

## **El papel de la Terapia Ocupacional en geriatría, según miResi**

### [Multimedia](#)

**Las personas cada vez se vive más tiempo. Actualmente, la esperanza de vida en España es de 83 años. El aumento de la esperanza de vida se ha visto incrementado de manera significativa en muchos países, de manera que su población es más longeva y más madura. Además, es el reflejo del éxito del desarrollo socioeconómico de los países, así como de las diferentes políticas y estrategias de salud que se han llevado a cabo en los últimos años**

Como causa de este fenómeno, el estilo de vida ha cambiado y por tanto también el de las personas mayores. La vejez ya no es sinónimo del final de la vida, sino que se concibe como una etapa más donde poder seguir disfrutando y realizando actividades de muchos tipos. Es por ello que los profesionales de la salud tienen un compromiso aún mayor con las personas mayores. Tienen que ayudarles a promocionar y mantener su salud, así como fomentar todas aquellas capacidades que les permiten llevar a cabo un envejecimiento saludable. Para ello, existe un profesional que conoce las necesidades y limitaciones en la vejez y trabaja por mejorar la calidad de vida de los mayores: el terapeuta ocupacional.

Por eso, el 27 de octubre, día Mundial de la Terapia Ocupacional, miResi quiere dar a conocer la Terapia Ocupacional en geriatría, así como los beneficios de ésta en la población de la tercera edad.

¿Qué es la Terapia Ocupacional?

Según la Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales (WFOT) “la Terapia Ocupacional es una profesión que se encarga de la promoción de la Salud y el Bienestar a través de la ocupación”.

Su principal objetivo es ayudar a las personas a desarrollar sus capacidades para que puedan seguir realizando las actividades de la vida diaria. Los terapeutas ocupacionales disponen de los conocimientos adecuados y profesionales para ayudar a las personas que sufren algún tipo de patología, ya sea funcional o estructural, al desarrollo y optimización de sus capacidades.

Asimismo, la TO se puede ejercer en muchos campos de actuación, siendo una de ella la geriatría y las personas mayores.

Pero, ¿qué hace la Terapia Ocupacional en geriatría?

La Terapia Ocupacional en geriatría hace uso de las actividades de cuidado personal y de ocio para desarrollar las capacidades de las personas mayores en

la vejez, permitiendo así llevar una vida plena y saludable en la tercera edad. Esta disciplina es fundamental en las personas mayores, ya que les ayuda a conservar un buen estado de salud y les garantiza una buena calidad de vida.

Según el Colegio de Terapeutas Ocupacionales de Navarra, la terapia ocupacional en geriatría puede abordarse desde diferentes enfoques: el preventivo, aquel que fomenta la prevención de las enfermedades; el adaptador, aquel que ayuda a las personas con limitaciones a vivir con normalidad; y el recuperador, aquel que ayuda a los ancianos a rehabilitarse de algún tipo de enfermedad o dolencia

De este modo, la TO se considera fundamental en las personas mayores, ya que no solo les ayuda a llevar a cabo sus actividades de la vida diaria, sino que además, evita que el deterioro físico y cognitivo avance de manera rápida. Del mismo modo, desempeña un papel importante en la integración de los mayores en la vida social.

Por tanto, el terapeuta ocupacional funciona como un eje clave en la vida de las personas mayores, ayudándoles a crear muchas experiencias positivas y ayudándoles a lograr aquellas metas que siguen siendo tan importantes para las personas mayores.

### Beneficios de la Terapia Ocupacional en geriatría

Para visibilizar la enorme labor que realizan los terapeutas ocupacional, y su enorme papel en nuestra sociedad actual, los expertos de miResi explican cuáles son los beneficios de la terapia ocupacional en geriatría:

#### Previene lesiones

Las actividades físicas que se realizan desde la TO ayudan a fortalecer los músculos, articulaciones y equilibrio. Además, ayudan a prevenir las caídas en las personas mayores, una problemática muy común en la tercera edad.

#### Mejora las capacidades

A través de las diferentes actividades, los mayores desarrollan habilidades y capacidades que evitan el deterioro cognitivo. Asimismo, mejoran sentimientos como confianza, autoestima y se evita la aparición de enfermedades de salud mental, como la soledad o la depresión.

#### Anticipa enfermedades

La TO permite anticiparse a enfermedades, especialmente las de carácter neuronal, como las demencias o el Alzheimer. A la hora de realizar las actividades es posible detectar los síntomas de estas patologías con mucha antelación y poder ofrecer los cuidados más adecuados.

#### Fomenta la movilidad

Gracias al uso de técnicas de TO, el mayor es capaz de recuperar ciertas capacidades físicas que es posible que estuviera perdiendo. Además, les ayuda

a usar técnicas que les permita conservar su independencia y autonomía durante más tiempo.

#### Mejora sus capacidades sociales

Gracias al desarrollo de diferentes actividades, especialmente en grupo, los mayores pueden mejorar sus habilidades sociales. Esto también ayuda a la prevención de la soledad y de posibles enfermedades de salud mental. Asimismo, les ayuda a tener un mejor envejecimiento activo.

#### Residencias con terapia ocupacional

Las residencias de mayores son centros donde esta disciplina cobra un papel especial. Allí los mayores residen de manera temporal, o permanentemente, y su principal objetivo es cuidar de la salud de las personas mayores, mejorando sus capacidades, tanto físicas como mentales.

En estos centros, los terapeutas ocupacionales valoran las necesidades de cada residente, planifican los cuidados adecuados en cada caso, llevan un control del desarrollo de cada mayor y ejecutan aquellas acciones y actividades que les ayudan a llevar una vida saludable durante el mayor tiempo posible.

Es por ello, que las residencias de la red de miResi cuentan con servicio de Terapia Ocupacional especializado en el tratamiento del envejecimiento. Los mayores son un eje fundamental de nuestra sociedad y como sociedad se les deben ofrecer los mejores cuidados.

---