

Terapia ocupacional

Es el uso terapéutico de las actividades de cuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo y prevenir la incapacidad, incluye la adaptación de tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida. Utiliza actividades terapéuticas, de cuidado personal, de cuidado del hogar y recreativas para facilitar o aumentar al máximo el nivel de función del paciente (Jiménez y Lorenzo, 2000).

La importancia de la terapia ocupacional en el adulto mayor recae en la readaptación del adulto mayor a su medio, mediante actividades y ejercicios que le brinden seguridad y confianza, para poder cumplir los roles e integrarse a la sociedad. Se vincula a actividades de la vida diaria como es la acción de comer, aseo personal, vestirse, ducharse, conciencia, uso del retrete, traslado, deambular y capacidad de subir escalones; también interviene en las actividades instrumentales de la vida diaria que tienen un grado de dificultad mayor e interviene la socialización como el uso del teléfono celular, hacer compras, preparación de la comida, cuidado de la casa, lavado de ropa, uso de medios de transporte, responsabilidad respecto a su medicación y manejo de asuntos económicos.

Puede ocupar gran parte del tiempo libre y el ocio mediante ejercicios físicos para mejorar la capacidad física o actividades artísticas y talleres para mejorar la capacidad cognitiva (Carreño-Acebo, Cañarte-Mero, Delgado-Bravo, 2016).

Como tal, la terapia ocupacional tiene grandes beneficios para el adulto mayor pues se potencia la habilidad para sobrellevar situaciones de la vida diaria y mejora la función general.

Entre las principales funciones de la terapia ocupacional podemos mencionar según Vargas (2019):

- **Prevenir lesiones:** Mantener activos a los mayores o a personas con problemas de movilidad, refuerza el sistema muscular y la fuerza asociada.
- **Ayudas físicas:** Los terapeutas ocupacionales pueden asesorar sobre el tipo de dispositivos que pueden facilitar la seguridad y movilidad en el hogar.
- **Prevenir discapacidades:** Se anticipa a los desequilibrios funcionales o psíquicos del paciente.
- **Revalorizar al paciente:** Supervisiones médicas o cambios personalizados en el programa de actividades y objetivos de rehabilitación.
- **Implicación del paciente:** Recuperación de las dolencias para vencer los desafíos de las tareas básicas diarias de la persona mayor.

Para Geriatricarea (2016), los beneficios incluyen:

- Preparar a las personas para la jubilación y retrasar del envejecimiento.
- Proporcionar el aprendizaje de técnicas y procedimientos para conocer el uso y funcionamiento de mecanismos de ayuda como audífonos, andadores, sillas de ruedas o prótesis.

- Prevenir las posibles lesiones físicas mediante ejercicios articulares y musculares, favoreciendo la buena salud.
- Posibilitar a las personas mayores llevar a cabo actividades básicas como el cuidado y la mejora de la propia imagen.
- Obtener un aprendizaje de las posturas beneficiosas, especialmente en personas que están encamadas.
- Permitir el desarrollo de destrezas motrices y del sistema sensorial. Así como la estimulación cognitiva y de la memoria.
- Implementar el uso de la tecnología de asistencia para la mejora de los cuidados.
- Mejorar la capacidad funcional a través de tareas y ejercicios.
- Integrar a las personas mayores en el entorno inmediato a sus necesidades donde deben vivir, para lograr su adaptación.
- Favorecer el encuentro intergeneracional para compartir experiencias y recuerdos.
- Lograr el apoyo y facilitar la relación con la familia.

La terapia ocupacional se adapta a los tipos de paciente y las necesidades que estos tengan, es por esto que esta se adapta al paciente y al entorno en que se desarrolla.

Los tipos de terapia ocupacional según Rodríguez (2018) son:

- **Salud mental:** Los pacientes de esta disciplina pueden sufrir todo tipo de problemas psicológicos, que se intentan tratar con la formación de hábitos. Casi cualquier persona con problemas psicológicos puede beneficiarse.

- **Salud física:** Promoción de hábitos saludables, prevención de enfermedades y tratamiento de aquellas que no se pueden curar. Intenta disminuir las dificultades físicas sufridas por sus pacientes a causa de cualquier problema físico.
- **Tercera edad:** Envejecer puede ser muy duro; por eso, la formación de hábitos saludables y la participación en actividades significativas es fundamental para el bienestar de estas personas.
- **Infancia y adolescencia:** La terapia ocupacional también puede utilizarse para ayudar a niños y adolescentes con dificultades, ya sea a causa de diferencias innatas, exclusión social, problemas familiares u otros factores.
- **Rehabilitación:** Ayudar a las personas que han sufrido una lesión física o psicológica grave a volver a incorporarse a la sociedad como miembros activos de la misma.

Referencias:

Carreño-Acebo, M., Cañarte-Mero, S. y Delgado-Bravo, W. (2016). El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos. Revista Científica, Dominio de las ciencias: Ecuador.

Geriatricarea (2016). Los beneficios de la terapia ocupacional para los mayores.

Geriatricarea. Consultado el 24 de marzo de 2020. Disponible en:

<https://www.geriatricarea.com/2016/03/08/los-beneficios-de-la-terapia-ocupacional-para-los-mayores/>

Jiménez, A. y Lorenzo, O. (2000). La terapia ocupacional. Elsevier. Consultado el 14 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-la-terapia-ocupacional-15327>

Rodríguez, A. (2018). Terapia ocupacional: historia, tipos y actividades comunes.

Lifeder.com. consultado el 24 de marzo de 2020. Disponible en:

<https://www.lifeder.com/terapia-ocupacional/>

Vargas, V. (2019). Beneficios de la terapia ocupacional para mayores. Cuidum. Consultado el 24 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.cuidum.com/blog/beneficios-de-la-terapia-ocupacional-para-mayores/>

