

La terapia ocupacional: clave para la autonomía de los adultos mayores

Carol Andrea Fajardo Cerón

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana



Nota. Adobe Firefly, 2024.

Las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) son tareas esenciales que permiten a las personas mantener su independencia y calidad de vida. En la población de adultos mayores, la capacidad para realizar estas actividades puede verse afectada por diversas condiciones de salud y el proceso natural de envejecimiento. Estas incluyen actividades como bañarse, vestirse, comer, ir al baño y trasladarse de un lugar a otro. La pérdida de la capacidad para realizar estas actividades puede llevar a una disminución significativa en la calidad de vida, aumentando la dependencia de otros y el riesgo de institucionalización (American Occupational Therapy Association, AOTA, 2020).

La terapia ocupacional se centra en la rehabilitación y el mantenimiento de las habilidades necesarias para realizar las ABVD de manera independiente. Los terapeutas ocupacionales utilizan un enfoque integral que incluye la evaluación de las capacidades y limitaciones del individuo,

el diseño de planes de intervención personalizados y la implementación de estrategias terapéuticas adaptadas a las necesidades específicas del paciente. Según la AOTA (2020), la intervención de esta disciplina en las ABVD puede incluir ejercicios terapéuticos, adaptaciones del entorno y el uso de dispositivos de asistencia.

Los ejercicios terapéuticos están diseñados para mejorar la fuerza, la movilidad y la coordinación, permitiendo a los adultos mayores realizar las ABVD con mayor facilidad y seguridad; por ejemplo: los ejercicios de fortalecimiento ayudan a mejorar la capacidad para levantarse de una silla o subir escaleras, mientras que los ejercicios de equilibrio y coordinación pueden reducir el riesgo de caídas; su práctica regular no solo mejora las capacidades físicas, sino que contribuye a la confianza del paciente en sus propias habilidades. Un estudio realizado por Serrato et al. (2023) demostró que las intervenciones de Terapia Ocupacional mejoran significativamente la capacidad de

los adultos mayores para realizar las ABVD de manera independiente, reduciendo la necesidad de asistencia y mejorando su calidad de vida.

Además de los ejercicios terapéuticos, los terapeutas ocupacionales también pueden recomendar adaptaciones del entorno para facilitar la realización de las ABVD, las cuales pueden incluir la instalación de barras de apoyo en el baño, la modificación de la altura de los muebles y la eliminación de obstáculos en el hogar, que pueden mejorar la accesibilidad y la seguridad, permitiendo a los adultos mayores realizar las actividades con mayor confianza y autonomía; por ejemplo, la instalación de una barra de apoyo en la ducha puede prevenir caídas, mientras que la modificación de la altura de una silla puede facilitar el acto de sentarse y levantarse. Según Riera et al. (2024), las adaptaciones del entorno han mostrado ser efectivas para mejorar la independencia y la seguridad de los adultos mayores en sus hogares.

El uso de dispositivos de asistencia también es una parte fundamental de la intervención de Terapia Ocupacional. Los dispositivos de asistencia pueden incluir ayudas para vestirse, utensilios de alimentación adaptados y sillas de ruedas, entre otros, diseñados para compensar las limitaciones físicas y facilitar la realización de las ABVD (Riera et al., 2024). Según la AOTA (2020), el uso adecuado de estos dispositivos puede mejorar significativamente la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores; por ejemplo, un utensilio de alimentación adaptado puede permitir a una persona con debilidad en las manos, comer de manera independiente y, una silla de ruedas, proporcionar movilidad a una persona con dificultades para caminar.

La Terapia Ocupacional no solo se centra en las habilidades físicas, sino en el bienestar emocional y social de los adultos mayores. La participación en actividades significativas y personalizadas puede mejorar el estado de ánimo y la motivación, promoviendo un sentido de propósito y satisfacción con la vida. Las intervenciones que incluyen actividades significativas, como pasatiempos o actividades recreativas, son más efectivas para mantener la independencia y la satisfacción con la vida (AOTA, 2020). Por ejemplo, un terapeuta ocupacional puede involucrar al paciente en actividades de jardinería, si esto es algo que el paciente disfruta, lo cual no solo mejora la coordinación y la fuerza física, sino que brinda satisfacción emocional.

Es importante destacar que la intervención de terapia ocupacional en las ABVD a menudo forma parte de un enfoque interdisciplinario que incluye a otros profesionales

de la salud, como fisioterapeutas, enfermeros y médicos. La colaboración entre estos profesionales es esencial para proporcionar una atención integral y efectiva a los adultos mayores. Por ejemplo, mientras un fisioterapeuta puede enfocarse en ejercicios para mejorar la movilidad general, el terapeuta ocupacional puede trabajar en actividades específicas del día a día y adaptaciones del entorno (Ucelo, 2022).

En pocas palabras, la intervención de terapia ocupacional en las ABVD es esencial para promover la independencia y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Mediante la evaluación y el diseño de planes de intervención personalizados, los terapeutas ocupacionales pueden ayudar a esta población a mantener su capacidad para realizar actividades esenciales de la vida diaria, reduciendo la dependencia y mejorando su bienestar general (WHO, 2015). A medida que la población envejece, la demanda de estos servicios seguirá creciendo, subrayando la importancia de la Terapia Ocupacional en la atención de los adultos mayores.

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>
- Riera, G., Serra, J., Casadevall, M., Vidal-Alaball, J., Ramírez-Morros, A. y Arnau, G. (2024). Mejorando la calidad de vida en personas mayores con el síndrome del declive: el rol de la terapia ocupacional en Atención Primaria. *Atención Primaria*, 56(6). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102879>
- Serrato, M. P., Ortiz, A. G., Oviedo, A. E., Morán, C. C., Muñoz, J. I., Martín, K. M., Zambrano, K. N., López, K. J., Ruano, L. S., Ereira, L. S., Igua, M. C., Guerrero, M. F., Vallejo, M. J., Medina, V. K. y Rodríguez, Y. E. (2023). La importancia del ocio en personas mayores institucionalizadas: una mirada desde Terapia Ocupacional. *Boletín Informativo CEI*, 10(3), 104-107.
- Ucelo, D. M. (2022). *Revisión bibliográfica sobre intervenciones desde terapia ocupacional siguiendo un abordaje integral de las personas en centros gerontológicos* [Tesis de pregrado, Universidad de la Coruña]. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/33431>
- World Health Organization (WHO). (2015). World report on ageing and health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

