

La Terapia Ocupacional y La Prevención de Caídas

Resbalones, tropezones y caídas dentro y en los alrededores del hogar son frecuentemente la causa de lesiones en los adultos de edad avanzada. En 2009, 2.2 millones de ancianos visitaron las sala de emergencias por lesiones relacionadas a caídas, la mayoría de estas resultando en disminución de la independencia, necesidad de cuidado a largo plazo, y un aumento en riesgo de muerte temprana. Las caídas siguen siendo la causa principal de lesiones o muerte entre las personas de edad avanzada, con un estimado total en costos médicos de \$28.2 billones para lesiones por caídas fatales y no fatales en el 2010 (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, 2011).

Los terapeutas ocupacionales están capacitados de manera única para atender la prevención de caídas en los ancianos. Investigaciones han demostrado que las caídas tienen causas de naturaleza multifactorial, influenciadas por las condiciones del individuo dentro del ambiente, y como resultado de la interacción entre ambos. Las iniciativas de prevención de caídas más exitosas tienen estrategias multifacéticas. Los terapeutas ocupacionales son expertos evaluando tanto el individuo como el ambiente para maximizar la independencia de las personas mayores. Enlazando las metas y prioridades del adulto mayor con modificaciones y adaptaciones que fomenten la participación en actividades significativas, son parte integral de la terapia ocupacional.



El Rol de la Terapia Ocupacional

Los terapeutas ocupacionales trabajan con el cliente y sus proveedores de cuidado para evaluar las limitaciones del individuo y el entorno dentro del hogar a fin de detectar riesgos que puedan ocasionar caídas. Las recomendaciones por lo general incluyen una combinación de intervenciones que tienen como objetivo mejorar las habilidades físicas para realizar de forma segura las tareas diarias, modificar el hogar, y cambiar los patrones y el comportamiento respecto a ciertas actividades. Los servicios de terapia ocupacional por lo regular incluyen entrenamiento de los clientes, familiares, y miembros de equipos interdisciplinarios, respecto a estrategias para apoyar iniciativas en prevención de caídas.

Además de la atención directa de los adultos mayores, los terapeutas ocupacionales pueden ayudar en la prevención de caídas a gran escala a través de consultas con el personal de los centros comunitarios, hogares de ancianos, y los ambientes de vida asistida. La identificación de los factores ambientales que contribuyen a las caídas y la aplicación de las recomendaciones de terapia ocupacional para eliminar estos elementos puede mejorar la seguridad y reducir los costos de salud al tiempo que mejora la participación de los adultos mayores en la comunidad.

Abordando Ramificaciones Más Amplias

El miedo de caer puede ser un factor de riesgo para las caídas y a la vez, consecuencia de las mismas. Definido como una preocupación duradera de caerse que lleva al individuo a evitar actividades que aún está capacitado para hacer, el miedo a caerse con frecuencia lleva a la auto-limitación en la realización de actividades y tareas que las personas necesitan completar para poder mantenerse tan independiente como les sea posible. Como consecuencia de estos

comportamientos de auto-limitación, los adultos de mayor edad experimentan disminución en la funcionalidad física lo que entonces contribuye al incremento en el riesgo de caídas.

Los terapeutas ocupacionales ayudan a las personas de edad avanzada a reconocer y trabajar con el miedo a las caídas enfocándose en las preocupaciones individuales de cada cliente. Por ejemplo, un cliente puede evitar dormir en su cama después de haberse caído en la noche mientras trataba de caminar para ir al baño. La intervención entonces se enfoca en estrategias diseñadas para reducir el riesgo de caída, como movilidad desde la cama, necesidades relacionadas al uso del baño durante la noche, y factores de seguridad, lo que aumentaría la confianza del cliente en sus propias habilidades para ir de la cama al baño durante la noche.

Los terapeutas ocupacionales ayudan a romper el ciclo de la inactividad y el sedentarismo que aumenta el riesgo de caídas. Mantenerse activo y a salvo son objetivos comunes de los adultos mayores. Al ayudarlos a alcanzar estos objetivos, los terapeutas ocupacionales capacitan a los ancianos para maximizar su capacidad de vivir la vida al máximo.

Conclusión

Prevenir caídas y aliviar el temor de caer son intervenciones costo-efectivas que promuevan la seguridad y el bienestar de las personas de edad avanzada. Muchos planes de salud, incluyendo Medicare, pagarán por estos servicios como parte de un beneficio cubierto de terapia ocupacional.

La profesión de terapia ocupacional se centra en la capacidad de una persona para participar en las "ocupaciones" o actividades de la vida diaria deseadas. El envejecimiento puede afectar esta capacidad, ya sea que continuemos viviendo en un entorno familiar o nos movamos a nuevos entornos. Cuando las personas envejecen, los terapeutas ocupacionales utilizan su experiencia para ayudarles a prepararse y a realizar actividades importantes y a cumplir con sus roles como ciudadanos de la comunidad, miembros de la familia, amigos, trabajadores, devotos del entretenimiento, o voluntarios.

Ejemplos de Factores de Riesgo de Caídas Trabajados por los Terapeutas Ocupacionales	
Intrínsecos	<ul style="list-style-type: none">• Debilidad de las extremidades inferiores• Alteración del equilibrio/balance• Deterioro cognitivo• Incontinencia urinaria• Deterioro sensorial• Miedo de caerse
Extrínsecos	<ul style="list-style-type: none">• Alfombras y alfombras sueltas• Iluminación• Animales/mascotas• Desorden• Aceras desniveladas• Umbrales de puertas• Pasamanos inestables y altura inadecuada

Referencia

Translated from the original at: <http://www.aota.org/Fact-Sheets/Falls.aspx>

Traducido al español y adaptado por Ilyana Santiago, PHLS y la Dra. Luz A. Muñiz Santiago, OTR/L, Presidenta Comisión de Publicaciones para el Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico (CPTOPR). Para obtener la versión original en inglés de este documento oprima el enlace incluido al inicio de este párrafo.