

## **CONOCIENDO LA TERAPIA OCUPACIONAL ENFOCADA AL ADULTO MAYOR**

## **KNOWING OCCUPATIONAL THERAPY FOCUSED ON THE ELDERLY ADULT**

Keyla Andrea Bowen

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Manta – Ecuador.

[keylaandreab@gmail.com](mailto:keylaandreab@gmail.com)

### **RESUMEN**

A través de este artículo se aportan conocimientos sobre la importancia de la terapia ocupacional como disciplina en el campo gerontológico y geriátrico. Los profesionales de esta rama participan con los adultos mayores para mejorar su calidad de vida, potenciar sus habilidades manteniendo sus destrezas, previniendo la dependencia y otros riesgos que conllevan las enfermedades a edad avanzada; donde se usan técnicas personalizadas según el caso que se presente, actuando de manera constante para conseguir los objetivos de cada tratamiento. La terapia ocupacional empieza evaluando las habilidades físicas, mentales y sociales que los adultos mayores aún conservan, una vez detectadas las necesidades se trabaja con la persona de manera individual, adaptándose a sus capacidades, con el objetivo de evitar la pérdida de las funciones e incluso mejorar la autonomía funcional del paciente en cuestión. Es posible argumentar en base a la práctica, que esta profesión va encaminada hacer nuevas experiencias con efectos positivos, haciendo evidente que un simple momento de recreación, estimulación cognitiva y actividades físicas en este grupo etario contribuyen con beneficios de bienestar sociorelacional y psicomotriz.

**Palabras claves:** Terapia ocupacional, adulto mayor, destrezas, habilidades, autonomía.

### **ABSTRACT**

By this article, knowledge about the importance of the occupational therapy are brought up as a discipline in the gerontheological and geriatric field. Major people in charge of this branch participate with elder people, so, by this way they can improve their quality

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 14 de mayo de 2018

Fecha de aceptación: 06 de julio de 2018

Fecha de publicación: 09 de julio de 2018

of life, bump and enforce their abilities keeping their skills, trying to avoid the dependence and other risks that could lead to illnesses at an advanced age, using techniques correctly according to the case presented, acting constantly to obtain the objectives of every treatment. Occupational therapy starts evaluating the physical, mental and social skills which elder people still have, once detected the needs, the work with the person begins individually, suiting into his abilities with an aim, avoid the total lost of the functions and even enhance the functional autonomy of the patient treated. It is possible to argue relying on the practice, making clear that a simple leisure moment, cognitive stimulation and physical activities on aged people contribute with benefits of socio – relational and psychomotor wellness.

**Keywords:** Occupational therapy, older adult, skills, abilities, autonomy.

## INTRODUCCIÓN

Llegar a ser un adulto mayor es haber atravesado por algunos procesos biológicos y psicológicos, de los cuales es solo el resultado de cómo se vive desde muy joven. Es considerado un adulto mayor al grupo etario que tenga edades comprendidas desde los 65 años en adelante y no está de más reconocer que en la actualidad la tasa de adultos mayores ha incrementado considerablemente y gran parte de ellos empiezan a ser dependiente a cuidados especiales, mismos que necesitan una serie de servicios innovadores para que esta última etapa de sus vidas tenga un significado específico.

Para satisfacción de las necesidades de salud en los adultos mayores y darles el grado de independencia que necesitan, se emplea la terapia ocupacional para evitar la falta de actividad o funciones que pueden crear en el paciente mayor el sentimiento de inutilidad. La terapia ocupacional, analiza, evalúa y adapta las actividades de la vida diaria para facilitar la autonomía de las personas. En el caso de las personas mayores se convierte, por tanto, en una herramienta esencial para su salud y calidad de vida. Básicamente esta ciencia está encaminada a retribuir ocupaciones para estos pacientes con el fin de mantenerlos con salud y bienestar psicosocial abordando los déficits motores, cognitivos o sensoriales que se presente generando capacidad para la realización de actividades de la vida diaria.

Es por esto, que, mediante este trabajo, se pretende un acercamiento para enterarse sobre terapia ocupacional en adultos mayores, con una visión más global tanto en el usuario como en la profesión en sí.

Lugares como centros hospitalarios, instituciones sociales y servicios de ayuda domiciliaria es donde el terapeuta ocupacional aborda el proceso de desarrollo propio y la prevención de dependencia.

## **TERAPIA OCUPACIONAL EN GERIATRÍA**

La Terapia Ocupacional (T.O.) es, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social”. Esta profesión ofrece posibilidades a la hora de fomentar el envejecimiento activo y promover la independencia de las personas mayores en el desempeño de las tareas diarias, para lograr una mayor calidad de vida. Y, además, la terapia ocupacional puede ocupar gran parte del tiempo libre, especialmente en el ocio mediante ejercicios físicos para mejorar la capacidad física o actividades artísticas y talleres para mejorar la capacidad cognitiva, todo esto con fines terapéuticos.

### **Beneficios de la terapia ocupacional en adultos mayores**

- Promociona la autonomía para ocuparse del cuidado personal.
- Previene el deterioro físico y favorece la salud física de las personas.
- Estimula cognitivamente a la persona para mantener y mejorar sus funciones cognitivas.
- Promueve y favorece el desarrollo de interacciones y habilidades sociales.
- Confecciona órtesis, prótesis y ayudas técnicas, así como también educa al paciente para su uso y cuidados.

### **Áreas de atención a nivel geriátrico**

La práctica de esta disciplina tiene como objetivo ayudar a los adultos mayores desde cualquiera de los niveles asistenciales geriátricos para alcanzar la mayor eficiencia posible en las actividades cotidianas que resulten verdaderamente importantes en ellos.

### ***Atención hospitalaria***

En el ámbito hospitalario se dirige a la promoción de la salud y busca otras alternativas para mejorar la calidad de vida del paciente, con actividades que tengan objetivos específicos e individualizados. El profesional de esta disciplina busca actividades de interés teniendo en cuenta las demandas sociales, culturales y posibilidades del paciente. (RDC, 2016)

Generalmente el mayor motivo de solicitud de este servicio es por secuelas neurológicas y deterioro cognitivo. El objetivo fundamental es que el paciente sea autónomo, recalcando que el tratamiento del terapeuta ocupacional no solo se ajusta a las funciones básicas, sino que también enseña algunas actividades lúdicas y al finalizar se facilita unas pautas a seguir respecto a los cuidados y demás actividades que se deben mantener en el hogar, tanto para el paciente como a la familia o cuidadores.

### ***Atención en centros del día***

Estas instituciones ofrecen servicios integrales de atención psicosocial, cuidados personales y rehabilitación. La asistencia del terapeuta ocupacional tiene la finalidad de mejorar las dificultades cotidianas en el adulto, se comienza trabajando de manera individualizada para detectar cuáles son los déficits que presenta cada paciente supervisando la realización de actividades básicas de la vida diaria. Una vez detectadas estas características individuales, se fomenta un plan de intervención en cada paciente teniendo como objetivo alcanzar su máximo nivel de autonomía, minimizando los riesgos de caídas o deformidades y valorando el uso de ayudas técnicas que se puedan utilizar. En este recurso de atención, la presencia de un profesional de esta disciplina es útil para implementar actividades grupales (terapias cognitivas, funcionales y actividades de ocio y tiempo libre) siendo el principal objetivo crear un ambiente agradable y fomentando la interacción social que a la vez mejora las capacidades físicas y psíquicas.

### ***Atención comunitaria***

Este nivel de atención es el que más favorece a los adultos mayores que desarrollen sus vidas en su entorno habitual, se compone de un conjunto de actuaciones llevadas a cabo en el domicilio de las personas en situación de dependencia con el fin de atender sus necesidades de la vida diaria. Estas intervenciones se clasifican en servicios relacionados con la atención personal, en la realización de las actividades de la vida diaria,

modificaciones en el entorno donde se desenvuelve, prescripción de ayudas técnicas y preparación de los cuidadores. (Durante, 2010)

### **Patologías propias del envejecimiento:**

Las patologías que más recurren a un profesional de esta disciplina, son:

#### ***Enfermedades Neurodegenerativas***

Estas enfermedades afectan a varias actividades que el cuerpo realiza, tales como el equilibrio, praxias globales, comunicación y demás funciones en el organismo. Los casos derivados o que necesiten la intervención directa de un terapeuta ocupacional son las demencias y el principal caso es el Alzheimer, otra de las patologías notables en el campo geriátrico es la enfermedad de Parkinson.

Las enfermedades cerebrovasculares es otro de los motivos más frecuente de asistencia y rehabilitación, las secuelas de un Ictus más comunes pacientes mayores son hemiplejias, hemiparesias, déficit sensorial, alteraciones de la comunicación y trastornos emocionales.

#### ***Enfermedades Osteoarticulares***

En este grupo están incluidas la osteoporosis, artritis, artritis remautoidea y la artrosis que provocan en las personas dolencias generalmente crónicas y degenerativas, presentan síntomas como dolor, limitación en la amplitud de movimientos, deformidades y afectaciones en las capacidades funcionales. El objetivo de la intervención de la terapia ocupacional en estas patologías es detener los efectos debilitantes y mantener la funcionalidad máxima para la independencia, esto se consigue cuando el profesional imparte conocimientos acerca de la enfermedad, evitando las deformidades articulares y manteniendo el movimiento articular.

#### ***Problemas visuales y auditivos***

Estos déficits afectan a gran parte de la población envejecida, se trata de afectación parcial o total en los sentidos de la visión y auditivos generando disfunciones a nivel físico, social y psicológico repercutiendo en su calidad de vida. Cuando la persona mayor se encuentra limitada en sus capacidades auditivas y visuales provocan que entren en estados de depresión, ansiedad o aislamiento. La intervención del terapeuta ocupacional en este tipo de trastornos se basa en estimulación sensorial con materiales didácticos que tengan

diferentes formas, texturas, colores, tamaños y con sonidos que ayuden a la estimulación, de igual manera el uso de actividades recreativas con fines terapéuticos. Todo esto logra en el adulto mayor una reeducación de su percepción al medio.

## **INTERVENCIÓN DEL TERAPEUTA OCUPACIONAL**

El terapeuta ocupacional en su función utiliza actividades significativas para prevenir, mantener, rehabilitar, compensar o adaptar las capacidades de la persona y de su entorno.

### **Valoración funcional**

Según la publicación de la OMS, "Aspecto de la Salud Pública en los ancianos y en la población" del año 1959, como mejor se mide la salud en los ancianos es en términos de función. Unos de los objetivos primordiales en el cuidado del anciano son, por medio de la valoración funcional, prevenir la incapacidad y fomentar su independencia que es tan importante como prevenir y tratar su enfermedad. La funcionalidad se define por medio de tres componentes, se valoran las actividades de la vida diaria (AVD): Básicas e instrumentadas y la valoración del equilibrio y la marcha, usando instrumentos de valoración para medir la capacidad de desempeño del adulto mayor en las actividades que realiza.

### ***Entrenamiento de actividades de la vida diaria***

El terapeuta ocupacional utiliza una serie de actividades que ayudan a mantener la autonomía, siempre dependiendo de las diferentes afectaciones a nivel cognitivo, psicopatológico y/o motor que el individuo presente. Una de las estrategias que usa el profesional es facilitar las actividades usando materiales didácticos como pictograma que reflejan la secuencia de la actividad, generalmente se aplica en pacientes con algún tipo de demencia o déficit auditivo. También se utiliza recursos que ayudan o facilitan la reeducación de las actividades como paneles exclusivos de AVD y adaptaciones en los espacios de función.

### ***Talleres funcionales***

Estos talleres son de actividades de interés para los adultos mayores, influyen las destrezas de ejecución de los adultos mayores para categorizarlos por grupos funcionales y proponerle actividades ocupacionales con fines terapéuticos.

Con actividades como:

- Ejercicios aeróbicos de bajo impacto, con el objetivo de aumentar y mejorar la capacidad física.
- Diversidad de juegos y actividades manuales que estimulen las capacidades cognitivas.
- Paseos y eventos artísticos que mejoren las habilidades sociales

### ***Diseño y entrenamiento en órtesis, prótesis y productos de apoyo***

Una ayuda técnica u órtesis es un elemento que corrige o facilita la ejecución de movimientos, acciones, actividades o desplazamientos del adulto mayor, procurándole un ahorro de energía y mayor seguridad. El rol del terapeuta en este programa es de educar al paciente en su correcto uso para evitar lesiones o malas posturas y así mismo mejorar su desempeño ocupacional en las actividades que realiza.

## **CONCLUSIONES**

Los Adultos mayores conforme a la edad, se van produciendo pérdidas físicas, sociales o emocionales, que pueden, con el tiempo, afectar la capacidad para desenvolverse en forma independiente y afectar directamente la calidad de vida.

Las actividades terapéuticas para adultos presentan beneficios de carácter físico y cognitivo, teniendo como objetivo conservar las funciones que aún se mantiene y adaptarse a los nuevos cambios del envejecimiento, además de atrasar el deterioro de otros sistemas del cuerpo.

La presencia del terapeuta ocupacional desde el inicio del envejecimiento posibilita el abordaje desde el enfoque preventivo, modalidades de recreación, mantenimiento y adquisición de destrezas y habilidades pedagógicas con el fin de evitar la progresividad de las patologías y la independencia en la realización de las AVD.

Ante la falta de conocimiento, muchas personas opinan que actividades como juegos de mesas, memoria, ejercicios físicos y participación social en personas mayores no tienen utilidad, obviando que se ha demostrado de manera científica la importancia de la estimulación psicomotriz y el hecho de que las personas mayores realicen actividades de manera continua.

## REFERENCIAS

- Durante, P. (2010). *Terapia Ocupacional en geriatría. Principios y práctica*. (3ra ed.). España: Masson.
- RDC, M. P. (2016). *Terapia ocupacional en contextos hospitalarios*. <http://www.revistatog.com/num23/pdfs/editorial.pdf>
- Sánchez, A. I. (2010). Terapia ocupacional en geriatría y gerontología. Bases conceptuales y aplicaciones prácticas. En A. I. Sánchez, *Terapia ocupacional en geriatría y gerontología. Bases conceptuales y aplicaciones prácticas*. Madrid: Ergon.
- Cocemfe. Castilla y León. (2014). *Actividades de la vida diaria*. <http://www.cocemfecyl.es/index.php/discapacidad-y-tu/66-actividades-de-la-vidadiaria-avd>
- Garriga, J. (2009). *Terapia ocupacional en enfermedades articulares*. <http://plenidentidad.com/terapia-ocupacional-en-enfermedades-articulares/>
- GeriatricArea. (2016). *Geriatricarea*. <http://geriatricarea.com/los-beneficiosdelaterapia-ocupacional-para-los-mayores/>
- Atención a los mayores (2014). La terapia ocupacional y la gente mayor. <http://atencionmayores.org/terapia-ocupacional-gente-mayor/>
- NeuroRHS. (2016). <https://neurorhb.com/blog-dano-cerebral/que-eslaterapiaocupacional/>
- Pérez, D. D. (2018). TiTi. <https://infotiti.com/2018/01/enfermedadesneurologicas-adultos-mayores/>
- Silveira, Y., Faez, M. Miguel, J. y Díaz, M. (2016). Evaluación funcional del adulto mayor y el proceso de atención de enfermería. *Revista Información Científica*, 95(5), 851-861. <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/78/2221>
- Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2016). <https://www.segg.es/ciudadanos/2016/07/07/terapia-ocupacional-en-geriatria>
- Verde, G. (2017). <https://www.grupocasaverde.com/blog/terapiaocupacionalen-geriatria-laimportancia-de-lo-cotidiano/>