

Vitalidad en la vejez: Cómo la Terapia Ocupacional enriquece el ocio de los adultos mayores

Laura Camila Ibarra Franco

Estudiante de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

La terapia ocupacional ha emergido como una herramienta esencial en la vida de los adultos mayores, facilitando no solo mejoras en la movilidad y en la autonomía, sino enriqueciendo su bienestar emocional y social de manera significativa. Este campo aprovecha actividades personalizadas para fortalecer capacidades físicas y mentales, asegurando una participación activa y significativa dentro de la sociedad. La personalización en esta disciplina implica una evaluación exhaustiva de cada individuo, para identificar sus habilidades, limitaciones y metas personales. Los terapeutas diseñan planes de intervención que pueden incluir desde ejercicios físicos específicos hasta actividades cognitivas y sociales que fomenten la interacción y el bienestar emocional (American Occupational Therapy Association, AOTA, 2020).

Porejemplo, unadulto mayor con problemas de movilidad, podría beneficiarse de ejercicios de fortalecimiento y equilibrio, mientras que otro con deterioro cognitivo podría participar en juegos de memoria y actividades artísticas para estimular sus funciones mentales. Además, la personalización de estas intervenciones es clave para su éxito, permitiendo una adaptación precisa a las necesidades y preferencias individuales, como subraya la AOTA (2020). Esta adaptabilidad también incluye la integración de tecnología y dispositivos adaptativos, como andadores y aplicaciones móviles que facilitan la independencia y mejoran la calidad de vida. La capacitación de cuidadores y familiares también es fundamental, asegurando un entorno de apoyo constante en el hogar. De esta manera, la terapia ocupacional no solo mejora las capacidades físicas y cognitivas, sino que promueve la socialización y reduce el aislamiento, contribuyendo a una vida más plena y satisfactoria para los adultos mayores (AOTA, 2020).

En términos estadísticos, se ha observado que las intervenciones de terapia ocupacional pueden reducir el riesgo de caídas en un 30 % entre los adultos mayores, según un estudio de Prevettoni et al. (2021). Este dato es particularmente relevante considerando que, aproximadamente, uno de cada cuatro adultos mayores de 65 años sufre una caída cada año y, el 20 % de estas caídas resulta en lesiones graves como fracturas de cadera o trauma craneal, según el Center for Disease Control and Prevention (CDC, 2024).

La terapia ocupacional desempeña un papel relevante en mejorar la movilidad y la autonomía, elementos vitales para la calidad de vida en la vejez. A través de ejercicios meticulosamente diseñados y la implementación de tecnologías adaptativas, los terapeutas ocupacionales colaboran estrechamente con los adultos mayores. Este enfoque personalizado no solo facilita su capacidad para realizar tareas diarias de manera independiente, sino que también fortalece su autoestima y refuerza su deseo de autosuficiencia. Según Rantanen (2013), estas intervenciones no solo mejoran la funcionalidad física de los individuos, sino que contribuyen significativamente a una mejor calidad de vida en general.

La adaptación de tecnologías y herramientas especializadas es un componente integral de la terapia ocupacional, ayudando a maximizar la independencia de los adultos mayores. Andadores, barras de agarre y otros dispositivos adaptativos son personalizados para satisfacer las necesidades específicas de cada paciente, mejorando así su capacidad de maniobra y funcionamiento autónomo. Esta integración de la tecnología no solo mejora la movilidad física, sino que empodera a los adultos mayores para que participen más activamente en sus comunidades y mantengan un estilo de vida más satisfactorio y digno (Rantanen, 2013).

La estimulación cognitiva y emocional es un pilar fundamental de la disciplina, dirigida a los adultos mayores. A través de actividades lúdicas como juegos de memoria y desafíos intelectuales, los terapeutas buscan mejorar y preservar las funciones cognitivas de los pacientes. Este tipo de intervenciones es crucial, ya que no solo ayuda a prevenir el deterioro cognitivo, sino que potencia la salud emocional. Según Jones (2024), estas actividades permiten a los adultos mayores, gestionar más eficazmente el estrés y la ansiedad, contribuyendo así a una vida más rica y gratificante. Datos de Duffner et al. (2022) indican que, actividades cognitivas regulares pueden reducir el riesgo de desarrollar demencia, en un 35 %.

Además, la incorporación de tareas diseñadas específicamente para estimular el pensamiento crítico y la resolución de problemas en la rutina diaria de los adultos mayores desempeña un rol fundamental en el mantenimiento de su autonomía. Los terapeutas ocupacionales se enfocan en crear un entorno que no solo desafíe sus habilidades mentales, sino que les brinde un sentido de logro y satisfacción personal. Estas actividades, al fomentar una participación activa, impactan positivamente en la calidad de vida de los mayores, permitiéndoles disfrutar de una vejez más plena y enriquecida (Jones, 2024).

El fomento de la socialización es otro pilar importante de la terapia ocupacional. Al organizar actividades grupales y facilitar la integración en eventos comunitarios, los terapeutas ocupacionales promueven la interacción social y el desarrollo de redes de apoyo. Combatir la soledad y fomentar un sentido de pertenencia es esencial para el bienestar emocional de los adultos mayores, proporcionándoles un entorno donde se sientan valorados y conectados con otros. Estas interacciones son vitales para mantener un alto espíritu y una vida social activa (Tovar-Zavala et al., 2021). Según un informe de National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2020), la soledad y el aislamiento social se asocian con un 29 % más de riesgo de enfermedad cardíaca y un 32 % más de riesgo de accidente cerebrovascular.

Las actividades físicas adaptadas, como el yoga suave, las caminatas moderadas y el baile, resultan esenciales no solo para mantener la movilidad, sino para ofrecer valiosas oportunidades de socialización y disfrute. Además, la terapia ocupacional que incorpora la música

y las artes, desempeña un rol vital en la mejora de la memoria y el estado de ánimo. La participación en sesiones de música o en proyectos artísticos puede evocar recuerdos y proporcionar estímulos emocionales significativos, beneficiando tanto la salud mental como la emocional de los adultos mayores (Swedberg, 2017). Un estudio de Castro (2022) encontró que la participación en actividades artísticas y musicales redujo los síntomas de depresión en un 25 % entre los adultos mayores.

En términos de bienestar psicológico, un estudio realizado por el Shaker Place Rehabilitation & Nursing Center (2023) encontró que la participación regular en actividades ocupacionales estructuradas reduce los síntomas de ansiedad en un 20 % y los de depresión en un 25 % entre los adultos mayores. Estas actividades no solo proporcionan una salida creativa y productiva, sino que ofrecen un medio para la expresión personal y la interacción social; ambas, factores importantes para la salud mental y emocional.

Además de los beneficios individuales, la terapia ocupacional proporciona un impacto positivo a nivel económico y social. Según un informe de Wales et al. (2022), la implementación de programas de terapia ocupacional en comunidades de adultos mayores reduce los costos de atención médica en un 15 %, al disminuir la necesidad de servicios médicos de emergencia y hospitalizaciones relacionadas con caídas y otros problemas de salud prevenibles. Este ahorro no solo beneficia a los sistemas de salud, sino que permite a los adultos mayores, mantener una mayor independencia financiera al reducir los gastos médicos.

En pocas palabras, la terapia ocupacional ofrece a los adultos mayores, mucho más que una simple ocupación del tiempo; transforma esos momentos en oportunidades para el crecimiento personal y la mejora del bienestar físico y mental. Este enfoque holístico no solo mejora la vida diaria de los mayores, sino que celebra y honra sus experiencias de vida, asegurando que cada día sea vivido con propósito y alegría. Mediante estas intervenciones, se fortalece la dignidad de los adultos mayores y se promueve una vejez activa y satisfactoria, resaltando la importancia de vivir no solo más tiempo, sino con una mayor calidad de vida (Scaffa et al., 2010).

Referencias

- American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Castro, L. G. (2022). *Manejo de la depresión mediante musicoterapia en un grupo de adultos mayores pertenecientes al Hogar gerontológico 'Sueños dorados' de la ciudad de Bogotá* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Unal. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/83764?locale-attribute=es>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). Facts about falls. <https://www.cdc.gov/falls/data-research/facts-stats/index.html>
- Duffner, L. A., Deckers, K., Cadar, D., Steptoe, A., de Vugt, M., & Köhler, S. (2022). The role of cognitive and social leisure activities in dementia risk: assessing longitudinal associations of modifiable and non-modifiable risk factors. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 11(31), e5. <https://10.1017/S204579602100069X>
- Jones, M. J. (2024). A cognitive behavioral approach to improving performance and satisfaction in meaningful occupations in the outpatient mental health occupational therapy setting. *Occupational Therapy in Mental Health*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2024.2326411>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: opportunities for the health care system*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>
- Prevettoni, M. A., Guenzelovich, T., Zozaya, M. E., Giardini, G., Hornstein, L., Schapira, M., Giber, F., Quintar, E., & Perman, G. (2021). Disminución de caídas mediante una intervención multifactorial en adultos mayores frágiles. *Revista Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional de Córdoba*, 78(2), 166-170. <https://10.31053/1853.0605.v78.n2.27832>
- Rantanen, T. (2013). Promoting mobility in older people. *Journal of Preventive Medicine & Public Health*, 46(Suppl. 1), S50-4. <https://10.3961/jpmp.2013.46.S.S50>
- Scaffa, M. E., Reitz, S. M., & Pizzi, M. A. (2010). *Occupational therapy in the promotion of health and wellness*. F.A. Davis Company.
- Shaker Place Rehabilitation & Nursing Center. (2023). The benefits of occupational therapy for mental health. <https://www.shakerplace.org/news/the-benefits-of-occupational-therapy-for-mental-health/>
- Swedberg, O. (2017). *Music therapy: Research and evidence-based practice*. Elsevier.
- Tovar-Zavala, N., Campos-Aguilera, M. G., & Rodríguez-Orozco, A. R. (2021). Socialization and coping in older adults in Spanish and Hispan- American studies (years 2013-2020). *Archivos de Neurociencias (México)*, 25(4), 62-69. <https://doi.org/10.31157/archneurosciencesmex.v25i4.223>
- Wales, K., Lang, D., Rahja, M., Somerville, L., Laver, K., & Lannin, N. A. (2022). Economic effects of occupational therapy services for adults in acute and subacute care settings: A systematic review. *The American Journal of Occupational Therapy*, 76(1), 7601180080. <https://10.5014/ajot.2022.049078>