.P. y Almonacid, A.G. (2019) “Urban agriculture as the path to sustainable city development: insights into allotment gardens in Andalusia” en *Quaestiones Geographicae*, vol. 38, nº 2, pp. 121–136.

Marshall, C. y Rossman, G.B. (2014) *Designing qualitative research*, 5^a ed., Thousand Oaks (CA), Sage.

Mejías, A.I. (2013) “Contribución de los huertos urbanos a la salud” en *Hábitat y Sociedad*, nº 6, pp. 85–103.

Milligan, C., Gatrell, A. y Bingley, A. (2004) “‘Cultivating health’: therapeutic landscapes and older people in northern England” en *Social Science & Medicine*, vol. 58, nº 9, pp. 1781–1793.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2022) Estrategia de Salud Pública 2022, Madrid, Ministerio de Sanidad, disponible en: https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/pdf/Estrategia_de_Salud_Publica_2022._Pendiente_de_NIPO.pdf.

Montes de Oca-Juárez, O., Hernández-Vázquez, M., Gutiérrez-Vega, M., Contreras-González, I., Vázquez-Delfín, E. e Infante-Xibillé, C. (2024) “Uso y comprensión del etiquetado nutricional en personas mayores mexicanas: un estudio secundario de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2021)” en *Gaceta Médica de México*, vol. 160, nº 3, pp. 296–302.

Nutbeam, D. y Kickbusch, I. (1998) “Health promotion glossary” en *Health Promotion International*, vol. 13, nº 4, pp. 349–364.

Organización Mundial de la Salud (1948) Constitución de la Organización Mundial de la Salud, Ginebra, OMS, disponible en:

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>.

Palma-Ayllón, E. y Escarabajal-Arrieta, M.D. (2021) “Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores” en *Gerokomos*, vol. 32, nº 1, pp. 22–25.

Palomino, P., Grande, M.L. y Linares, M. (2014) “La salud y sus determinantes sociales. Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI” en *Revista Internacional de Sociología*, vol. 72, nº 1, pp. 71–91.

Reisi, M., Javadzade, H., Sharifirad, G., Mostafavi, F., Hasanzade, A. y Mahaki, B. (2014) “The relationship between functional health literacy and health promoting behaviors among older adults” en *Journal of Education and Health Promotion*, nº 3, p. 119.

Reyes-Rincón, H. y Campos-Uscanga, Y. (2020) “Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor” en *ENE. Revista de Enfermería*, vol. 14, nº 2, pp. 1–9.

Ribeiro, S.M., Bógus, C.M. y Watanabe, H.A.W. (2015) “Agricultura urbana agroecológica na perspectiva da promoção da saúde” en *Saúde e Sociedade*, nº 24, pp. 730–743.

Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J. y Skinner, A. (2007) “Growing urban health: community gardening in South-East Toronto” en *Health Promotion International*, vol. 22, nº 2, pp. 92–101.

World Health Organization (1986) Ottawa Charter for Health Promotion, Ginebra, WHO, disponible en:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349652/WHO-EURO-1986-4044-43803-61677-eng.pdf>.

Recepción: 5-12-2025

Aceptación: 30-12-2025