

# Estrategias de Terapia Ocupacional en habilidades motoras en población geriátrica

**Helen Julieth Rivera Lasso**

Estudiante de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

**María Paula Serrato**

Profesora de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

De acuerdo con la Ley 949 de 2005:

La Terapia Ocupacional es una disciplina que estudia la naturaleza del desempeño ocupacional de las personas y las comunidades, la promoción de los estilos de vida saludables y la prevención, el tratamiento y rehabilitación de personas con discapacidades y limitaciones, utilizando procedimientos de acción que comprometen el autocuidado, el juego, el esparcimiento, la escolaridad y el trabajo como áreas esenciales de su ejercicio, proporcionando bienestar y calidad de vida a los beneficiados, ya sea a nivel individual o comunitario.

[...] En el ámbito de la Seguridad Social, lidera la construcción y ejecución de planes y proyectos de aporte a sus fines, promoviendo competencias ocupacionales en los campos en los cuales aquella se desarrolle en función del desempeño ocupacional. (p. 1)

Según Martínez y Torres (2022), se considera adulto mayor, a toda persona que ha superado los 65 años de edad, una etapa en la que se presenta una sucesión de cambios y transformaciones que se pueden considerar desde distintas dimensiones. En el aspecto biológico, se evidencian modificaciones naturales en el organismo, propias del proceso de envejecimiento o de diversas enfermedades. Desde una perspectiva social, las relaciones interpersonales pueden verse afectadas. En el ámbito psicológico, las experiencias y circunstancias vividas a lo largo de los años influyen en la manera como la persona afronta esta etapa de la vida.

Puesto que el envejecimiento conlleva un desgaste progresivo en las funciones básicas de la persona, se generan diversos grados de vulnerabilidad y limitaciones que pueden impactar su capacidad para desempeñar actividades de la vida diaria. Estas dificultades pueden manifestarse en la movilidad, la autonomía personal, la toma de decisiones y la integración en entornos sociales, lo que resalta la importancia de garantizar condiciones adecuadas para su bienestar y calidad de vida (Martínez

y Torres, 2022), por lo cual se destaca la Ley 1251 de 2008, que tiene como objeto, proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores.

En este sentido, un aspecto primordial son las habilidades motoras que, generalmente, se ven implicadas en un deterioro en el adulto mayor, afectando la realización de actividades cotidianas. Este estado es reconocido como condición motriz que se asocia con la motricidad gruesa, que son todos aquellos movimientos coordinados que contribuyen a la realización de una tarea, como la movilidad, traslados, lo cual se aprende por observación y práctica, logrando dominio corporal dinámico, coordinación corporal, equilibrio, ritmo y tiempo, dominio corporal y estático. La motricidad fina implica todos aquellos movimientos de amplitud baja, donde se requiere una o más partes del cuerpo, concentración, precisión y conciencia, dado que son movimientos más complejos, destacándose la motricidad facial, la motricidad gestual y la motricidad manual (Martínez y Chicaiza, 2023).

Desde terapia ocupacional existen diversas estrategias que se pueden implementar con los adultos mayores de manera grupal o individual para mejorar o mantener las habilidades motoras:

Martínez y Chicaiza (2023) plantean las actividades lúdicas, ya que mejoran tanto su condición física como mental, como el modelado, recortes y pegado, copia de diseño, colaje, dibujo, las cuales traen beneficios como ampliar la movilidad de las articulaciones, desarrollar destrezas motrices y mejorar la postura.

Adicionalmente, Romero (2021) destaca la danza, dado que esta logra una activación psicomotriz que permite estimular el conocimiento del esquema corporal, posibilita la capacidad de enfrentar diferentes procesos motrices, pues el adulto mayor debe seguir un ritmo determinado, respetando el espacio de los demás y manteniendo el equilibrio, coordinación, memoria y concentración.

De igual manera, los productos de apoyo tales como: dispositivos, equipos, instrumentos y tecnologías, son facilitadores para una participación activa y la prevención de limitaciones o restricción en la participación, propiciando que alcancen un nivel de independencia funcional para vestirse, alimentarse, asearse, desplazarse, una mejor movilidad, la disminución del daño articular al adaptarse a su nueva situación y, que logren participar en actividades significativas de participación social o de ocio (Pérez, 2021).

De otro lado, Madhoun et al. (2020) sostienen que la terapia espejo consiste en colocar un espejo entre las dos extremidades, ubicando la extremidad sana frente al espejo, ocultando la extremidad afectada; al moverse o realizar una actividad, el adulto mayor mira el reflejo de su extremidad sana, generando ilusión de que su extremidad afectada también se mueve, lo cual es una estrategia eficaz para la recuperación motora de las extremidades superiores, que contribuye con su autonomía y bienestar, cuando hay afectación en extremidades superiores.

Alonso (2021) resalta la estimulación multisensorial en adultos mayores, como una técnica que mejora el bienestar, la relajación y aspectos de la psicomotricidad, bajo espacios que incluyen luces, espejos, asientos relajantes, música, entre otros, adaptando los estímulos a las necesidades de cada persona. Se puede implementar cuatro tipos de salas: la sala blanca favorece la concentración mediante la iluminación y proyecciones; la

sala negra requiere de luz negra y objetos fluorescentes para facilitar el aprendizaje y el movimiento; la sala aventura potencia la percepción sensorial y el movimiento con pelotas, paneles y otros materiales; y la sala acuática, que involucra estimulación en el agua, logrando una respuesta motora y cognitiva del adulto mayor.

## Referencias

- Alonso, C. (2021). *Estimulación sensorial en personas con Alzheimer desde terapia ocupacional*. Revisión sistemática (Tesis de maestría, Universidad Zaragoza). <https://zaguan.unizar.es/record/106805>
- Ley 949 de 2005. (2005, 17 de marzo). Congreso de la República de Colombia. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=1671650>
- Ley 1251 de 2008. (2008, 27 de noviembre). Congreso de la República de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=33964>
- Madhoun, H. Y., Tan, B., Feng, Y., Zhou, Y., Zhou, C., Yu, L. (2020). Task-based mirror therapy enhances the upper limb motor function in subacute stroke patients: a randomized control trial. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3), 265-271. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06070-0>
- Martínez, J. Z. y Torres, P. A. (2022). Autocuidado y estilos de vida saludable en el adulto mayor institucionalizado. *Cuidado y Ocupación Humana*, 11(2), 12-20.
- Martínez, A. y Chicaiza, E. P. (2023). *Aplicación de actividades lúdicas motrices para los adultos mayores, geriátrico Ángel de Luz* (Tesis de pregrado, Tecnológico Universitario Pichincha). <https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/390>
- Pérez, M. (2021). *Productos de apoyo para personas con artritis reumatoide: revisión sistemática* (Tesis de pregrado, Universidad de Oviedo). <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/63248>
- Romero, L. E. (2021). *Activación psicomotriz en el adulto mayor a través de la danza folclórica*. Fundación Universitaria Los Libertadores. Sede Bogotá.