

# Promoción del envejecimiento activo: Terapia Ocupacional en la vida diaria de las personas mayores “Club Edad Dorada”

**María Paula Serrato Mendoza**  
Profesora de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**Eliana Gabriela Mallama Campaña**  
Estudiante de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

## Ley 949 de 2005

Por la cual se dictan normas para el ejercicio de la profesión de Terapia Ocupacional en Colombia, se establece el código de Ética profesional y el régimen disciplinario correspondiente.

Artículo 2. El profesional en terapia ocupacional identifica, analiza, evalúa, interpreta, diagnostica, conceptúa e interviene sobre la naturaleza y las necesidades ocupacionales de los individuos y grupos poblacionales de todas las edades en sus aspectos disfuncionales y funcionales de riesgo.

[...]

1. En el ámbito de seguridad social, la profesión lidera la construcción y ejecución de planes y proyectos de aporte que se quieran conseguir, donde se promuevan las competencias ocupacionales en los cuales los campos que se ejecuten, busquen la potencialización de la función del desempeño ocupacional. (Título II, capítulo I, art 3, numeral 1)

La Terapia Ocupacional, además de considerarse una disciplina presente en el tratamiento, rehabilitación, habilitación y reincorporación de personas con algún tipo de disfunción física o mental, es apreciada como la profesión enfocada en la promoción de la salud y el bienestar a través de las ocupaciones diarias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.) define el envejecimiento saludable como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. El principal objetivo siempre se ha caracterizado por lograr hacer partícipes a las personas en todas las áreas del desempeño ocupacional, tratando de conservar la mayor independencia y autonomía posible. Por esta razón, es importante conocer el abordaje en seguridad social de las personas mayores, contribuyendo, de esta forma, en las intervenciones profesionales que se realizan y dándole la importancia necesaria a su ocupación en el diario vivir.

Es crucial resaltar que la Terapia Ocupacional se encarga de fomentar, prevenir y restaurar la salud a través de ocupaciones. Esta disciplina es de gran importancia para atender las necesidades de salud en la vida cotidiana de las personas mayores, centrándose en las actividades diarias que realizan. Esta profesión adquiere una significativa relevancia, ya que posibilita la asunción de roles y la reintegración exitosa en la sociedad, por ende, se logra una participación satisfactoria.

De este modo, se busca estimular las aptitudes de las personas mayores a través de la reeducación en actividades esenciales del día a día, mediante la aplicación de actividades con propósito. El objetivo es incrementar las capacidades funcionales, fomentar el crecimiento y evitar la discapacidad, teniendo en cuenta las particularidades de cada individuo y trazando metas para un mayor bienestar y desempeño en sus ocupaciones. Cabe destacar que todas estas acciones tienen como

objetivo mejorar aspectos físicos, sociales y mentales, colaborando en la prevención y reducción de posibles afecciones que puedan limitar el desarrollo personal.

En el centro de día “Club Edad Dorada”, se trabaja continuamente en la estimulación cognitiva, con el propósito de fomentar el bienestar completo de las personas mayores que forman parte de esta institución. Este enfoque tiene como objetivo fundamental ralentizar el proceso de deterioro cognitivo, lo cual, a su vez, contribuye a mejorar su capacidad para realizar ocupaciones y actividades diarias de manera efectiva y satisfactoria. La estimulación cognitiva se fundamenta en la idea de mantener activa mentalmente las funciones mentales a través de actividades diseñadas específicamente para este fin. Al ofrecer a las personas mayores oportunidades de ejercitar sus capacidades cognitivas, como la memoria, la atención y el razonamiento, se puede retardar el declive natural que puede ocurrir con el envejecimiento. En este sentido, no solo se busca brindar atención y cuidado a las personas mayores, sino también mejorar su calidad de vida a través de estrategias que promuevan la salud mental, física y emocional.

Desde una perspectiva concreta, la Terapia Ocupacional en el ámbito de la atención geriátrica es esencial y va mucho más allá de la provisión de cuidados básicos o de mantenimiento, ya que se busca activamente mejorar la calidad de vida a través de intervenciones específicas que consideran el funcionamiento cognitivo, así como el bienestar emocional. La incorporación de actividades de estimulación cognitiva en un entorno que fomenta la interacción social y brinda apoyo emocional es verdaderamente transformador, ya que reconoce y aborda las diversas dimensiones que influyen en la salud y el bienestar de las personas mayores.

Durante la ejecución de la práctica de profundización, quedó demostrado que la Terapia Ocupacional es una pieza fundamental en el enfoque del envejecimiento y la atención a las personas mayores. Esta disciplina no solo brinda estrategias significativas en el trabajo interdisciplinario, sino que también impacta positivamente en los usuarios del “Club Edad Dorada”, quienes son los beneficiarios directos.

Esta experiencia no se trata solo de atención y cuidado, sino que también se convierte en un espacio en el que los usuarios pueden explorar y redescubrir los intereses que han desarrollado a lo largo de los años. La Terapia Ocupacional se enfoca en ofrecer una atención personalizada e integral, abordando la singularidad de cada individuo y trabajando en la mejora de su desempeño ocupacional. El resultado es una mayor satisfacción personal para las personas mayores, ya que se les brinda

la oportunidad de mantener su autonomía y participar en actividades significativas para ellos.

En este contexto, se subraya la importancia en la promoción del bienestar y la calidad de vida en la etapa del envejecimiento. La Terapia Ocupacional es una profesión clave con un enfoque humanista que enriquece la vida y contribuye significativamente a la felicidad y salud de las personas mayores.

## Referencias

- Ley 949 de 2005. (2005, 17 de marzo). Congreso de Colombia. Diario oficial 45.853. <http://www.umariana.edu.co/pdf/ley949.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Década del envejecimiento saludable 2021-2030. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

