

# Terapia ocupacional y el bastón: aliados para la autonomía de los adultos mayores

**Juliana Rodríguez Quenorán**

**José Sebastián Gustines Fraga**

Estudiantes de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**María Paula Serrato Mendoza**

Profesora de terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

La movilidad reducida en los adultos mayores es uno de los problemas más críticos que enfrentan, ya que limita su independencia, incrementa la vulnerabilidad ante accidentes y afecta su bienestar general. Suarez et al. (2023) señalan que los accidentes, particularmente las caídas, se ubican entre las principales causas de mortalidad en esta población, ocupando el séptimo lugar. Las caídas son el tipo de accidente más frecuente entre los adultos mayores. Aunque muchas de ellas no resultan fatales, su impacto en la salud física y mental es profundo. Estos autores manifiestan que las secuelas de una caída pueden incluir fracturas, discapacidades temporales o permanentes, e incluso el inicio de un proceso de deterioro funcional que afecta de manera significativa la calidad de vida, donde las consecuencias se ven reflejadas en la salud emocional de esta población. Las dificultades de movilidad son uno de los factores de riesgo más destacados, lo que pone de relieve la importancia de implementar estrategias e intervenciones integrales que aborden esta problemática.

Con el paso del tiempo, el cuerpo humano experimenta un desgaste progresivo, especialmente en el ámbito físico. En los adultos mayores, este deterioro se traduce en limitaciones para moverse y en dificultades para realizar actividades cotidianas. Suarez et al. (2023) destacan que el envejecimiento conlleva cambios inevitables en la estructura y función corporal, lo que afecta tanto la movilidad como el equilibrio, aumentando el riesgo de sufrir caídas. Estas caídas no solo generan consecuencias físicas como fracturas y lesiones, sino también, efectos psicológicos. El miedo a caerse se convierte en un obstáculo que limita la actividad física en los adultos mayores, lo que a su vez impacta negativamente su autonomía e independencia.

A partir de esta comprensión, es esencial abordar el papel de los dispositivos de apoyo, como los bastones, que son herramientas clave para superar las barreras de movilidad en los adultos mayores, los cuales no solo les permiten desplazarse con mayor independencia,

sino que mejoran su seguridad. En particular, el diseño del bastón puede influir significativamente en su efectividad terapéutica.

Sudiyono (2020) exploró el impacto de diferentes tipos de bastones, como los de mango recto, curvo, de una sola punta y de tres puntas (bastones trípode) en la movilidad de los pacientes. Subraya que, aunque los bastones con mangos planos ofrecen mayor ergonomía y un agarre más cómodo, el elemento más determinante para su funcionalidad es la punta de apoyo; este componente resulta clave para garantizar la estabilidad y seguridad del usuario. Observó que los adultos mayores que utilizaban un bastón trípode en el lado ipsilateral a la rodilla más afectada por la osteoartritis, experimentaron mejoras significativas en su movilidad funcional, en comparación con aquellos que usaban el bastón en el lado opuesto. Esto resalta la importancia de seleccionar adecuadamente el tipo de bastón según las necesidades específicas de cada paciente para maximizar sus beneficios terapéuticos.

En cuanto al enfoque desde la Terapia Ocupacional con estos adultos mayores, se plantea una intervención integral que no solo facilite la selección adecuada del dispositivo de apoyo como el bastón, según las necesidades individuales, sino que abarque el entrenamiento en su uso dentro del contexto de las actividades diarias. La participación del terapeuta ocupacional resulta fundamental para garantizar que el adulto mayor desarrolle las habilidades necesarias para manejar el bastón de forma eficaz, promoviendo su independencia y seguridad en las tareas cotidianas.

Aunque son limitados los estudios que abordan el rol de este profesional en el entrenamiento para el uso del bastón en adultos mayores, es posible encontrar la importancia de estos dispositivos a partir de investigaciones en movilidad y funcionalidad. Un ejemplo relevante es el estudio de Nicholson y Hayward (2022), que resalta la necesidad de que las intervenciones terapéuticas se centren en objetivos funcionales; es decir, actividades cotidianas y prácticas, en lugar de concentrarse únicamente en el deterioro físico. Este enfoque permite que las intervenciones ocupacionales impacten directamente en la calidad de vida del paciente, fomentando la autogestión y la participación activa. Las autoras subrayan la relevancia de realizar intervenciones que se enmarquen en el contexto de actividades reales, proporcionando a los pacientes una comprensión clara de su diagnóstico y de las razones detrás de las intervenciones propuestas. Este enfoque refuerza la importancia de una terapia ocupacional que se ajuste al entorno y las necesidades concretas del paciente, permitiendo que las habilidades adquiridas y el uso de dispositivos de apoyo como los bastones, se aplique de forma efectiva en la vida diaria. Esto facilita una transición más natural hacia una vida autónoma y funcional.

Además, el bastón no debe verse únicamente como una solución para quienes ya tienen dificultades severas de movilidad; su uso también puede desempeñar un rol preventivo al disminuir el riesgo de caídas, lo que lo convierte en una herramienta valiosa para promover la seguridad y el bienestar general. Samardzic et al. (2020) destacan la importancia del bastón y de otros dispositivos de apoyo en la prevención de caídas entre los adultos mayores; señalan que desde la terapia ocupacional se puede implementar talleres y sesiones educativas para guiarlos en el uso correcto del bastón, así como en las actividades específicas donde su uso es más crucial.

La educación desempeña un papel vital al capacitar a los adultos mayores y sus cuidadores sobre cuándo y

cómo usar el bastón de manera eficaz, maximizando su impacto en la movilidad y seguridad. Identificar las actividades diarias donde el bastón es indispensable fomenta una intervención preventiva que no solo reduce las caídas, sino que fortalece la independencia. Este enfoque preventivo es esencial para frenar la pérdida de autonomía, permitiéndoles mantenerse activos y confiados en su capacidad para llevar una vida funcional y segura.

La vejez es una realidad que invita a una reflexión sobre las implicaciones del envejecimiento en la vida de los adultos mayores. El deterioro físico y el miedo a las caídas no solo limitan su movilidad, sino que generan una pérdida de autonomía que afecta su autoestima y calidad de vida. Es fundamental reconocer que este ciclo de inactividad y declive funcional tiene un impacto emocional significativo, debilitando aún más su capacidad para mantenerse independientes. De ahí la importancia de implementar estrategias que no solo prevengan las caídas, sino que fomenten un entorno de apoyo emocional, en el que ellos se sientan empoderados para participar en actividades físicas de manera segura. A través de un enfoque integral que aborde tanto las limitaciones físicas como las barreras psicológicas, es posible mejorar su bienestar y preservar su dignidad en esta etapa crucial de la vida.

### Figura 1

Uso del bastón Fundación Amparo San José



Nota. Práctica formativa Fundación Amparo San José.

En la Fundación Amparo San José se ha observado una experiencia significativa con el uso del bastón entre los adultos mayores, basada en la práctica diaria. Muchos de

ellos presentan dificultades para desplazarse de forma segura debido a problemas de equilibrio y afecciones en las rodillas, lo que los lleva a depender en gran medida de la asistencia de auxiliares de enfermería para realizar actividades cotidianas, como trasladarse de su habitación al comedor o participar en paseos dentro de las instalaciones (Figura 1). Sin embargo, se ha identificado que el uso del bastón mejora notablemente su estabilidad, brindándoles mayor autonomía. Los avances son evidentes: logran desplazarse con mayor seguridad, reduciendo el riesgo de caídas; pueden realizar transferencias, como levantarse de una silla o cama, sin necesidad de asistencia constante y, participan más activamente en actividades grupales que antes les resultaban difíciles. No obstante, también se ha notado que algunos se resisten a usar el bastón, ya que lo perciben como una señal de pérdida de independencia, según lo refiere el personal de salud. Este rechazo evidencia la importancia de abordar el uso de dispositivos de apoyo no solo desde una perspectiva funcional, sino también, emocional.

Por ello, desde el área de Terapia Ocupacional, es primordial resaltar que las intervenciones deben incluir no solo a los adultos mayores, sino a su comunidad y familiares, para que comprendan el impacto positivo que puede tener el uso de estos dispositivos en su independencia. Es fundamental empatizar con ellos y reflexionar sobre el hecho de que durante muchos años fueron capaces de realizar sus actividades sin ayuda, y ahora deben aceptar el bastón como un aliado para continuar moviéndose. Debemos acompañarlos en este proceso, haciéndoles entender que caminar con el bastón no es un retroceso, sino una forma de continuar luchando, de dar un paso más hacia adelante, y de seguir disfrutando de la vida con mayor seguridad y confianza.

### Referencias

- Nicholson, C. & Hayward, K. (2022). Occupational Therapy: Focus on Function. In LaFaver, K., Maurer, C.W., Nicholson, T.R., Perez, D.L. (eds.) *Functional Movement Disorder. An Interdisciplinary Case-Based Approach* (pp. 329-334). Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-86495-8\\_24](https://doi.org/10.1007/978-3-030-86495-8_24)
- Samardzic, V., Jaganjac, A., Kovacevic, K., & Kraljevic, B. (2020). Occupational therapy in fall prevention: case report. *International Journal of Medical Reviews and Case Reports*, 4(4), 103-107. <https://doi.org/10.5455/IJMRCR.occupation-therapy-vesna>

Suarez, G. G., Velasco, V. M., Limones, M., Pereyra, Z. (2023). Caídas en el adulto mayor, en relación a su salud y capacidad funcional. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), 1151-1158. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1130>

Sudiyono, N. (2020). *The effect of a tripod cane on the functional mobility of patients with knee osteoarthritis*. *Journal Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 5(1), 29-33. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v5i1.164>

