

Terapia ocupacional en la intervención de deterioro cognitivo en adultos mayores

Liseth Juliana Bastidas Tobar

Sirley Nathalia Cabrera Benavides

Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana



Nota. Adobe Firefly, 2024.

La intervención de terapia ocupacional (TO) en adultos mayores con deterioro cognitivo desempeña un papel fundamental en el envejecimiento saludable; por ello, este texto explora el impacto de las actividades de la vida diaria (AVD) en su calidad de vida, destacando su relevancia para conservar la autonomía, funcionalidad y bienestar emocional. A partir del análisis entre la literatura y la práctica, se analiza cómo las AVD actúan como una herramienta clave para preservar la independencia de esta población, subrayando la importancia de una intervención individualizada y oportuna que prevenga un deterioro acelerado.

En 2023, el deterioro cognitivo afectó significativamente a los adultos mayores en Colombia, puesto que alrededor del 8,9 % de los mayores de 60 años padece deterioro cognitivo sin demencia, mientras que el 10,8

% sufre de demencia, señalando además que estos porcentajes son similares a los reportes internacionales resaltando que, factores como el nivel educativo, la participación en actividades de ocio y la posición social influyen en la prevalencia de esta condición, siendo más común en poblaciones con desventajas socioeconómicas y educativas.

Por otra parte, a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) reporta que más de 55 millones de personas en el mundo padecen deterioro cognitivo, con más del 60 % de ellas que vive en países de ingresos medianos y bajos, haciendo referencia a que cada año se suman casi diez millones de nuevos casos. Entre estas patologías que manifiesta la OMS, la demencia se destaca como la séptima causa principal de defunción y una de las principales causas de discapacidad y dependencia en

adultos mayores, lo que refleja el impacto global de las enfermedades cognitivas en la salud pública.

Sánchez (2022) expone que el deterioro cognitivo no se limita a la pérdida de funciones mentales, sino que también afecta aspectos esenciales de la vida diaria, como el lenguaje y la capacidad de expresión. A medida que progresa, esta patología impacta directamente la funcionalidad, llegando a interferir en actividades básicas como alimentarse. En los casos más graves, los pacientes pierden la capacidad de vivir de manera independiente, lo que refleja un detrimento significativo en su calidad de vida, subrayando así la necesidad de atención especializada y enfocada en la prevención y fortalecimiento de estas habilidades en los adultos mayores.

La TO, al enfocarse en actividades significativas, no solo aborda las limitaciones físicas y cognitivas, sino que refuerza el sentido de identidad, dignidad y autonomía de los pacientes, permitiéndoles mantener una mayor conexión con su entorno. Al integrar actividades que proporcionan sentido y propósito, esta intervención fomenta una mejor adaptación a las dificultades diarias, promoviendo la independencia y la autoestima. La personalización de estas intervenciones permite una mejor respuesta a las necesidades específicas de cada paciente, potenciando su capacidad para sobrellevar el deterioro cognitivo de forma más activa y enriquecedora.

Manee et al. (2020) abordan el concepto de deterioro cognitivo como una reducción en las capacidades mentales de un individuo, que puede afectar diversas áreas como la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas, entre otras habilidades cognitivas, destacando que el deterioro cognitivo puede manifestarse en distintos grados de severidad, desde leve hasta grave y, puede ser causado por una variedad de factores; entre estos, se identifica enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, traumatismos craneoencefálicos, accidentes cerebrovasculares o también una consecuencia natural del envejecimiento. Manee et al. (2020) refieren que la comprensión de estas causas y manifestaciones es fundamental para abordar adecuadamente el deterioro cognitivo al momento de la intervención de TO. Destacan que el deterioro cognitivo puede presentarse de formas diversas, dependiendo de la persona y de la condición subyacente, identificando que este puede tener un impacto profundo en la vida diaria del individuo, afectando significativamente su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas de manera independiente. Por ejemplo, una persona con deterioro cognitivo podría enfrentar dificultades para

realizar tareas que antes realizaba sin problemas, como gestionar sus finanzas, recordar citas importantes o, seguir instrucciones complejas. Estas limitaciones pueden generar una reducción en la calidad de vida, afectando no solo su autonomía, sino también su bienestar emocional y social.

Por esto, el diagnóstico temprano y una intervención adecuada son fundamentales. La detección precoz del deterioro cognitivo permite una intervención oportuna que puede ayudar a manejar los efectos y, en algunos casos, ralentizar su progresión. Las estrategias de intervención pueden incluir adaptaciones en el entorno del individuo y, el desarrollo de habilidades para enfrentar los desafíos cognitivos. Todo ello contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas, facilitando su participación activa en la vida diaria y promoviendo un mayor grado de independencia.

Por otro lado, Yim et al. (2020) señalan que el deterioro cognitivo se refiere a una disminución generalizada en las capacidades cognitivas de una persona, que puede variar en intensidad, desde leve (MCI, por sus siglas en inglés) hasta formas más graves como la demencia. Estos trastornos neurodegenerativos, como el MCI y la demencia, son representativos y presentan características distintivas en términos de su impacto y progresión. El MCI, por ejemplo, puede ser una etapa intermedia entre el envejecimiento normal y la demencia, y a menudo se manifiesta con déficits cognitivos que no son lo suficientemente severos como para interferir significativamente con la vida diaria. En cambio, la demencia implica un deterioro más avanzado que afecta de manera considerable la capacidad funcional y la calidad de vida.

Para evaluar el deterioro cognitivo, Yim et al. (2020) destacan el uso de cuestionarios y pruebas específicas como el Montreal Cognitive Assessment (MoCA) y el Korean Dementia Screening Questionnaire (KDSQ). Estos instrumentos están diseñados para medir una variedad de funciones cognitivas clave, incluyendo la memoria, la orientación temporal y espacial, la atención, así como las capacidades visuoespaciales y del lenguaje. Al utilizar estos cuestionarios, los profesionales de la salud pueden identificar cambios en el rendimiento cognitivo que podrían indicar la presencia de deterioro cognitivo. La evaluación detallada y precisa mediante ellos es esencial para un diagnóstico acertado y para guiar el desarrollo de estrategias de intervención adecuadas que pueden ayudar a mejorar el manejo y la calidad de vida del individuo.



Ahora, para comprender mejor el impacto del deterioro cognitivo en los adultos mayores, es útil examinar cómo afecta a diversas funciones mentales y la importancia de cada una de ellas. A continuación, se detalla las principales funciones mentales que generalmente se ven afectadas y su relevancia en la vida diaria, según lo señalado por Sánchez (2022):

- **Sensación y percepción:** crucial para la planificación motora, ya que integra información sensorial sobre objetos, facilitando la precisión en la manipulación de los mismos.
- **Memoria y aprendizaje:** la memoria procesal es clave para realizar tareas cotidianas de forma automática, sin necesidad de pensamiento consciente constante.
- **Funciones ejecutivas superiores:** esenciales para enfrentar desafíos y tomar decisiones informadas, incluyendo la planificación y coordinación de movimientos.
- **Emociones:** impactan la atención y calidad del movimiento, influyendo en la toma de decisiones y en la priorización de tareas.

Comprender cómo el deterioro cognitivo afecta estas funciones mentales es primordial para desarrollar estrategias de intervención efectivas y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores afectados.

Fernández y García (2019) exploran el papel integral del terapeuta ocupacional en el proceso de adaptación del entorno y de las actividades cotidianas para personas con Alzheimer; lo describen como un profesional multidisciplinario que, mediante un profundo conocimiento y análisis, adapta productos, tareas, herramientas, espacios y entornos para personas que enfrentan dificultades en la realización de sus actividades diarias, con el propósito de prevenir, compensar o corregir la disfunción ocupacional y, facilitar, en consecuencia, una mejor calidad de vida.

Así se puede evidenciar que la intervención en TO tiene como objetivo, adaptar el entorno del paciente, especialmente en su hogar, para mejorar la ejecución de las actividades diarias. Según Fernández y García (2019), esta intervención se enfoca en varios objetivos clave: primero, se busca prevenir situaciones peligrosas mejorando la seguridad en el hogar, en aras de reducir el riesgo de accidentes y facilitar una realización segura de las actividades cotidianas. Además, manifiestan que

se trabaja para facilitar la realización de las actividades diarias, promoviendo la mayor independencia personal posible y optimizando el uso de las capacidades funcionales del individuo, adaptando las tareas para que puedan ser llevadas a cabo más eficientemente. Segundo, favorecer la integración y participación del paciente, asegurando que el entorno sea propicio para una participación activa en la vida cotidiana y utilizando los recursos disponibles, al igual que, aportar beneficios psicológicos al adaptar el entorno para ofrecer confianza al usuario y satisfacer sus necesidades personales, lo cual mejora su bienestar emocional. De este modo, destacan que la intervención no solo beneficia al paciente, sino también a los cuidadores y profesionales, al facilitar una gestión más eficiente de las necesidades diarias. Finalmente, manifiestan que lo que se pretende es evitar ingresos prematuros o inadecuados en instituciones, al mejorar la capacidad del paciente para desempeñarse en su propio hogar.

Dentro de las diversas estrategias de intervención de TO se encuentra el estudio de Metzger et al. (2023), quienes abordan el uso de la realidad virtual (VR) como una herramienta innovadora para adultos mayores con deterioro cognitivo leve (DCL), mencionando que su incorporación en el proceso de intervención se destaca por su capacidad para ofrecer una experiencia inmersiva y adaptativa que puede ser altamente beneficiosa en la rehabilitación cognitiva y funcional; muestran otras formas de intervención a partir de estas estrategias novedosas, como, por ejemplo, la estimulación cognitiva dinámica y, sostienen que la VR ofrece oportunidades para realizar ejercicios de estimulación cognitiva que involucran múltiples sentidos y habilidades, identificando que las actividades pueden incluir juegos diseñados para mejorar la memoria, la atención, la planificación y la resolución de problemas. Además, mencionan que la naturaleza interactiva y envolvente de la VR facilita una mayor participación y motivación del paciente, lo que puede resultar en una mayor efectividad de la intervención cognitiva. De igual manera, destacan el entrenamiento en habilidades funcionales y, refieren que los entornos virtuales pueden ser utilizados para entrenar habilidades funcionales específicas, como la coordinación motora y la movilidad.

Otro estudio que resulta relevante es el de Sáiz-Vázquez (2023), quien menciona que el proceso de intervención comienza con una valoración integral del paciente por parte del profesional, considerando todas las facetas de su vida, intereses y prioridades vitales; se

utiliza técnicas de evaluación estandarizadas (como las escalas de independencia funcional y Barthel) y técnicas semiestructuradas (como la observación y la entrevista). A partir de esta valoración, se elabora un diagnóstico y se establece pautas específicas para el tratamiento. Según este autor, el tratamiento se enfoca en el desarrollo de las capacidades residuales mediante ejercicios pasivos y/o activos, adaptados a la situación funcional del paciente. Además, se enfoca en entrenar las AVD utilizando productos de apoyo necesarios.

Finalmente, desde TO enfrentamos diariamente la tarea de adaptar las actividades cotidianas a las capacidades cambiantes de los adultos mayores, ajustando las tareas, para que puedan realizarlas con el mayor grado de independencia posible. Esto frecuentemente requiere el uso de ayudas visuales, utensilios adaptados y la simplificación de procesos para facilitar su ejecución. La adaptación del entorno y la personalización de las intervenciones son esenciales para asegurar que las actividades sean llevadas a cabo de manera segura y efectiva. El trabajo también puede ser emocionalmente exigente, dado que los pacientes a veces experimentan frustración debido a sus limitaciones cognitivas, y los avances pueden parecer lentos o mínimos. No obstante, cada pequeño logro tiene un impacto significativo en su calidad de vida, contribuyendo a su bienestar general. Además, la colaboración estrecha con otros profesionales de la salud y con las familias es primordial para coordinar el cuidado y ofrecer un apoyo integral.

Referencias

- Fernández, M. y García, G. (2019). Adaptaciones del entorno y de las actividades de la vida diaria en enfermos con Alzheimer desde terapia ocupacional. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, 16(30), 265-271.
- Manee, F. S., Shaban, M., Alotaibi, N. M., & Rassafiani, M. (2020). Cognitive assessments used in occupational therapy practice: A global perspective. *Occupational Therapy International*, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2020/8914372>
- Metzger, L., Henley, L., Green, M., & Rhodus, E. K. (2023). Interventions within the scope of occupational therapy to improve cognitive performance for individuals with dementia and mild cognitive impairment (2018-2022). *The American Journal of Occupational Therapy*, 2023, 77(Supplement 1), 7710393260. <https://doi.org/10.5014/ajot.2023.77S10026>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Demencia*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- Sáiz-Vázquez, O. (2023). *Terapia ocupacional en la enfermedad de Alzheimer* [Tesis de pregrado, Universidad de Burgos]. <https://riubu.ubu.es/handle/10259/7634>
- Sánchez, Y. D. (2022). *Deterioro cognitivo y actividades instrumentales de la vida diaria en personas con diagnóstico de esquizofrenia en un centro comunitario de Lima, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/d3d790a5-1d57-4de9-9729-3c9d25c24267>
- Yim, D., Yeo, T., & Park, M. (2020). Mild cognitive impairment, dementia, and cognitive dysfunction screening using machine learning. *Journal of International Medical Research*, 48(7). <https://doi.org/10.1177/0300060520936881>

