

# Terapia ocupacional en adultos mayores con enfermedades crónicas

**Sara Tatiana Terán Cerón**

Estudiante de terapia ocupacional

Universidad Mariana

**María Paula Serrato Mendoza**

Profesora de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

La terapia ocupacional desempeña un papel esencial en la promoción de la salud y el bienestar de los adultos mayores con enfermedades crónicas, al enfocarse en la preservación y mejora de su capacidad para realizar actividades significativas. Esta disciplina, al ser integral y personalizada, no solo se dedica a la rehabilitación física, sino que se centra en promover la autonomía y la participación activa de los adultos mayores en su comunidad, aspectos cruciales para su integración social y calidad de vida. En este sentido, la disciplina no solo busca el alivio físico, sino el empoderamiento de los individuos, al brindarles herramientas y estrategias para interactuar de manera efectiva con su entorno, lo que es esencial para su bienestar psicológico y emocional.

La intervención temprana y personalizada en terapia ocupacional facilita a los adultos mayores con enfermedades crónicas, la capacidad de participar en actividades esenciales de la vida diaria. Este tipo de participación no solo mejora la funcionalidad física, sino que refuerza el sentido de satisfacción y logro personal. Según la American Occupational Therapy Association (AOTA, 2025), los terapeutas ocupacionales ejecutan un papel crucial en el apoyo a la gestión de enfermedades crónicas y en la adaptación del hogar. A través de estos enfoques, se busca optimizar las condiciones de vida de los adultos mayores y, proporcionarles la capacidad de realizar tareas cotidianas de forma independiente, lo que repercute positivamente en su bienestar y autonomía. De esta manera, la terapia ocupacional se convierte en una herramienta esencial para el envejecimiento activo y saludable, ayudándoles a envejecer en su propio entorno, preservando su dignidad e independencia.

Entre las intervenciones más comunes y efectivas en terapia ocupacional, el entrenamiento en Actividades de la Vida Diaria (AVD) se destaca como una de las estrategias más relevantes. Este tipo de intervención se centra en la mejora del desempeño de los adultos mayores en

actividades fundamentales como la alimentación, el aseo personal y el vestido, tareas esenciales que, cuando se ven limitadas, pueden afectar negativamente la calidad de vida del paciente y aumentar la dependencia hacia otros. La personalización de estas intervenciones es primordial para asegurar que las estrategias empleadas estén ajustadas a las capacidades y necesidades de cada paciente, permitiendo que la intervención sea lo más efectiva posible. Según Hidrovo (2018), la adecuación de las intervenciones a las características particulares de cada paciente mejora la autonomía funcional, lo que se traduce en una mayor independencia y un menor nivel de dependencia en la vida diaria, algo que es fundamental para el bienestar emocional y la autoestima de los adultos mayores.

Por otro lado, la adaptación del entorno representa un papel esencial en la seguridad de los adultos mayores, especialmente de aquellos con limitaciones físicas o cognitivas. Las modificaciones en el hogar, como la instalación de barras de apoyo, la eliminación de obstáculos y la optimización de la iluminación, son algunas de las intervenciones clave que contribuyen a reducir el riesgo de caídas y mejorar la accesibilidad

para la realización de actividades cotidianas. Estas intervenciones no solo promueven la seguridad física, sino que aumentan su confianza al realizar tareas cotidianas, lo cual repercute positivamente en su sentido de independencia y autonomía (Castillo-Núñez et al., 2023). La adaptación del hogar también debe tener en cuenta el contexto cultural y las preferencias de cada individuo, para que las modificaciones sean adecuadas y favorezcan su integración social y su calidad de vida.

Además, el uso de tecnologías asistivas ha emergido como una estrategia esencial para mejorar la funcionalidad y la independencia de los adultos mayores con enfermedades crónicas. Estas tecnologías incluyen dispositivos que facilitan la movilidad, utensilios adaptados para la alimentación, sistemas de recordatorio de medicación y dispositivos de monitoreo de salud, entre otros. Estos dispositivos tecnológicos permiten que los adultos mayores sigan realizando actividades cotidianas con mayor facilidad y, al mismo tiempo, optimizan la gestión de su salud, lo que favorece la autonomía de los pacientes. Por ejemplo, los sistemas de recordatorio de medicación son especialmente importantes para garantizar que los adultos mayores sigan correctamente sus tratamientos médicos, lo que reduce el riesgo de complicaciones relacionadas con la medicación y mejora su calidad de vida (Lazcano-Ortiz et al., 2019). De este modo, la integración de estas tecnologías no solo facilita la vida diaria, sino que fomenta la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso de cuidado y en su entorno social.

Diversos estudios han demostrado que la terapia ocupacional mejora la funcionalidad física de los adultos mayores con enfermedades crónicas y, al mismo tiempo, genera un impacto positivo en su bienestar emocional y social. El estudio realizado por Castillo-Núñez et al. (2023) evidenció que la inclusión de la terapia ocupacional en el cuidado de los adultos mayores con enfermedades crónicas tiene un impacto significativo en la mejora de la gestión de la salud. Su intervención contribuye directamente en facilitar la adherencia a los tratamientos médicos, lo que promueve una mayor autonomía y fomenta el autocuidado entre los pacientes, desencadenando un efecto positivo en la prevención de complicaciones relacionadas con las enfermedades crónicas, lo cual es esencial para optimizar la calidad de vida de los adultos mayores y garantizar su bienestar físico y emocional.

Por lo anterior, la terapia ocupacional desempeña un papel fundamental no solo en la rehabilitación

física de los adultos mayores, sino en la prevención, el mantenimiento de la autonomía y la mejora de la calidad de vida en diversas dimensiones. La combinación de intervenciones personalizadas que incluyen el entrenamiento en actividades de la vida diaria, la adaptación del entorno y el uso de tecnologías asistidas, permite que esta población mantenga su capacidad para realizar actividades esenciales y experimente una mejora significativa en su bienestar general. Al mismo tiempo, favorece su participación activa en la comunidad, contribuyendo así a una mayor satisfacción con la vida cotidiana y un envejecimiento saludable y activo.

## Referencias

- American Occupational Therapy Association (AOTA). (2025). Finding innovative approaches to support productive aging. <https://www.aota.org/practice/clinical-topics/driving-community-mobility/productive-aging>
- Castillo-Núñez, N. P., López, G. R., Márquez, D. A., Vargas, V. L., Villavicencio, N. V. y Catalán-Águila, C. J. (2023). Intervenciones de terapia ocupacional con personas mayores en procesos finales de vida en hospitales públicos. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 31, e3377. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO258533773>
- Hidrovo, J. M. (2018). *Terapia Ocupacional en adultos mayores con cuidados paliativos* [Tesis de pregrado, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí]. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/1905>
- Lazcano-Ortiz, M., Del Ángel-Monzón, M., Huizache-Santos, N., Islas-Muñoz, J. A., Lozada-Flores, A., Sánchez-Escalona, R. A., Vega-Hernández, D. D., Jiménez-Sánchez, R. C. y Sánchez-Padilla, M. L. (2019). Efecto de la terapia ocupacional en el adulto mayor para disminuir la depresión. *Educación y Salud, Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 7(14), 43-49. <https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4435>

