

Pon un toque de verde en tu hogar: plantas y jardines

A la hora de construir tu propio jardín, tanto exterior como interior, debes saber qué tipo de plantas elegir, dado que no todas ellas requieren los mismos cuidados y la misma atención

Son muchas las personas aficionadas a la jardinería, que por cuestiones de espacio o tiempo, no pueden llevar su *hobby* a cabo. A continuación se muestran algunas de las especies de fácil mantenimiento sobre todo para interiores, ideales para crear un ambiente fresco y vistoso:

- Helechos: Son plantas que se pueden cultivar en el exterior e interior y no necesitan gran cantidad de luz para su desarrollo. En caso de ubicarlos en el jardín, deberían plantarse en lugares sombríos y regarlos siempre que se encuentre seca la primera capa de tierra.
- Cactus: Son especies xerófitas (poco consumidoras de agua) lo que les permite adaptarse muy bien a ambientes de interior. Sus cuidados son mínimos y además algunas especies pueden proporcionar alegres coloridos con sus flores una vez hayan madurado.
- Lilas: son la mejor opción si te gustan las flores y los colores vivos. Puede colocarse en el interior de habitaciones aunque como casi todas las plantas con flores, deben ser regadas cada tres días.
- Planta del dinero: debe su nombre a la forma de sus hojas. Por ello, la tradición popular ha acabado dando por hecho que el tener una planta del dinero en casa, protege contra la falta de liquidez. Es originaria del sudeste africano y de las zonas tropicales de Australia y se considera una de las más valoradas como planta ornamental. Los ambientes ideales para su crecimiento son medianamente húmedos



con temperaturas estables no muy bajas, por lo que si el riego es suficiente, es una planta propicia para ambientes de interior.

Tener plantas en el hogar, además presenta varios beneficios para la salud. Actualmente existen muchos contaminantes químicos en el interior de los edificios y se ha demostrado científicamente que con plantas en el entorno, se favorece la eliminación de gran parte de ellos.

Esto se debe a sus propiedades fisicoquímicas, entre otras:

- **Capacidad de renovación de la calidad del aire:** Una de las principales actividades que realizan las plantas, es la filtración del aire a través de un proceso vital llamado fotosíntesis por el cual nos proporcionan oxígeno a partir de dióxido de carbono. El ciclo habitual de la fotosíntesis se lleva a cabo por la mañana, ya que aprovechan la luz solar para dicha actividad. Pero cuidado, hay otros grupos de plantas pertenecientes a ambientes calurosos, que invierten el orden y la realizan por la noche.
- **Humidificación del ambiente.** Una planta incrementa la humedad en el aire. Esto beneficia porque contribuye a que mantener las mucosas, la garganta y la piel bien hidratadas. Asimismo, evita que padezcamos otros males derivados de un ambiente seco como son la tos o la irritación de la piel.
- **Eliminación de los contaminantes peligrosos.** Son un remedio natural contra la polución: absorben gases nocivos y partículas químicas como el formaldeído (humo del tabaco), el benceno (también existente en los cigarrillos) o el tricloroetileno (pegamento de aerosol). Estos contaminantes son procesados por la planta y transformados en nutrientes, con la ayuda de unas bacterias que se encuentran en la raíz.
- **Captación del polvo,** reduciendo su presencia en el aire hasta un 20%. Gracias a esta limpieza, la sensación de fatiga que experimentamos como consecuencia de una atmósfera cargada, disminuye.
- **Mejora del ánimo y bienestar.** Cuidar una planta reduce el estrés, relaja, incrementan el nivel de concentración y atenúan sentimientos negativos como son el miedo o el



enfado. Además, está comprobado que un enfermo se recupera más rápido y mejor en presencia de flores y plantas.

- **Mejora del clima laboral.** Su inclusión influye tanto y tan positivamente que las empresas están introduciéndolas en sus lugares de trabajo para sacar partido de sus beneficios. Hay estudios que han demostrado que trabajar con plantas disminuye el ausentismo e incrementa la eficacia y productividad del empleado.

Además, las personas que tienen la oportunidad de disfrutar de suficiente espacio para construir su propio jardín, han de prestar atención a una serie de cuidados relacionados con los árboles o plantas de gran porte:



Para un buen cuidado de las plantas exteriores, es necesaria la realización de podas sucesivas cuyo propósito es tener plantas fuertes y sanas y también aumentar la comodidad y la estética que nos proporcionan a nosotros. Además, puede aumentar la productividad de madera y de frutos.

Es importante saber cómo, cuándo y con qué podar para realizar esta actividad de forma correcta y evitar hacer daño al árbol.

También, hay que tener en cuenta que plantas escoger para nuestro jardín y así evitar aquellas especies que crezcan mucho y puedan llegar a ser molestas, evitando de esta manera la poda por seguridad que en muchas ocasiones puede ser nociva para la planta.

¿Cómo podar?

En el caso de árboles jóvenes el objetivo de la poda es que puedan llegar a tener una estructura vigorosa. A medida que el árbol madura, el objetivo es que la poda mantenga su estructura, apariencia y salud.

En la poda correcta, el corte se hace en los nudos, ahí donde se unen las ramas.

Cortes de ramas:

- Podas de ramas vivas: Cortar justo en el ensanchamiento entre el tronco y el cuello de la rama lo más cerca posible al tronco pero evitar cortar el engrosamiento que hay entre ésta y el tronco del árbol. Si se corta demasiado lejos, quedará un tocón cuyo

tejido morirá. Hacer cortes limpios y evitar desgarramientos para no aumentar las heridas al árbol.

- Podas de ramas muertas: Es similar al corte de ramas vivas. Hay que procurar hacer el corte fuera de la cicatriz que se haya formado para evitar hacer más daño al árbol.

Tipos de poda:

- Adelgazamiento de la copa: Es el corte selectivo de las ramas con el fin que llegue más luz al árbol y se mantenga la estructura. Para hacerlo de forma correcta, no se debe cortar más de la cuarta parte de la copa viva.
- Las ramas cuyo ángulo de unión esté en forma de "U", deben conservarse, mientras que las que estén con forma de "V" deben cortarse porque tienen corteza incrustada que puede agrietarse.
- Elevación de la copa: Consiste en cortar las ramas de la parte inferior del árbol. Suele realizarse por comodidad.
- Reducción de la copa: Se usa cuando el árbol rebasa el espacio que está asignado que ocupe. Se trata de cortar las ramas de la parte superior del árbol que sobresalgan, aunque no se mantenga la forma. Este tipo de poda, se debe hacer como último recurso ya que produce grandes heridas al árbol, llegando incluso a poder provocar enfermedades en el ejemplar.

¿Cuándo podar?

Dependiendo de la especie, habrá épocas más o menos adecuadas para la poda. No hay que olvidar que esta actividad produce un daño al árbol del cual se tiene que recuperar, por eso es mejor hacerlo cuando el daño sea el menor posible.

- Coníferas, (pinos, abetos, cedros, ciprés..): Pueden podarse cualquier



época del año pero es recomendable que esta se haga en invierno a finales de enero-febrero porque es el periodo de menos actividad de la planta.

- Árboles de madera dura y arbustos sin flores: Hacerlo en la época de menos actividad de la planta, es decir, en invierno ya que así cicatrizará en primavera y evitaremos enfermedades que puedan contagiar insectos que son más abundantes con la llegada del calor.
- Árboles y arbustos con flor: Dependiendo de la época de floración, se podará en una época u otra del año.
- Aquellas especies que florezcan en primavera se deben podar después de la floración.
- Los que florecen en verano, deben ser podados en invierno.
- Ramas muertas: Pueden ser podadas en cualquier época del año.

¿Con qué podar?

Las herramientas tendrán que elegirse según el tamaño de las ramas a cortar y la cantidad.

- Para ramas pequeñas: Será suficiente con podaderas manuales que hay de dos tipos:
 - o De golpe: Con cuchilla recta que corta la rama apoyada en un pequeño yunque
 - o De paso: Tienen una hoja cortante que se desliza contra otra más baja y ancha como en el caso de unas tijeras.
- Para ramas grandes: Utilizar una sierra o cizalla.

Hay que asegurarse que las herramientas estén afiladas para que el corte se haga de forma correcta, al igual que se debe desinfectar antes las herramientas para evitar la propagación de enfermedades.

Nuevas iniciativas: ¿Conoces los huertos verticales?

En las siguientes líneas te explicamos todo acerca de esta idea innovadora que permite crear huertos en lugares hasta ahora poco comunes o inadaptados para ello, como los espacios urbanitas.

El huerto vertical es un sistema de plantación modular basado en el aprovechamiento espacial y optimización de la superficie de cultivo. Su fabricación es sencilla y puede llevarse a cabo con materiales reciclables, contribuyendo a la vez al mantenimiento y conservación del medio ambiente.

Su construcción es sencilla y asequible para todos, pero para garantizar la viabilidad de tu huerto debes tener en cuenta algunas recomendaciones tales como:

- Verificar la disponibilidad de luz. Son necesarias al menos dos horas diarias de sol para estimular la fotosíntesis de las plantas.
- Crear una rutina de cuidados básicos. Regar una vez por día y no agregar químicos.
- Usar compost o abono adecuado para nutrir las plantas.

Si sigues estos consejos, las posibilidades de cultivo son inmensas. Puedes plantar desde hierbas aromáticas (tomillo, orégano, romero, salvia, albahaca...), plantas medicinales (melisa) o pequeñas hortalizas (lechugas, acelgas, tomates, berenjenas...).



El ejemplo más sencillo, es el huerto vertical formado a partir de botellas de plástico desechables, para lo que se necesitan botellas de plástico vacías, cuerdas para fijarlas a la pared y abonos o tierras con humus preferiblemente ecológicos. La inseminación en este tipo de huertos se limita a especies de bajo porte como las plantas aromáticas. En caso de querer cultivar hortalizas en un balcón, simplemente debemos de elegir una maceta o jardinera de mayor tamaño en proporción a la planta, un substrato adecuado y la especie en cuestión.

Stop Plagas: cuáles son las más frecuentes y cómo pueden evitarse:

La flora española es altamente vulnerable a las plagas, sobre todo en áreas del sur y sureste de la península, donde el clima predominante de altas temperaturas y estadios de gran humedad favorecen su aparición y extensión.

En el ámbito doméstico es relativamente fácil de llevar un control diario de la evolución de las plantas y aplicar en caso de necesidad los productos adecuados. Sin embargo en las grandes extensiones de cultivos, las tareas de control son más difíciles y costosas, provocando en la mayor parte de los casos la muerte y deterioro de las cosechas.

Las plagas más frecuentes que se pueden encontrar en España, son llevadas a cabo por:

Pulgones y hormigas

Una de las que más se dejan ver en los jardines cuando empieza a hacer calor, es la de los pulgones. Estos insectos absorben la savia y toman así los nutrientes que deberían llegar a las células de las plantas. Se localizan en el reverso de las hojas y si no se eliminan rápidamente, se reproducen velozmente y la planta va perdiendo color y deformándose hasta que muere.



Las hormigas también suponen un enemigo ya que propician la aparición de pulgones, concretamente, las denominadas hormigas podadoras, se caracterizan por atacar a los tallos de las plantas. Para su eliminación, se utilizan cilindros artificiales que desprenden olores atractivos tóxicos, de manera que cuando éstas se lo llevan al nido, acaba con la vida de toda la colonia. Para los pulgones, si se han localizado rápido, basta con deshacerse de las zonas afectadas, pero si no es así, debería aplicarse un insecticida sistémico que acabe con ellos cuando piquen a las plantas.

Cochinillas

Son propicias en ambientes secos, por lo que en invierno y otoño pueden aparecer en plantas de interior y en veranos calurosos en el exterior. Actúan fijándose a las plantas y succionando la savia. Poco a poco van deformando las hojas y los nuevos brotes, pudiendo llegar a matar a la



planta si se extienden mucho. Producen la aparición de manchas blancas o marrones que decoloran las hojas, que además sirven de alimento para los hongos.

Al igual que los pulgones, se eliminan con la aplicación de insecticidas sistémicos apropiados para que cuando la planta los absorba y las cochinillas lo chupen, mueran envenenadas. Cuando los ataques son leves, se pueden

eliminar aplicando agua jabonosa.

Mosca blanca

Aparece en climas de altas temperaturas y humedad. Se coloca y pone los huevos en el envés de las hojas, donde pica y se alimenta de la savia. Esto impide que los nutrientes lleguen a la hoja, por lo que finalmente esta pierde color, se pudre y se deforma. Además, favorecen la aparición

de hongos ya que éstos se alimentan de sus secreciones. Algunos insectos se alimentan de ellas, como la Mariquita, Mantis religiosa o Tijereta.

El picudo rojo

Es un insecto originario del Asia tropical. Suele hospedar los cocotero y otras palmeras, como la palmera del aceite, la palmera canaria y la palmera datilera. Las plantas, cuando se ven afectadas por la plaga, se amarillean y marchitan, pudiendo llegar a producirse la muerte del pie afectado. El control de esta plaga es complicado y por el momento, a falta de método seguro, se procede a la eliminación de los pies afectados y los que se sospecha pudieran estarlo, para evitar la propagación del insecto.

Es una de las plagas más graves que afecta a las zonas del sur de la península.

Gusanos y moluscos

Los gusanos se caracterizan por atacar las raíces o los bulbos, mientras que los caracoles y babosas se centran en los brotes más tiernos en hortalizas, frutas y verduras. Estos últimos también dejan un rastro mucoso y tóxico para las plantas.

Con insecticidas en grano en la propia tierra o aplicando serrín alrededor del tallo se puede acabar con ellos. También se puede remover bien la tierra para descubrirlos y deshacernos de ellos directamente.



Antes de imprimir esta guía de consejos, piensa en el medio ambiente. ¡No imprimas si no es necesario!