



EDUCAR AL ADULTO MAYOR PARA PROMOVER LA AGRICULTURA FAMILIAR Y ELEVAR LA CALIDAD DE VIDA

MsC. Noelvis Roben Segura

Especialidad: Física. Profesora Asistente

nrubes@udg.co.cu

Lic. Aurora Belkis Guilarte Guerra

Especialidad: Español Literatura. Profesora Asistente

aguilarteg@udg.co.cu

Universidad de Granma

Centro Universitario Municipal de Guisa

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Noelvis Roben Segura y Aurora Belkis Guilarte Guerra (2018): "Educar al adulto mayor para promover la agricultura familiar y elevar la calidad de vida", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (mayo 2018). En línea:

[//www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/calidad-vida.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/calidad-vida.html)

RESUMEN

La Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de Guisa desarrolla una investigación en la comunidad Corralillo Arriba. Este se ejecuta a partir de una serie de problemas diagnosticados en la zona. La problemática abordada en este trabajo es la falta de abastecimientos de hortalizas y viandas en la comunidad que afecta la calidad de vida de los adultos mayores. El objetivo de este trabajo es capacitar a los abuelos del aula del adulto mayor para la creación de huertos familiares en la zona y contribuir a mejorar la calidad de vida de los mismos. Como consecuencia se logra una alimentación más sana y un mejor nivel de vida. Para la ejecución de la investigación se impartieron charlas, se desarrollaron talleres, se utilizaron métodos como la entrevista y la observación. Como resultado los abuelos aprendieron un método práctico más económico y viable para agregar alimentos sanos a la canasta familiar.

Palabras claves: educación- huerto familiar-medio ambiente-alimentos sanos-nivel de vida

ABSTRACT

The Chair of the Elderly of the University of Guisa develops an investigation in the Corralillo Arriba community. This is executed from a series of problems diagnosed in the area. The problem addressed in this work is the lack of supplies of vegetables affects the quality of life of the elderly in the community. The objective of this work is to train the grandparents of the elderly adult's classroom to create family gardens in the community and contribute to improve their quality of life. As a result, a healthier diet and a better standard of living are achieved. For the execution of the research lectures were given, workshops were developed, methods such as interview and observation were used. As a result, the grandparents learned a more economical practical method to add healthy foods to the family basket.

Key Words: Education- family garden-environment-healthy food-standard of living

INTRODUCCIÓN

La Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM) se fundó en la Universidad de la Habana en el año 2000, por idea de nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz, posteriormente se extendió a todos los municipios del país. En el Centro Universitario Municipal (CUM) de Guisa, la CUAM se instituyó el 11 de noviembre del 2002. En la actualidad existen 7 aulas continuantes, de ella 4 en zonas rurales y tres en la zona urbana. En las mismas se desarrollan temas y disímiles actividades encaminadas a mejorar la calidad de vida de los abuelos y a preparar a la familia para que acompañen satisfactoriamente a los abuelos en su vejez.

La investigadora Vaneska Cindy Aponte plantea que el secreto para alcanzar y permanecer dignamente en esta etapa de vida es lograr una vida física y psíquica sana y activa durante el mayor tiempo posible. Esto estará influenciado por la calidad de vida en lo cual influyen varios factores, entre los más importantes se encuentran la espiritualidad y la salud. El primero es donde se apoyan y encuentran consuelo para sus problemas, sienten que ayudando a los más necesitados y compartiendo tiempo con las personas que la necesitan encontrarán gloria. Otro factor es la salud, la consideran como algo importante para poder continuar realizando sus actividades diarias. La salud es significativa en la tercera edad, ya que las defensas van disminuyendo y son propensos a cualquier enfermedad, en especial cuando tienen alguna emoción fuerte.

Entre las aulas enclavadas en las zonas rurales existe una en la comunidad Corralillo Arriba con 17 integrantes. Según investigaciones realizadas por Adonis (2013), el tipo de suelo predominante en esta región es montañoso y de poca fertilidad con pendientes como limitante para la agricultura, la vegetación la conforman cafetales, matorrales espinosos y no espinosos derivados de la destrucción de las áreas boscosas y el abandono de zonas de cultivos. El clima es montañoso con humedecimiento alto y estable, baja evaporación y temperaturas frescas. Los valores promedios de precipitaciones van desde 1.250 a 2.500 mm anuales. En Corralillo existe un área protegida, en su inventario tiene un gran número de especies florísticas, de árboles y de la fauna.

Con el aula del adulto mayor de Corralillo Arriba, se trabaja la problemática medio ambiental desde el año 2015. A través del intercambio en talleres, con técnicas participativas aplicadas, se obtuvo el siguiente banco de problemas en la zona:

1. Contaminación de la fuente de abasto de agua potable de la localidad por vertimiento de desechos en la misma: antiguamente los pobladores tomaban agua de una poza que tiene un manantial subterráneo, pero actualmente está contaminado.

2. Pérdida de algunas especies de la flora y la fauna características de la zona.
3. Escasez de agua en la zona por la influencia de la sequía y la falta de reservorios en las casas: a pesar de la existencia de varios pozos la mayoría están secos y pocas casas tienen reservorios.
4. Contaminación ambiental debido a malas prácticas sanitarias: los niños defecan y orinan en las áreas verdes, por no contar con letrina sanitaria en la escuela.
5. Incendios accidentales y provocados: algunos pobladores queman la basura y determinados campesinos insisten en quemar los restos de los cultivos y cosechas.
6. Desgaste de las tierras cultivables por abuso de la utilización de fertilizantes.
7. Insuficiencia de viandas y vegetales debido a que las producciones locales no abastecen la demanda de la comunidad y el abasto proveniente del exterior es muy pobre.

Teniendo en cuenta el anterior banco de problemas, así como las necesidades e intereses de los pobladores de la comunidad se diseñó un sistema de actividades para incentivar la toma de conciencia en los abuelos del aula para que adquirieran mejores hábitos de alimentación. Se impartieron temas sobre conductas de vida, alimentación y la realización de ejercicios físicos para mantener una vida saludable. Se vincularon otras temáticas como el cuidado del medio ambiente generando talleres de construcción de objetos ornamentales a partir de desechos inorgánicos, así como la reutilización de desechos inorgánicos y orgánicos para la confección de hortalizas en los jardines del hogar.

Otro aspecto que motivó la realización de esta investigación es la desintegración de una UBPC en el año 2012, la cual existió desde 1993, la totalidad de sus áreas fueron entregadas en usufructo. Esto agudizó la falta de mercado agropecuario en la zona. Los pobladores tienen que moverse a la cabecera municipal para poder adquirir estos alimentos, o conformarse con la ausencia de los mismos en sus mesas. Actualmente algunos productores están insertados en el aula del Adulto mayor.

Entre los problemas identificados en la zona se encuentra la falta de suministros de alimentos. En esto inciden varios factores: la prolongación de la época de sequía, la degradación de los suelos, y la insuficiente importación de estos productos desde otras regiones del territorio. Además se puede observar que en la mayoría de estas casas también se ha perdido la costumbre de mantener en el patio un huerto.

La problemática abordada en este trabajo es la falta de abastecimientos de hortalizas y viandas afecta la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad.

Este trabajo tiene como objetivo capacitar a los abuelos del aula del adulto mayor para la creación de huertos familiares en la comunidad y contribuir a mejorar la calidad de vida de los mismos.

En Cuba el trabajo de las mujeres está presente en todos los sectores económicos y sociales incluyendo el agrícola. La importancia de la labor que ellas realizan en el surco como campesinas, en las empresas como dirigentes y en el área de la investigación es bien reconocida.

Las adultas y adultos mayores campesinas y campesinos insertados en esta investigación se sienten motivados, felices y útiles, y así lo manifiestan en diversas oportunidades donde coinciden para tratar este tema.

DESARROLLO AGRÍCOLA Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN ZONA RURAL

En Cuba la población tiende al envejecimiento, por lo que se dedica especial atención a este grupo etáreo. Cada día son más las personas de la tercera edad que desarrollan actividades sociales, culturales y recreativas específicas para su edad. Estas personas cumplen un papel importante en la sociedad, por la acumulación de una experiencia enriquecedora para transmitir a los jóvenes, así lo estima la psicóloga Claudia Alberto.

Varios psicólogos coinciden en que ocupar el tiempo libre en actividades programadas específicamente para las personas de la tercera edad, es una vía de esparcimiento ideal, favorece la interacción y las relaciones sociales, mejora la autoestima, favorecen la autonomía y por lo tanto se produce una mejora tanto de la salud mental como física, ofrece mayor satisfacción hacia la actividad y la vida en general. La calidad de vida es mayor y se recupera el equilibrio psicoafectivo.

Desde el surgimiento de la Cátedra del Adulto Mayor en nuestro territorio, la Universidad le ha dado especial atención a los abuelos, formando varias aulas repartidas en las zonas rurales y urbanas. Se desarrollan temas y disímiles actividades encaminadas a mejorar la calidad de vida de los abuelos y a preparar a la familia para que acompañen satisfactoriamente a los abuelos en su vejez.

Calidad de vida del adulto mayor

Según datos de las Naciones Unidas de la revisión de 2017 del informe “Perspectiva de la población mundial” se espera que el número de personas de 60 años o más se duplique para 2050 y triplique para 2100, pasando de 962 millones en 2017 (un 13% de la población mundial) a 2100 millones en 2050 y 3100 millones en 2100. A nivel mundial este grupo de personas crece más rápido que las más jóvenes.

Los datos de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información de la República de Cuba informan que en 2016 la población de 60 años y más del país era 2 219 784 lo que representa un 19.75% del total de la población. Esto unido al aumento de la migración de personas

contribuye al envejecimiento de la población. “En 15 años, Cuba estará arribando a un 26 % de su población con 60 años o más, siendo ya en ese momento el país más envejecido del América Latina y el Caribe, y para el 2050, con un 38 % de adultos mayores, Cuba se encontrará entre los once países más envejecidos del mundo.” Janet Villafuerte, (2017)

El estado cubano ha trazado varias estrategias para garantizar una vida más duradera y saludable a las personas de la tercera edad. Muestra de ello son los disímiles círculos de abuelos creados por el INDER en los barrios, los programas del adulto mayor de Ministerio de Salud, la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor con programas docentes y temas del interés de este grupo, que son integrados al programa de estudio de la cátedra.

El sistema cubano se prepara para mantener una sociedad sana, aunque más envejecida

“La calidad de vida se define como un constructo complejo, multifactorial, donde se acepta que hay una dualidad subjetiva-objetiva; la primera hace referencia al concepto de bienestar o satisfacción con la vida a lo que se denomina felicidad, sentimiento de satisfacción y estado de ánimo positivo y la segunda está relacionada con aspectos del funcionamiento social, físico y psíquico, siendo la interacción entre ambas lo que determina la calidad de vida o estado de bienestar.” Vaneska Cindy

Vaneska Cindy es del criterio que la salud es un estado de equilibrio, con determinado grado de componente subjetivo, entre lo biológico y lo psíquico con el medio ambiente social, cultural y natural. Así, pues, la salud no significa simplemente ausencia de enfermedad, es un estado biocultural de equilibrio relativo y función normal mantenidos dentro de contextos temporales, sociales, culturales y ecológicos específicos.

Varios autores coinciden en plantear que en la tercera edad aparece una progresiva necesidad de salud. “La salud del anciano es considerada como la capacidad funcional de atenderse a sí mismo y desarrollarse en el seno de la familia y la sociedad, la cual le permite, de una forma dinámica, el desempeño de sus actividades del diario vivir”. Janet Villafuerte, (2017)

Al decir de Janet Villafuerte “Los adultos mayores cubanos cuentan con redes de apoyo familiar y social, mediante las cuales reciben ayudas de parte de sus familiares o amigos, convivientes y no convivientes o instituciones de la comunidad.”

Desarrollando estilos de vida y hábitos saludables de alimentación, de ejercitación física y mental, así como previniendo enfermedades desde edades tempranas se puede llegar a la vejez en condiciones óptimas. Esto no significa que una vez alcanzada la adultez se pueda comenzar a desarrollar estos hábitos y estilos de vida. Una vez inmersos en esta etapa se pueden mejorar las capacidades físicas y mentales si se cambian los patrones de conducta.

Si bien la mayor parte de los adultos mayores está en posibilidades de mantenerse libre de discapacidad, la falta de un envejecimiento saludable desemboca en una vejez "patológica", y una proporción de ellos, que aumenta con la edad, se torna frágil y necesita apoyo, atención o institucionalización, muchas veces por el resto de sus vidas. Janet Villafuerte, (2017)

Se ha dicho, con razón, que "se envejece según se ha vivido" y esto presupone que los cambios en la esfera social cuando el individuo llega a una edad avanzada, están determinados por su conducta social previa. La posición del individuo en la sociedad se modifica en el curso de su vida y depende de factores biológicos, de patrones de conducta, de su personalidad, del rol social desempeñado y, en gran medida, del sistema social y el momento histórico en que se desarrolla.

Es vital crear una cultura para el envejecimiento (gerocultura) propiciadora de mecanismos reflexivos, que permita una dinámica favorable en los planos estatal, comunitario y familiar, hasta llegar al individuo, no solo sobre el envejecimiento en sí, sino desde el envejecimiento. La participación individual, familiar y comunitaria en el cambio de óptica y actitud que se impone, precisa un reconocimiento de las potencialidades del adulto mayor; el reforzamiento de su imagen de memoria viva, de transmisor del patrimonio cultural, así como de su inserción y participación social en este proceso de transmisión, constituye la base de la gerocultura. Este proceso no puede ser impuesto desde fuera y debe contar con la voluntad y motivaciones de los adultos mayores, quienes de por sí juegan un papel protagónico. Janet Villafuerte, (2017)

Las agendas de los gobiernos a nivel internacional están fuertemente marcadas por una preocupación: qué hacer ante el proceso de envejecimiento demográfico, fenómeno relativamente nuevo y sin precedentes en la historia de la humanidad, puesto que nunca antes las poblaciones humanas habían experimentado un proceso con estas características. Janet Villafuerte, (2017)

En relación con la educación y cultura, constituyen una generación que contribuye con sus vivencias, conocimientos a la familia y a la sociedad, gran parte de ellos con posibilidades de seguir contribuyendo al desarrollo del territorio, prueba de esto lo demuestra su incorporación a las cátedras del adulto mayor.

Detrimento de la agricultura

Entre los primeros objetivos de Desarrollo del Milenio acordados por los países que integran las Naciones Unidas se encuentra reducir el hambre y la pobreza extrema. Los países en desarrollo o del tercer mundo tienen el reto de elevar la producción agrícola de forma sostenible y que garantice el acceso a los alimentos de sus pobladores. Daysi Vilamajó plantea que hoy en día, el 75% de los alimentos del mundo proceden de solo 12 especies de plantas y 5 especies de animales.

A nivel mundial la agricultura familiar es la mejor forma de producción de alimentos. En Cuba el Movimiento de Agricultura Urbana y Suburbana, surgido en 1987 tiene como objetivo beneficiar a las personas de las zonas rurales y más pobladas con el cultivo y la comercialización de alimentos tradicionales.

Cuba es un país netamente agrícola, con una población que tiende al envejecimiento y la emigración de sus habitantes de las áreas rurales a las urbanas en busca de mejores condiciones de vida, si no se toman medidas y trazan estrategias, en pocos años esto incidirá desfavorablemente en la economía. Las raíces de este mal datan de los años del periodo especial, así lo asume Mariela Martín (2015) “La descapitalización sufrida por el sector agropecuario durante el período especial debilitó profundamente su infraestructura productiva. Provocó de manera notable la obsolescencia de su maquinaria e implementos agrícolas, sistemas de riego, transporte, plántales industriales, edificaciones y laboratorios.”

El director de inversiones del Ministerio de la Agricultura (MINAGRI) Rigoberto Muñoz Martínez, en entrevista realizada, se pronuncia por la capacitación de quienes están implicados en este complejo sistema, desde su concepción y hasta que este revele sus frutos. La descapitalización del período especial también repercutió en la fuerza técnica y profesional del sistema productivo, tanto en las cooperativas como en las empresas agropecuarias. Es necesaria la capacitación para la optimización de las escasas fuerzas productivas y los recursos técnicos.

Entre las estrategias adoptadas por el país está la creación de condiciones habitacionales para más de mil familias con la conversión de varias escuelas en el campo en comunidades agrícolas y la creación de otras. Pero esto no es suficiente, es necesaria la mecanización de la agricultura para reducir la dependencia de mano de obra directa, así como la introducción de maquinarias eficientes y tecnologías de avanzada para lograr el incremento sostenible de los volúmenes productivos, disminuir la importación de alimentos y contribuir a mejorar la economía del país y la de los productores agropecuarios y sus familias.

Rigoberto Muñoz, plantea que “Todo el esfuerzo que se está haciendo debe contribuir a garantizar la alimentación de la población, con especial énfasis en asegurar los programas de desarrollo para el autoabastecimiento alimentario municipal. Ello también permitirá lograr paulatinamente la sustitución efectiva de importaciones e incrementar las producciones exportables.”

Varios países, ya en el año 2014, aportaban créditos al país para financiar inversiones para el desarrollo agrícola: República Popular China para la producción de arroz y distintos granos; la República Federativa de Brasil, encaminado a fomentar las producciones de granos y frutales, y el reordenamiento de la ganadería vacuna; el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), una agencia especializada de las Naciones Unidas, que con el objetivo de estimular la producción de granos en cuatro provincias orientales se sumó a colaborar financieramente con

la Isla. Otros financiamientos de la China y la India, se destinaron a la obtención de bioproductos y medicamentos de uso veterinario y los procedentes de Belarrús se emplearon en la reparación y reposición de tractores e implementos.

La realidad es que lo aportado por otros países no ha resuelto ni resolverá nuestros problemas económicos. Se deben adoptar políticas internas que resuelvan los problemas causantes de la falta de productos agrícolas en las mesas de nuestras familias. Son muchas las aristas que hay que embestir: la emigración de los jóvenes de las zonas rurales hacia las ciudades; el envejecimiento poblacional; gran cantidad de tierras ociosas por falta de fuerza de trabajo; mala dirección de los organismos responsables de estas tareas; falta de una fuerza de trabajo organizada y bien retribuida; acaparamiento de las producciones por parte de intermediarios en ferias agropecuarias; precios de los productos elevados por parte del estado y de los cuentapropistas.

Debe hacerse un estudio minucioso, abarcando todas las esferas que influyen en el fenómeno en todos los municipios del país con la singularidad que caracteriza a cada uno de ellos, teniendo en cuenta sus potencialidades, debilidades y necesidades. Se requieren conocimientos y medios técnicos, sin los cuales no habrá un desarrollo sostenible y eficiente. Pocos hombres bien capacitados y equipados son capaces de mantener una buena cantidad de tierra y hacerla producir.

Para reavivar la agricultura en nuestros campos es necesario mantener a los campesinos en los mismos, garantizarles los conocimientos y medios necesarios. Pero como no solo de pan vive el hombre, necesitan de muchos beneficios para enamorarlos de la tierra tales como bienes materiales, recreación, deporte, arte, cultura en general. Es imprescindible llevar el desarrollo a los campos y motivar a los jóvenes a permanecer en ellos.

Según Ivett González, décadas atrás todas las casas campesinas de Cuba estaban escoltadas por un huerto para abastecer la mesa familiar, llamado conuco. Las familias basaban sus comidas diarias en los cultivos saludables que crecían en el huerto cercano al hogar, sin recibir muchos cuidados ni productos químicos. Incluso sembraban condimentos y alimentos diferentes a aquellos para comerciar, con el fin de hacer más variada y sabrosa su dieta. Pero gran parte de esa costumbre amenaza con perderse en los campos de Cuba. Por ello productores conscientes, organizaciones no gubernamentales e investigadores recomiendan su rescate para lograr la seguridad alimentaria en la población rural, que representa 26 por ciento de los 11,2 millones de habitantes del país.

“La agricultura familiar es una de las opciones dentro del amplio espectro de desarrollo, con ella se articulan varios factores que le dan vida a la comunidad y que en la Isla encuentran su equivalencia en el Movimiento de Agricultura Urbana y Suburbana, un programa que ejecuta el Ministerio de la Agricultura donde los pequeños productores, los circuitos de producción y

consumo a nivel local, así como la recuperación de cultivos tradicionales desempeñan un papel importante en la seguridad alimentaria.” Yainier (2014). Esta es una opción necesaria para la producción de alimentos agropecuarios a escala internacional, aporta productos saludables cosechados sin del uso de agroquímicos.

A partir de 1987 con el surgimiento del Programa de Agricultura Urbana y Suburbana se sientan bases para la estimulación de la producción de viandas, frutas, granos y otros cultivos, también la crianza animal y su base alimentaria en las zonas urbanas y suburbanas

Yainier Sánchez estima que, en este sentido, es de singular relevancia el fortalecimiento de la actividad extensionista con la participación de las entidades científicas, de investigación, docencia, así como de productores de avanzada que fomenten la innovación agraria y los procesos de capacitación a escala local.

El municipio Guisa, cuenta con amplias potencialidades para el desarrollo agropecuario y silvícola sin violar lo legalmente establecido en las regulaciones ambientales, Adonis (2013). En el informe del Poder Popular del municipio Guisa sobre las principales amenazas medioambientales del territorio se encuentra la sequía por escasas de lluvia y deficiente abastecimiento de agua, esto naturalmente afecta la salud de los cultivos. El municipio no cuenta con capacidad suficiente de respuesta para enfrentar un evento de sequía. Para ello se consideran, el tipo de almacenamiento de agua, el acceso físico a los asentamientos, las medidas dentro del plan de reducción de desastres para enfrentar la sequía y el grado de preparación del sistema de salud existente en el municipio. Existen 20,511 habitantes cuya alimentación depende de los autoconsumos locales y 28097 habitantes de los abastecimientos externos.

Económicamente esto trae como consecuencia que las áreas de producción no se pueden cosechar, los organopónicos bajan la productividad al mínimo por no quedar con reservas de agua para el riego, lo que provoca la afectación en la alimentación de la población. La producción del café, nuestro principal renglón económico se también se ve afectada. El ganado de todo tipo es afectado por la falta de alimentos y agua, lo que provoca la muerte por desnutrición y parasitismo, la producción de leche se reduce al mínimo.

Es eminente la influencia que tiene en este fenómeno el deterioro ambiental. En informes del poder popular se reflejan daños ecológicos determinados por las afectaciones a la sensibilidad de la humedad en la zona montañosa, deterioros en la flora y la fauna, así como los incendios que se originan como consecuencia del material combustible. Se prevé la sequía de los pozos, así como carencia de un sistema de acueducto eficiente.

Se declara en el municipio como principales causales de los incendios La actividad humana, por negligencia de pescadores, cazadores furtivos, los parceleros, los equipos (tractores) sin mata chispas y otras personas que penetran en el bosque sin autorización.

DESARROLLO

A pesar de todas las limitantes expuestas anteriormente este trabajo se enfoca en trabajar las dificultades alimentarias de la comunidad, se reformularon los problemas a través de un diagnóstico participativo que permitió resumir criterios y opiniones de los abuelos del aula, quedando de la siguiente manera:

1. Antiguamente los pobladores tomaban agua de una poza que tiene un manantial subterráneo, pero actualmente está contaminado por el vertimiento de desechos en el mismo. La mayoría de los pozos existentes están secos y pocas casas tienen reservorios para enfrentar la sequía. No existe un sistema de riego en la zona.
2. Las tierras cultivables están desgastadas por el mal uso de fertilizantes: desertificación de tierras por mal manejo de los suelos.
3. Se cosechan pocos productos y las ofertas de otros lugares del municipio son muy pobres por lo que no se abastecen las necesidades de consumo de la zona. Ausencia de mercado agropecuario.

Teniendo en cuenta lo anterior, así como las necesidades e intereses de los pobladores de la comunidad se desarrollaron talleres sobre creación de huertos en los patios de las casas y sobre cómo elaborar compost a partir de los productos orgánicos que se desechan en sus hogares. Se trabajó en la producción de hortalizas y viandas para la alimentación de las familias concebido de conjunto con los pobladores del área.

En la elaboración y mantenimiento del huerto participan los abuelos junto a sus familiares. Se manejaron varias vías, se reutilizaron vasijas desechadas en los hogares y se sembró en el espacio de tierra disponible en los patios de algunos abuelos. La tierra se abonó con compost elaborado a partir de materia orgánica, fundamentalmente aserrín en descomposición del taller de carpintería de un integrante del grupo. Se sembraron diferentes tipos de plantas, especies, verduras, plantas medicinales y ornamentales, viandas, y frutas.

Además se trabajó en un terreno aportado por el grupo comunitario de la zona al aula del adulto mayor para la iniciación de un proyecto. Dicho terreno fue preparado y cercado por los abuelos con recursos propios y sembrado de boniato. En la elaboración y mantenimiento del huerto participan los abuelos junto a sus familiares por lo que se cumple con el objetivo de fomentar la unión familiar.

La siguiente tabla muestra las variedades de plantas sembradas por cantidad de viviendas.

Condimentos y hortalizas	Medicinales y ornamentales	Viandas , frutas y cítricos
Ají	Mejorana	Yuca
Tomate	Rosa	Boniato
Ajo	Te negro	Plátano burro
Ajo porro	Menta	Malanga
Cebollino	Tilo	Fruta bomba
Espinaca	Café	Mango
Remolacha	Begonia	Guayaba
Acelga	Lloviznita	Naranja
Orégano	Violeta	Limón
Ajonjolí	Orquídeas	
Hierbabuena	Alelí	
Calabaza	Jazmín	

El huerto mantiene una adecuada estética al intercalar las plantas ornamentales con las hortalizas. Se logran obtener nuevas opciones para la canasta básica familiar que, aunque no satisfacen las necesidades de consumo, constituyen un incentivo para seguir fomentando esta práctica.

En entrevistas y observaciones realizadas se corroboró que los participantes de la tercera edad mostraron gran seguridad y satisfacción durante el desarrollo de la tarea al interactuar con sus familiares y miembros de la comunidad, lo cual es muestra de una gran autoestima.

La utilización de pequeños espacios en los patios para la cosecha de condimentos, hortalizas, frutas, viandas, plantas medicinales y ornamentales para el embellecimiento de los patios, así como el empleo de métodos agroecológicos como abono orgánicos, contribuyen al desarrollo de una alimentación sana y al cuidado del medio ambiente.

La agricultura familiar constituye uno de los primeros eslabones en la alimentación saludable, pues ella elimina el uso de agroquímicos perjudiciales para la salud humana. Las investigaciones sugieren que los huertos familiares pueden satisfacer hasta la mitad de todas las necesidades de alimentos no básicos y suministrar una cantidad importante de vitaminas y minerales. Esto hace de ellos un inestimable instrumento para la seguridad alimentaria en las comunidades vulnerables.

Este trabajo presenta una gran actualidad ya que esta en correspondencia con el objetivo del Movimiento de Agricultura Urbana y Suburbana de beneficiar a las personas de las zonas

rurales y más pobladas con el cultivo y la comercialización de alimentos tradicionales al retomar la costumbre de los huertos familiares en las casas de los integrantes del aula del adulto mayor, potenciando la posibilidad de la expansión de los mismos en la comunidad.

Con la realización de esta investigación se pretende iniciar un proyecto con el objetivo de:

- Cosechar hortalizas y cultivos de ciclo corto.
- Implementación de un sistema de riego por solicitud a una fuente externa para el financiamiento.
- Creación de un punto de venta agropecuario comunitario.
- Incorporar al personal disponible como fuentes de empleos a la producción.

Idea que es viable ya que los involucrados directos están muy motivados, muestra de esto ha sido la gestión del terreno en el cual están cultivado viandas.

La ejecución de un sistema de actividades: ejercicios de participación, juegos mentales, debates, talleres, entre otros y darle la posibilidad a cada abuelo de expresar sus vivencias, opiniones, sentimientos y puntos de vistas en cada tema y actividades desarrollados, logró una autonomía total en las labores realizadas por parte de cada participante. Esto conllevó a elevar la autoestima de los mismos.

Para medir el efecto que surtieron en los adultos mayores el trabajo realizado, se utilizó la observación y se realizaron encuestas y entrevista. A continuación se exponen testimonios sobre las experiencias de algunos abuelos relacionadas con las experiencias vividas en las diferentes actividades.

Testimonios

Una señora de más de 70 años de edad expresa que ella vivía en su casa sumida en las labores cotidianas del hogar y pasaban muchos días consecutivos sin que socializara con sus vecinos. Luego de su incorporación al aula comenzó a compartir con las personas de su comunidad, a ver la vida de forma diferente, aprendió a reír nuevamente, reencontró la felicidad. Es capaz de mantener una conversación fluida y expresarse ante las personas, y cuando la soledad la sorprende busca compañía aunque solo sea para conversar. Hoy no concibe una vida sin el grupo de la Cátedra Universitaria. Este cambio es gracias a las enseñanzas, consejos vivencias y estilos de vida diferentes que se enseñan en los temas impartidos por los profesores de la CUAM.

Un combatiente de 80 años de edad que se mantiene trabajando en las tierras que le dio el Estado cubano, atestigua que está integrado al aula hace 5 años. En la misma ha adquirido

conocimientos que en toda su vida no había conocido. Todos ellos encaminados mantener una vida mejor, de mayor calidad.

“En algo útil tenemos que echar le vejez, si nos sentamos a mirarnos y a esperar que la vida pase es peor, además así garantizamos vivir mejor lo que nos queda por delante.” Este es el criterio de otra abuela del aula.

Es un criterio unánime, que gracias al aula del adulto mayor, tienen un espacio donde emplear de la manera más sana posible el tiempo libre. Si no fuera por esos momentos estuvieran en sus casas dedicados solamente a las labores rutinarias del hogar, sentados en un taburete viendo pasar al vecino y conversando solo de los problemas de la vida cotidiana. En fin llenándose de achaques, enfermedades y matando el espíritu, atrayendo enfermedades y apurando la muerte. Gracias a ideas como las del huerto ellos pueden pensar en buscar nuevas opciones por sus propios medios para gestionar comidas más saludables y económicas.

Con esta investigación se corrobora que los temas y actividades impartidas a las personas mayores contribuyen a su felicidad, a llenar su tiempo libre, al desarrollo de su creatividad, a ensanchar su espíritu.

A través de los debates, mantienen viva la memoria de tiempos más jóvenes, esto agrega energía y motivación en sus vidas, estimulan los sentimientos de gratitud y satisfacción existencial.

Son aun más emprendedores los abuelos que movidos por una gran autoestimas, después de debatir temas sobre medio ambiente de su propio territorio, deciden tomar las riendas para subsanar los problemas alimentarios que enfrentan con la creación de un huerto comunitario “Las actividades que rodean al adulto mayor en la mayoría de los casos son desmoralizadoras, por esto es necesario que la persona tome las riendas de su ser y de sus actos. “(Cindy Aponte, V.)

Todas las actividades desarrolladas están dirigidas a elevar la calidad de vida de los adultos mayores y han sido muy bien acogidas por los mismos. Al decir de Vaneska Cindy Aponte Daza “Cuando una persona de la tercera edad tiene una calidad de vida buena, ellos buscan actividades porque sienten que aun son útiles para la sociedad, en especial para sus propias familias y para ellos mismos. Sienten que aun pueden entregar muchas cosas de ellos mismos y que no hay nada que les quite la alegría de seguir viviendo.”

CONCLUSIONES

Con la elaboración del huerto familiar se da cumplimiento al objetivo del trabajo. Se elaboró un huerto familiar con diferentes tipos de hortalizas, vegetales, plantas ornamentales y medicinales. Aunque no se satisface con las necesidades de consumo, constituyen un elemento más para la canasta familiar que aporta alimentos sanos y una contribución al embellecimiento y cuidado del medio ambiente.

Como resultado los abuelos aprendieron un método práctico más económico para agregar alimentos sanos a la canasta familiar, construyeron viveros de plantas medicinales en sus hogares, se rescataron practicas milenarias, ya en desuso de mantener en los patios plantas frutales, se construyeron figuras ornamentales con materiales de desechos inorgánicos, los abuelos lograron adquirir más conocimientos en esta temática pudiendo desempeñarse como promotores medioambientales. Además alcanzaron mayor preparación con respecto al cultivo, cuidado y uso de las plantas medicinales y a la utilización de los desechos sólidos inorgánicos en beneficio de la comunidad. Al final los adultos mayores alcanzaron mayores niveles de autoestima.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Adonis M, (2013) "Determinación de los Potenciales Agropecuario y Silvícola del Municipio Guisa, Cuba" <http://www.proyeccion.cifot.com.ar> Vol. VII – diciembre 2013 - pp.196-211 – Resultado de investigaciones - Proyección
2. Claudia Alberto, "La tercera edad y sus consideraciones." http://psicologaonline.es/Tercera_edad.html Revisado el 27 de Junio de 2016
3. Daysi Vilamajó Alberdi (2010) "La conservación de la diversidad vegetal y el rol de la mujer en los huertos familiares" Instituto de Ecología y Sistemática (IES), Agencia de Medio Ambiente, CITMA, Carretera de Varona km 3½, Boyeros, Ciudad de La Habana, CP 10 800, AP 8029.
4. Diego Rivera (2016) "El huerto familiar, repositorio de cultura y recursos genéticos, tradición e innovación" Revista ambiental <http://www.revistaambienta.es/WebAmbienta/marm/Dinamicas/secciones/articulos/Rivera14.htm> , revisado 10 de junio de 2016
5. Huerto. Wikipedia, <https://es.wikipedia.org/wiki/Huerto> revisado 14/03/20016
6. Ivet González, (2016) "La tradición del huerto se debilita en los campos cubanos" Inter Press Service, Agencia de Noticias.
7. Janet Villafuerte Reinante, (2017) "El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial" *MediSur*, versión On-line ISSN 1727-897X, vol.15 no.1
8. Naciones Unidas. Envejecimiento. <http://www.un.org/es/sections/issues-depth/ageing/index.htm> Revisado 27 de febrero de 2018

9. Marianela Martín Gonzales, (2015) "Agricultura cubana: soltar las amarras de la obsolescencia" Juventud Rebelde
10. Revista PULEVA, "Ocio y tiempo libre un lujo en la tercera edad"
http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=100977&RUTA=1-5-12-365-100977 Revisado el 27 de junio de 2016
11. Rodríguez Cabrera A, Collazo Ramos M, Calero Ricard J, Bayarre Veá H, Álvarez Vázquez L. "Intersectorialidad alternativa principal para enfrentar el envejecimiento poblacional en Cuba." Memorias Convención Internacional de Salud Pública. Cuba Salud 2012. La Habana: MINSAP; 2012
12. Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba.
<http://www.one.cu/envejecimiento2016.htm> Revisado 27 de febrero de 2018
13. Vaneska Cindy, "Calidad de vida en la tercera edad" Ajayu, 13(2), Agosto 2015, 152-182, ISSN 2077-2161.
14. Yainier Sánchez González (2014) "La agricultura familiar como una opción para el desarrollo" OPCIONES: Semanario Económico y Financiero de Cuba.
<http://www.opciones.cu/cuba/2014-10-16/la-agricultura-familiar-como-una-opcion-para-el-desarrollo/>, Revisado 10 de junio de 2016