

INTERVENCIÓN DE TERAPIA OCUPACIONAL EN GERIATRÍA

OCCUPATIONAL THERAPY INTERVENTION IN GERIATRICS

Jiménez-Echenique Julia*

*Magister en Terapia Ocupacional Aplicada
Responsable académica y Docente del Programa de Terapia Ocupacional UMSA

El presente documento desarrolla las líneas de intervención de la disciplina de Terapia Ocupacional en población adulta mayor, con mayor crecimiento en nuestro país. El posicionamiento del rol del Terapia Ocupacional en rehabilitación geriátrica valoriza la profesión de la Terapia Ocupacional que, si bien es una disciplina joven en Bolivia, tiene más de un siglo de existencia y un amplio desarrollo en el resto del mundo.

Cambios demográficos y envejecimiento activo:

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), las proyecciones de población para el año 2050 en Bolivia las personas mayores de 60 años serán más de 3 millones 3 veces más a la actual¹. Es por ello que las políticas públicas están dando actualmente un mayor énfasis a la creación de recursos atencionales para personas adultas mayores, así como al fortalecimiento de las disciplinas de atención directa, entre las que destaca la Terapia Ocupacional.

La Terapia Ocupacional, parte del equipo interdisciplinario de rehabilitación integral en Geriatría, se ocupa de prevenir la dependencia, trata que las personas lleguen a la vejez con una buena salud reduciendo estados patológicos, y permita una vida independiente en lo cotidiano. Además, promueve una actitud positiva ante el proceso de envejecimiento, aumento de vínculos de participación social activa, y logre «la visión positiva e integradora de la prevención de la dependencia, de una forma similar a lo que supone mantener la salud respecto a no enfermar»² Por lo tanto, la Terapia Ocupacional

está ligada directamente con el envejecimiento activo³, que optimiza los recursos existentes en el propio individuo y en su entorno, canalizando sus capacidades e intereses y proporcionando estrategias para mejorar sus posibilidades de participación. De esta forma, permite que las personas adultas mayores continúen ejerciendo un rol activo y participativo en su hogar y en su comunidad. La Terapia Ocupacional, en coherencia con los principios del envejecimiento activo, concibe a las personas adultas mayores como miembros activos y participativos en su entorno espiritual, social y cultural⁴.

Sin embargo, alcanzar un envejecimiento activo desde la Terapia Ocupacional presenta niveles de dificultad siendo que, las personas adultas mayores conforman un colectivo especialmente sensible a la pérdida de capacidades para desempeñar ocupaciones. Esto es debido al propio proceso de envejecimiento natural, que desencadena en el desarrollo de un deterioro funcional. Las dificultades en las actividades de autocuidado y de mantenimiento de la autonomía personal, la jubilación y la tendencia al aislamiento social, son otros aspectos de la vejez que repercuten en el desempeño, provocando una pérdida o modificación de hábitos y roles; al igual que el ocio y/o tiempo libre, mermándose sus habilidades para utilizarlo⁵.

Valor terapéutico de la ocupación en personas adultas mayores

Ante el declive biológico asociado al proceso de envejecimiento, es importante recalcar que en la persona adulta mayor la ocupación es fundamental, no solo por la sensación de tiempo

ocupado, sino como una garantía para conservar el nivel de salud. Considerando la vejez como una etapa más del desarrollo evolutivo de la persona, la Terapia Ocupacional juega un interesante papel en la evitación de un rápido e irreversible deterioro físico y psíquico, englobando desde la asistencia prolongada institucionalizada hasta la atención en el hogar.⁶ Los Terapeutas ocupacionales que trabajan en el campo de la geriatría, utilizan la ocupación (actividades, tareas y/o desempeño en roles) para evaluar e implementar el tratamiento en las personas adultas mayores, con el objetivo de maximizar las competencias funcionales de la persona adulta mayor y su integración en el entorno físico y social, promoviendo su autonomía y bienestar, manteniendo y mejorando así su calidad de vida. El terapeuta ocupacional en el trabajo con las personas adultas mayores a menudo constituye un facilitador de experiencias positivas y metas que aportan mayor sentido a la vida de estas⁷, integrando su intervención tanto en instituciones sanitarias como sociales.

Intervención de Terapia Ocupacional en Geriatría:

La intervención de la Terapia Ocupacional en Geriatría se desarrolla desde diferentes enfoques⁸:

- Enfoque preventivo: mantenimiento del estado de salud y prevención de la declinación funcional.
- Enfoque adaptador: uso de estrategias compensatorias para ayudar a las personas adultas mayores a vivir con una discapacidad.
- Enfoque recuperador: uso de técnicas de rehabilitación para ayudar a las personas adultas mayores a recuperar su función máxima.

Funciones generales de Terapeutas Ocupacionales en atención a personas adultas mayores⁹:

- Valorar la funcionalidad global del residente a nivel físico, cognitivo y socio-relacional, así como su grado de autonomía en las AVD y las ayudas técnicas necesarias para la realización de las mismas.

- Planificar el tratamiento en Terapia Ocupacional.
- Planificar, ejecutar, coordinar, evaluar y supervisar los programas de Terapia Ocupacional.
- Aplicar técnicas rehabilitadoras para recuperar lo máximo posible las destrezas/habilidades: a) Sensoriales, b) Motoras/físicas, c) Cognitivas y d) Psicosociales
- Entrenar actividades de la Vida Diaria.
- Determinar, diseñar, fabricar y adaptar órtesis y ayudas técnicas.
- Entrenar en el uso de órtesis, prótesis y ayudas técnicas.
- Planificar, coordinar y realizar actividades de ocio terapéutico.
- Educar y entrenar en ergonomía: Economía articular, simplificación de la tarea, conservación de la energía e higiene postural.
- Adaptar del entorno: supresión de barreras arquitectónicas, adaptación de los espacios y materiales, etc.
- Seguir y evaluar el tratamiento.
- Realizar informes oportunamente tanto para el usuario, la familia y comunicación interprofesional.
- Coordinar el adiestramiento y supervisión de la familia del usuario y/o los cuidadores profesionales en el cuidado activo y adecuado.
- Colaborar según sus competencias en los programas que se realicen con otros profesionales.
- Participar en iniciativas de investigación.

La Ley General de las Personas Adultas Mayores-369 de 01-05-2013 señala que para promover una vejez digna es preciso asegurar: "La práctica de actividades recreativas y de ocupación social, otorgando para ello la infraestructura, equipamiento y los recursos necesarios para

su sostenibilidad¹⁰. En este marco la Terapia Ocupacional organiza su intervención en torno a la consecución de dos objetivos fundamentales:

- Promoción de la autonomía e independencia en las Áreas de desempeño ocupacional, para facilitar la participación ocupacional en actividades significativas y con propósito y estructurar la vida cotidiana de manera satisfactoria y equilibrada.
- Promoción de la mejora y/o mantenimiento de los componentes del desempeño ocupacional, los cuales, desde la perspectiva del Modelo Biopsicosocial, son fundamentales para asegurar la salud y el bienestar de las personas adultas mayores, así como rehabilitar dichos componentes o habilidades para permitir la participación en las áreas del desempeño ocupacional.

Técnicas y actividades ocupacionales de promoción de la autonomía e independencia en las Áreas del Desempeño Ocupacional:

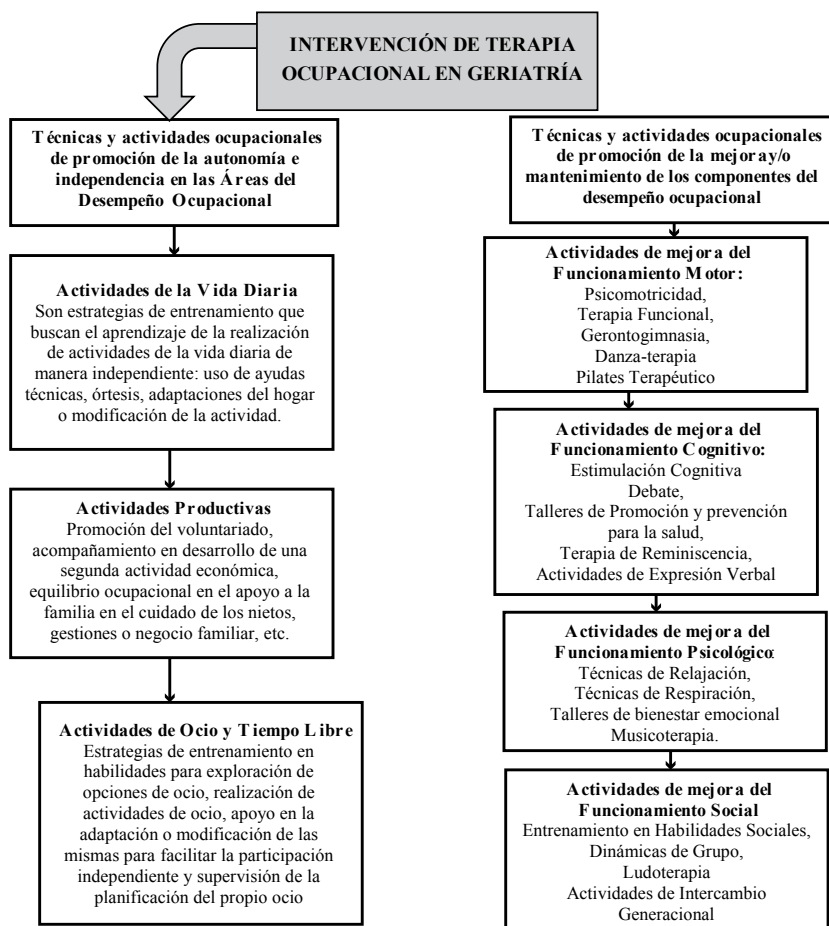
- Actividades de la Vida Diaria: Son estrategias de entrenamiento que buscan el aprendizaje de la realización de actividades de la vida diaria de manera independiente.¹¹ tanto de las actividades de la vida diaria básicas, como instrumentales y avanzadas. El Terapeuta Ocupacional emplea ayudas técnicas, órtesis, adaptaciones del hogar o modificación de la actividad.
- Actividades Productivas: Dado que el mayor porcentaje de personas adultas mayores está jubilado, las actividades productivas en esta edad se centrarán desde la Terapia Ocupacional en diversas estrategias como: promoción del voluntariado, acompañamiento en desarrollo de una segunda actividad económica, equilibrio ocupacional en el apoyo a la familia en el cuidado de los nietos, gestiones o negocio familiar, etc.¹²
- Actividades de Ocio y Tiempo Libre: Estrategias de entrenamiento en habilidades para exploración de opciones de ocio, realización de actividades de ocio, apoyo en la adaptación o modificación de las mismas para facilitar la participación independiente

y supervisión de la planificación del propio ocio.¹³

Técnicas y actividades ocupacionales de promoción de la mejora y/o mantenimiento de los componentes del desempeño ocupacional:

- Actividades de mejora del Funcionamiento Motor: En esta área se incluyen diversas actividades ocupacionales y técnicas tales como: Psicomotricidad, Terapia Funcional, Gerontogimnasia, Danza-terapia y Pilates Terapéutico, entre otras.
- Actividades de mejora del Funcionamiento Cognitivo: Destaca la Estimulación Cognitiva como técnica aplicada habitualmente por el Terapeuta Ocupacional para la estimulación de las funciones cognitivas superiores¹⁴ Igualmente, se pueden estimular las funciones cognitivas de manera indirecta con actividades ocupacionales tales como: Debate, Talleres de Promoción y prevención para la salud, Terapia de Reminiscencia, actividades de Expresión Verbal, etc.
- Actividades de mejora del Funcionamiento Psicológico:¹⁵ Para la mejora de las capacidades psicológicas en la persona adulta mayor, el terapeuta ocupacional habitualmente utiliza técnicas y actividades ocupacionales tales como las Técnicas de Relajación, las Técnicas de Respiración, Talleres de bienestar emocional¹⁶ y Musicoterapia.
- Actividades de mejora del Funcionamiento Social: Desde Terapia Ocupacional se promueve la aplicación de diversas técnicas y actividades ocupacionales para la mejora del funcionamiento de las destrezas que permiten la inclusión social de la persona adulta mayor, estas técnicas son Entrenamiento en Habilidades Sociales, Dinámicas de Grupo, Ludoterapia y actividades de Intercambio Generacional, entre otras.¹⁷

A continuación, se sintetizan las actividades ocupacionales y técnicas de intervención de Terapia Ocupacional en personas adultas mayores desde sus dos objetivos, en una tabla de elaboración propia:



CONCLUSIÓN

Dado que los estudios e investigaciones revisados a cerca de la Terapia Ocupacional en rehabilitación, la avalan como una disciplina científicamente fundamentada, se revaloriza su papel dentro del equipo interdisciplinario. Por lo tanto, desde la perspectiva Geriátrica, su intervención también será de gran beneficio para la calidad de vida y la salud integral de las personas adultas mayores. En esta línea, la Ley 369 reconoce la importancia de la participación de las personas adultas mayores en actividades ocupacionales para asegurar el equilibrio ocupacional en las áreas del desempeño de la persona adulta mayor (actividades de la vida diaria, actividades productivas y ocio y tiempo libre) y el mantenimiento y/o mejora de las habilidades necesarias para desempeñarse cotidianamente (componentes del desempeño ocupacional) las cuales, desde la perspectiva del Modelo Biopsicosocial, ayudarán a la salud integral.

En el ámbito geriátrico concretamente, la Terapia Ocupacional va a intervenir desde el Enfoque preventivo, el Enfoque adaptador o el Enfoque recuperador según corresponda en cada caso y va a desarrollar sus funciones específicas dentro del marco de una Planificación de la intervención clínicamente sustentada. Para alcanzar los objetivos planteados por el Terapeuta Ocupacional posteriormente a la evaluación integral, se aplicarán determinadas técnicas y actividades ocupacionales propias de la especialidad, ya sea de manera individual o grupal en función de las necesidades de la persona adulta mayor.

Se considera importante recalcar estas funciones concretas del Terapeuta Ocupacional, así como las técnicas y actividades de intervención para evitar caer en la usurpación o duplicidad de funciones con otras disciplinas pertenecientes al equipo interdisciplinario de rehabilitación en Geriatría. Una intervención efectiva del equipo será aquella en la que cada uno de sus miembros conozca y respete la intervención de especialidad

de su compañero y se sumen esfuerzos para cumplir con el plan de intervención general planteado por el equipo.

Así mismo, es importante que las propias personas adultas mayores conozcan la intervención y enfoque de la Terapia Ocupacional para que se

comprometan en la participación y entiendan sus beneficios terapéuticos, antiguamente concebidos únicamente como entretenimiento, y ahora justificados desde el punto de vista clínico y legal como muy beneficiosos para la calidad de vida en la población adulta mayor.

REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Estadística - INE (2015) Censo nacional de población y vivienda 2012 – Características de la Población. Estado Plurinacional de Bolivia. La Paz.
2. Martín I, Martín A, Molino C, Aguilera L. Envejecimiento activo, la mejor <> para prevenir la dependencia. *Rev Esp Geriatr Gerontol [revista en Internet]*. 2007; 4-6. Disponible en: http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pidet_articulo=13124363&pidet_usuario=0&pcontactid=&pidet_revista=124&ty=113&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=124v42nSupl. 2a13124363pdf001.pdf
3. Zamarreño P. *Terapia ocupacional y envejecimiento activo*. Agathos. 2012; 3: 12-18
4. Duque J. *Perspectiva ocupacional de las personas mayores*. En: Corregidor Sánchez AI (coordinadora). *Terapia ocupacional en geriatría y gerontología*. Madrid: Sociedad Española de Geriatría y Gerontología; 2010: 19-24.
5. Alegre J. *Fundamentos teóricos de la terapia ocupacional. La ocupación en la vejez*. En: Corregidor Sánchez AI, coordinadora. *Terapia ocupacional en geriatría y gerontología*. Madrid: Sociedad Española de Geriatría y Gerontología; 2010: 11-18.
6. Miranda Claudia M. *La ocupación en la vejez. Una visión gerontológica desde Terapia Ocupacional*. 1ra Edición. Mar del Plata: Relieve, 1996.
7. Polonio López, B. *Terapia Ocupacional en Geriatría: 15 casos prácticos*. Ed. 1ra. Madrid: Panamericana; 2002.
8. Durante Molina P, Noya Arnaiz, B. *Terapia Ocupacional en Geriatría: principios y práctica*. 1ra Edición. Barcelona: Masson, 1998.
9. Miranda Claudia, M. *Rol de Terapia Ocupacional en establecimientos geriátricos*. En: C.O.L.T.O III, coordinador. *Terapia Ocupacional: actualizaciones en teoría y clínica*. 1ra Ed. Argentina: 1996. P. 33-37.
10. *Gaceta Oficial de Bolivia 520NEC, 201306.lexml. Ley General de las Personas Adultas Mayores del 1 de mayo de 2013*.
11. Moruno P. y Romero D. *Actividades de la vida diaria*. Elsevier Masson, 1ra Edición; España: 2006
12. Máximo Bocanegra N, Pérez de Heredia Torres M, Gutiérrez Morote M. *Atención en el hogar de personas mayores. Manual de Terapia Ocupacional*. 1ra Ed. Salamanca: Témpora; 2004.
13. Cuenca Cabeza, M. y Aguilar Gutiérrez, E. *El tiempo de ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*. Documentos de Estudios de Ocio núm. 36. Bilbao: Publicaciones de la Universidad de Deusto: 2009.
14. Acuña M, Risiga M. *Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria*. 1ra Ed. Buenos Aires: Paidós; 1997.
15. Corregidor Sánchez A., Moraleja González C, Ávila Tato MR. *Terapia Ocupacional en Psicogeriatría (Internet)* Madrid, [terapia-ocupacional.com](http://www.terapia-ocupacional.com); año 2005. Disponible en <http://www.terapia-ocupacional.com>
16. Bimbela, J. L. (2008). *Gimnasia emocional: pasamos a la acción*. Sevilla: Escuela Andaluza de Salud Pública.
17. León D., Rojas, M., Campos, F. 2011. *GUIA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ. HERRAMIENTAS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR*. Pontificia Universidad Católica de Chile Vicerrectoría de Comunicaciones y Educación Continua Programa Adulto Mayor Centro de Geriatría y Gerontología. [en línea] http://adultomayor.uc.cl/docs/guia_calidad_de_vida.pdf