



**UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO DE MANABÍ"**

La ergonomía y su importancia en la terapia ocupacional geriátrica

**AUTOR:**

Salazar Salazar Harvi Moises

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE TERAPIA OCUPACIONAL

MANTA- MANABÍ-ECUADOR

2024 (1)

### **Declaración de la autoría**

Por medio de la presente yo **Salazar Salazar Harvi Moisés** con **C.I: 1315980464**, egresados de la **Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabi”**, carrera de Terapia Ocupacional de la Facultad de Ciencias de la Salud, declaro de forma libre y voluntaria que el contenido recopilado que se compartirá en este proyecto de investigación titulado **“LA ERGONOMIA Y SU IMPORTANCIA EN LA TERAPIA OCUPACIONAL GERIATRICA”** es completamente de mi autoría, por lo que manifiesto que la interpretación de datos plasmado, conclusiones y demás pormenores son originales, dejando claro que el aporte intelectual de otros colaboradores han sido reconocidos debidamente en el trabajo, citando cada una de la opiniones de cada una de los autores y respetando sus criterios.



---

**Salazar Salazar Harvi Moisés**

**1315980464**

**Autor (a)**

## **CERTIFICADO DEL TUTOR**

En calidad de tutor del Proyecto de investigación sobre el tema “La ergonomía en la terapia ocupacional geriátrica” presentado por **SALAZAR SALAZAR HARVI MOISES** de la Licenciatura en Terapia Ocupacional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”, considero que dicho informe de investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la revisión y evaluación respectiva por parte del Tribunal de Grado, que el Honorable Consejo Superior designe.

Manta, 2024



---

Dr. Erick Cantos Santana

**TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, quienes siempre han sido mi mayor apoyo y fuente de inspiración a lo largo de este arduo camino académico. Su amor, paciencia y sacrificios han hecho posible cada logro que hoy celebro. A mi niña thayra por su compañía cada que se desvelaba a mi lado. A mis amigos y compañeros, por compartir risas, desafíos y momentos memorables que han enriquecido mi experiencia universitaria. A mi tutor, Dr. Erick Manuel Cantos Santana por su guía experta, dedicación y apoyo invaluable que han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo de tesis.

## **AGRADECIMIENTO**

Durante toda mi etapa estudiantil quiero dedicar mi agradecimiento a Dios, mi madre y profesores que han sido un pilar fundamental en mi formación como futuro profesional, también agradecer a mis amigos que han sido importante para no decaer y persistir por los sueños que anhelamos.

Y no está de más agradecerme a mí por no decaer y superar cada obstáculo para hacer posible esto.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo fundamentar la ergonomía y su importancia en la terapia ocupacional geriátrica mediante una investigación bibliográfica, puesto que hoy en día, la población de los adultos mayores sufre problemas de salud que afectan su calidad de vida, donde la reducción de sus capacidades sensoriales como la visión, la audición, sus condiciones físicas se ven afectadas, asimismo las capacidades cognitivas les limita recibir y dar una respuesta y motoras puesto que tiene pérdida de fuerza muscular y de la elasticidad. Lo cual se da por la disminución en el rendimiento de las funciones intelectuales o cognitivas, y que representa una dificultad para procesar pensamientos, tomar decisiones y promueve un alto nivel de desconcentración; por ende, las terapias ocupacionales generan habilidades perceptivas y motrices, para resolver problemas en la vida diaria; la metodología que se utilizó para la ejecución del trabajo investigativo fue documental, ya que se ejecutó por la revisión de textos, artículos, existentes sobre el tema, su muestreo no probabilístico intencional; por lo cual se conoció a través de los distintos artículos académicos que las terapias ocupacionales favorece con relación a la salud física, mental y emocional y ayudan a el pronto diagnóstico del deterioro, logrando evitar un déficit precoz en la adultez y así evitar una dependencia en el adulto mayor que ponga en riesgo la equidad desde el principio de la vida. A más de ello, la familia es la primera encargada de prestar responsabilidades para que el adulto mayor mejore con rapidez, ya que la ayuda familiar es la que más favorece.

**Palabras clave:** Adulto Mayor, Terapia Ocupacional, geriatría, problemas de salud, ayuda familiar.

## **ABSTRACT**

The main general objective of this research was to establish ergonomics and its importance in geriatric occupational therapy through bibliographic research, since today, the population of older adults suffers from health problems that affect their quality of life, where the reduction of their sensory capacities such as vision, hearing, their physical conditions are affected, likewise their cognitive capacities limit them from receiving and giving motor and motor responses since they have a loss of muscle strength and elasticity. which occurs due to a decrease in the performance of intellectual or cognitive functions, and which represents a difficulty in processing thoughts, making decisions and promotes a high level of deconcentration; Therefore, occupational therapies generate perceptual and motor skills to solve problems in daily life; The methodology used to carry out the investigative work was documentary, since it was carried out by reviewing existing texts and articles on the topic, with intentional non-probabilistic sampling; Therefore, it was known through the different academic articles that occupational therapies favor physical, mental and emotional health and help in the prompt diagnosis of deterioration, managing to avoid an early deficit in adulthood and thus avoiding dependence on the older adult who puts equity at risk from the beginning of life. In addition to this, the family is the first person in charge of providing responsibilities so that the older adult improves quickly, since family help is the most favorable.

**Keywords:** Older Adults, Occupational Therapy, geriatrics, health problems, family help.

# ÍNDICE

## CAPÍTULO I

1.1.Planteamiento del Problema .....	1
1.2.Justificación .....	3
1.3.Objetivo General .....	4
1.3.1. Objetivos Específicos .....	4

## CAPITULO II

2.1.Historia de la ergonomía .....	5
2.2.Definiciones de ergonomía .....	6
2.3.Relación de la ergonomía con otras áreas .....	6
2.3.1. Ergonomía y desarrollo laboral .....	6
2.3.2. Ergonomía, integración y adaptabilidad laboral .....	6
2.3.3. Ergonomía organizacional laboral .....	7
2.4.Definición de riesgo ergonómico .....	7
2.5.Principales patologías del riesgo laboral .....	8
2.6.Beneficios de la ergonomía .....	9
2.7.Atención del Terapeuta Ocupacional en centros geriátricos .....	10
2.8.Definición de terapia ocupacional .....	12
2.9.Importancia de la terapia ocupacional geriátrica .....	13

## CAPITULO III

3.1.Tipo de investigación .....	15
3.2.Diseño de la investigación .....	15
3.3.Métodos y técnicas .....	15
3.4.Criterios de inclusión y exclusión .....	16
3.4.1. Criterios de inclusión .....	16
3.4.2. Criterio de exclusión .....	16
3.4.3. Análisis de contenido de los artículos científicos .....	17

## CAPITULO IV

4.1.Descripción de los resultados .....	19
---	----

CAPITULO V

5.1.Discusión .....23

CAPITULO VI

6.1.Conclusiones .....25

6.2.Recomendaciones .....26

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....27

## Capítulo I

### 1.1.Planteamiento del Problema

El terapeuta ocupacional gerontológico es un profesional especializado en trabajar con personas mayores para ayudarlas a mantener o mejorar su calidad de vida. Reyes (2017), menciona que el accionar del profesional está enfocado en brindar una intervención direccionada en mejorar la calidad de vida de los adultos mayores; guiada por diferentes estrategias y herramientas para promover la independencia y la participación.

La Organización Mundial de la Salud (2017) refiere que el adulto mayor se ve privado con los años de la capacidad de vivir independientemente, y esto se debe a dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos, estos factores pueden ocasionarles aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia. Por otro lado, el Ministerio de Inclusión Económica Social (2022), establece que en el Ecuador hay un número de 1.049.824 personas mayores de 65 años lo que corresponde al 6,5% de la población total, población que ha sido olvidada y en muchos casos marginada por poseer un alto nivel de dependencia, lo cual ha desencadenado en problemáticas sociales y en una deficiente salud tanto física como emocional.

Según Huenchuan (2018), en América Latina, la limitación funcional del adulto mayor se delimita entre el 30% y el 50% específicamente en Ecuador. Este porcentaje es crucial en una población que a menudo enfrenta desafíos relacionados con el envejecimiento, provocando disminuciones en la movilidad, la memoria y otras funciones físicas y cognitivas. En este sentido, Montero (2021), hace referencia en la necesidad de intervenir de formar integral a los centros gerontológicos con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Por ello, terapeuta ocupacional gerontológico desempeña un papel esencial en la promoción de la independencia, la funcionalidad y la calidad de vida de las personas mayores; y esto se debe, a que su trabajo engloba una variedad de funciones y responsabilidades que se centran en abordar las necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de los adultos mayores.

Debido a las cifras presentadas en cuanto a la dependencia del adulto mayor, es fundamental que las acciones del terapeuta ocupacional gerontológico sean variadas y

que estén orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Así mismo, es necesario que el terapeuta ocupacional gerontológico se desenvuelva en un espacio de adaptación de entornos, herramientas y tareas para maximizar la comodidad, la seguridad y la eficiencia de las personas mayores. Por ello, los terapeutas ocupacionales gerontológicos aplican principios ergonómicos para ayudar a los ancianos a realizar sus actividades diarias con mayor facilidad y menor riesgo de lesiones.

Mendoza & Ramírez (2023) mencionan que los terapeutas ocupacionales realizan evaluaciones integrales de acuerdo con las capacidades físicas, cognitivas y emocionales a los adultos mayores. En este sentido, Sillero (2020) refiere que las evaluaciones permiten desarrollar planes de intervención personalizados con el objetivo de abordar las dificultades específicas que enfrentan los adultos mayores en sus actividades diarias.

Cabe indicar, que las estrategias terapéuticas que se realizan como ejercicio, permiten el desarrollo de las habilidades motoras y cognitivas. Por ello, la intervención del Terapeuta Ocupacional en los centros gerontológico ha permitido conocer a profundidad las necesidades cognitivas de los residentes en edad avanzada, evidenciando también que existen diferentes niveles de deterioro cognitivo. Mendoza & Ramírez (2023) refiere que estas evidencias son esenciales para diseñar estrategias y actividades personalizadas que aborden las distintas deficiencias identificadas, mejorando significativamente la calidad de vida de los adultos mayores.

Para Acosta (2023), la problemática de la autonomía funcional del adulto mayor se debe a la disminución en su capacidad para ejecutar actividades motoras en su rutina diaria, lo que puede afectar su calidad de vida y bienestar emocional. Así mismo, Burgos et al., (2017), menciona que la autonomía funcional se entiende como la habilidad de tomar sus propias decisiones, actuar de manera independiente sin apoyo externo por ello, en este estudio se plantea promover la autonomía y el bienestar emocional de los adultos mayores.

En este sentido, la autonomía funcional del adulto mayor es una problemática existente a nivel mundial, nacional y local. Por ello, esta investigación se direcciona con el objetivo de evidenciar la importancia del rol del terapeuta ocupacional geriátrico, actividades que realiza y recursos utilizados para promover la autonomía del adulto

mayor. Yanqui (2019), menciona que, en la ciudad de Manta, la población geriátrica a menudo enfrenta una serie de desafíos físicos, producidos por la interrelación entre factores genéticos y laborales, asociados a factores de riesgo a lo largo de la vida, la manifestación de estos cambios están dados en declinaciones en el estado de salud, condicionantes de su deterioro funcional ya que se produce depresión, la artrosis, la cardiopatía isquémica y la fractura de la cadera por el exceso de trabajo y la limitada rehabilitación y atención física.

Por lo antes expuesto, el rol del Terapeuta Ocupacional es fundamental ya que mediante las actividades lúdicas incentiva en el adulto mayor a la autonomía; sin embargo, es necesario que los espacios físicos donde se realiza las actividades de motricidad, terapia física y actividades lúdicas se adapten de manera ergonómica a las necesidades individuales del Terapeuta Ocupacional, y con ello, evitar lesiones o problemas de incomodidad durante las sesiones terapéuticas.

## **1.2. Justificación**

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Terapia Ocupacional es “el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficits invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social”. En este sentido, la presente investigación se basa en el estudio ergonómico del rol del Terapeuta Ocupacional en el campo de geriatría.

Este estudio, busca identificar las diferentes acciones ergonómicas que se deben tener en cuenta para desarrollo de las actividades del Terapeuta Ocupacional (TO) en los centros gerontológicos. Fernández (2017) menciona que el TO puede usar estrategias para facilitar la toma de decisiones del adulto mayor; sin embargo, estas acciones deben estar reguladas y determinadas por el riesgo ergonómico que puede causar al profesional.

Por otro lado, Martínez et al., (2016) la Terapia Ocupacional representa una manifestación importante de la filosofía humana. Por ello, esta investigación se justifica mediante un estudio de revisión bibliográfica la ergonomía y su importancia en la terapia ocupacional geriátrica. Fossey (2014) considera que las personas mayores, son

una parte de la población, especialmente sensible a la disfunción ocupacional, derivado del propio envejecimiento natural que produce las primeras consecuencias funcionales.

Por lo antes expuesto, se debe tener en cuenta la ergonomía y su importancia en el área de Terapia Ocupacional, para poder rehabilitar, mejorar, aumentar y garantizar la calidad de vida de los adultos mayores y con ello, evitar el deterioro cognitivo, físico, emocional que afecta las actividades cotidianas y a su vez, fortalecer el sistema cognitivo relacionado con el lenguaje, la capacidad de razonamiento y la memoria.

### **1.3.Objetivo General**

Determinar la importancia de la ergonomía en la terapia ocupacional geriátrica mediante un estudio de revisión bibliográfica.

#### **1.3.1. Objetivos Específicos**

- Fundamentar teóricamente el concepto de ergonomía y la importancia del Terapeuta Ocupacional en los geriátricos mediante la revisión literaria.
- Definir las actividades que un Terapeuta Ocupacional puede realizar con el adulto mayor, mediante el estudio de revisión bibliográfica.
- Describir las acciones ergonómicas que se deben tener en cuenta para el desempeño laboral del Terapeuta Ocupacional en lo geriátricos, a través de un estudio bibliográfico

## CAPITULO II

### 2.1.Historia de la ergonomía

La historia de la ergonomía refleja la evolución del entendimiento humano sobre ¿cómo las personas interactúan con sus entornos y herramientas? Rodríguez (2022) refiere que en 1949 el psicólogo K.F.H. Murrell, organizó un encuentro sobre investigaciones ergonómicas, estableciéndose así una sociedad con fines a estudiar el comportamiento humano en el trabajo además de analizar al hombre en su trabajo y como optimizaba el sistema de hombre – tarea y así poder lograr un equilibrio en las condiciones laborales.

La ergonomía ha existido desde la época primitiva, se derivada de las palabras griegas "ergon" (trabajo) y "nomos" (leyes naturales). Según Sánchez (2017), para comprobar esta teoría solo basta con observar los utensilios y armas que utilizaba el hombre primitivo. Gómez (2004), menciona que en la ergonomía interviene la interrelación entre hombre y herramienta, en este sentido, se reconoce a la ergonomía como la ciencia que estudia la interacción entre los humanos y los elementos de un sistema.

La ergonomía como disciplina se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que se adapten a las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas de las personas. Delgado (2017), menciona que la ergonomía tiene una importante relación entre el hombre y el instrumento de trabajo, haciendo referencia a los principios básicos de la ergonomía utilizados en la Antigua Grecia para la construcción de monumentos, teatros y demás estructuras. Así mismo, Rodríguez (2022) refiere que la ergonomía toma importancia en el mundo como una herramienta indispensable para los ambientes laborales, ya que busca la adaptación del trabajo al hombre y no del hombre al trabajo, para evitar trastornos musculoesqueléticos, posturas inadecuadas, movimientos repetitivos u otros factores que representan un riesgo laboral.

La aplicación de la ergonomía puede encontrarse en una amplia variedad de campos, desde el diseño de estaciones de trabajo y productos de consumo, hasta la creación de interfaces de software y la organización de procesos laborales. Para Mondelo et al. (2013), el conocimiento y la aplicación de la ergonomía, como disciplina que adecua los puestos de trabajo a las características físicas y psíquicas de los seres humanos que han de ocuparlos

como la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que se adapten a las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas de las personas.

## **2.2. Definiciones de ergonomía**

Espinosa (2012), se refiere a la ergonomía como la ciencia que permite analizar las condiciones laborales, el desempeño y buen rendimiento de los trabajadores para el óptimo desarrollo de las actividades laborales. Sin embargo, para Saavedra et al., (2018), especifica que en el ámbito mundial, la ergonomía laboral es entendida por la sociedad en tres criterios: por una causa moral, por una obligación legal o reglamentaria y por una cuestión de estrategia y ventaja competitiva. Estos criterios abarcan según el autor los principales fundamentos ergonómicos para los sujetos de manera sencilla, porque comprende todo lo relacionado al hombre-trabajo.

Ruiz (2019) determina que, la ergonomía es una ciencia multidisciplinar que consiste en diseñar herramientas, tareas y lugares de acuerdo con las capacidades del trabajador, teniendo como objetivo conseguir la eficiencia en las actividades sin perjudicar la integridad física y psicológica, además de no desperdiciar los recursos y condiciones del trabajo. Así mismo, Vidal (2020), concibe a la ergonomía como la pieza clave que permite brindar oportunidades y otorgar relevancia a las personas ajustando el trabajo a las necesidades del individuo.

## **2.3. Relación de la ergonomía con otras áreas**

### **2.3.1. Ergonomía y desarrollo laboral**

Jaureguiberry (2022), demuestra que la ergonomía permite cambios en los ambientes laborales, acción que genera un desarrollo indispensable, tanto para el empresario o el trabajador, ya que los resultados que se establecen a partir de la ergonomía pueden brindar fines para evitar riesgos. Razón por la cual, la ergonomía permite solucionar el problema de hombre-máquina, para disminuir los factores que afectan la seguridad a través del buen diseño de los puestos, equipo, herramientas y ambiente de trabajo.

### **2.3.2. Ergonomía, integración y adaptabilidad laboral**

La ergonomía permite optimizar la integración laboral por medio de la adaptabilidad que recibe la persona con capacidades diferentes en el lugar de trabajo. Martínez & Ceña (2010), mencionan que para realizar la adaptación laboral es necesario la información recopilada de los aspectos del trabajo y de las capacidades de los

empleados, ya que una de las formas indispensables para construir un ambiente laboral sano es a través del estudio bibliográfico y análisis legal territorial.

### **2.3.3. Ergonomía organizacional laboral**

Parrales (2022) menciona que la ergonomía organizacional es indispensable para la adaptabilidad en el trabajo ya que se encarga de estudiar los elementos humanos que posibilitan las condiciones óptimas para beneficio del trabajador y de la institución, (p. 17). Además se encarga de verificar si el entorno laboral y manejo del personal es adecuado, por medio de factores como el capital humano, organización, herramienta y tecnología, tareas y condiciones ambientales.

### **2.4. Definición de riesgo ergonómico**

“El riesgo ergonómico se define como las características del ambiente de trabajo que causa un desequilibrio entre los requerimientos del desempeño y la capacidad de los trabajadores en la realización de las tareas, que mide los siguientes indicadores el esfuerzo físico, fatiga y posturas inadecuadas”, según Ortiz, (2022, p. 15). En este sentido las empresas o instituciones deben mantener su recurso humano en perfectas condiciones para que el personal trabajador pueda desempeñarse sin ninguna complejidad ya que las mejoras ergonómicas reducen el riesgo laboral y mejora el entorno, lo que genera eficiencia, productividad y desarrollo, además protege la salud y comodidad de los trabajadores.

Según Paredes (2017), el riesgo ergonómico imposibilita la actividad humana ya que las posturas inadecuadas pueden causar trastornos musculoesqueléticos o lesiones de gravedad, motivo por el cual las empresas o instituciones se ven en la obligación de respetar los derechos laborales de sus empleados para evitar posibles conflictos, garantizar un ambiente sano y desarrollo de esta.

Sosa (2020), menciona que los riesgos ergonómicos son aquellos que pueden provocar trastornos musculoesqueléticos debido a las posturas forzadas, fuerza continua, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas en el lugar de trabajo.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2021) los principales factores con un mayor riesgo de trastornos musculo esqueléticos, son físicos, organizativos, psicosociales e individuales.

- **Factores físicos**
  - Aplicación de fuerza.
  - Movimientos repetitivos.
  - Posturas forzadas y estáticas.
  - Presión directa sobre superficies.
  - Vibraciones.
  - Entornos fríos o excesivamente calurosos.
  - Iluminación insuficiente.
  - Niveles de ruido elevados.
- **Factores organizativos y psicosociales**
  - Trabajo repetitivo.
  - Falta de apoyo.
- **Factores Individuales**
  - Historial médico.
  - Capacidad física.
  - Edad.
  - Obesidad.

Peña (2022), refiere que los problemas más comunes y que se deben abordar por la salud ocupacional son fracturas, cortes, lesiones por esfuerzos repetitivos. Ahora bien, para la prevención de riesgos ergonómicos, es necesario que exista una relación adecuada entre la postura corporal de la persona y su entorno físico para evitar sobrecargas físicas o mentales que puedan dañar su salud y causar enfermedades.

### **2.5.Principales patologías del riesgo laboral**

Arbeláez et, al. (2011), define que el riesgo laboral aumenta cuando las condiciones no son adecuadas, es decir; cuando el trabajador realiza acciones inadecuadas que comprometen su salud física y mental y cuando el empleador exige realizar actividades inadecuadas a su capacidad, por ello, entre las principales patologías se determina los trastornos musculoesqueléticos relacionados al esfuerzo físico, posiciones estáticas prolongadas, movimientos repetitivos y cargas inadecuadas de peso. Por consiguiente, el autor determina cuatro principales afectaciones relacionados con la carga de trabajo:

**Dorsalgia:** dolor que se presenta en la zona dorsal y provoca limitación de los movimientos articulares

**Cervicalgia:** dolor que se presenta en la parte posterior del cuello y brazos, provoca inflamación y tumores.

**Lumbalgia:** dolor en la parrilla costal y la zona glútea inferior, presencia de espasmos y molestia en las piernas

**Síndrome del túnel carpiano:** inflamación y presión en la muñeca que genera cambios morfológicos.

Sin embargo, el Portal de los Riesgos Laborales de los Trabajadores de la Enseñanza (2017), identificó que los trastornos musculoesqueléticos afectan la actividad laboral, debido a los daños que causan en las articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y músculos.

- **Patologías del aparato locomotor:** Fatiga muscular y Alteraciones en la columna.
- **Patologías reumáticas:** artritis, artrosis y osteoporosis
- **Patologías de origen mecánico:** discopatías, espondilolistesis
- **Riesgos de la pantalla de visualización:** mala postura, postura estática, movimientos repetitivos.

## 2.6. Beneficios de la ergonomía

Ullilen (2019), refiere que al hacer uso de los principios ergonómicos como altura de las sillas, mesas y herramientas de trabajo, disminuye el riesgo de sufrir lesiones y se promueve una postura adecuada, contribuyendo a mejorar de la salud y el bienestar de las personas; creando así, armonía entre el hombre y el ambiente en el que está llevando a cabo una actividad. Por otro lado, Gancedo (2017) refiere que uno de los principales beneficios de la ergonomía en la población geriátrica es la prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con los movimientos repetitivos y la postura incorrecta. Por ello, priorizar la atención de los adultos mayores ya que son más propensos a sufrir dolores musculares, problemas de espalda y articulaciones debido a la degeneración natural del cuerpo y a la disminución de la masa muscular.

En este sentido, Vargas (2023), refiere que la ergonomía en geriatría promueve la independencia y la autonomía del adulto mayor, permitiéndole desempeñar actividades voluntarias después de la jubilación. Por otro lado Campos (2023), refiere que la ergonomía en geriatría contribuye a mejorar la calidad del sueño en las personas

mayores, permitiendo mantener una buena salud y prevenir enfermedades. En este sentido, es necesario que se realicen actividades ocupacionales como procesos terapéuticos, manualidades, juegos de mesa, trabajo manual, y actividades artísticas en general; y así garantizar una la independencia del adulto mayor.

### **2.7. Atención del Terapeuta Ocupacional en centros geriátricos**

Bowen (2018), menciona que los centros geriátricos ofrecen servicios integrales de atención sea en terapia psicosocial, cuidados personales y rehabilitación. Así mismo, Sánchez (2018) refiere que la asistencia del terapeuta ocupacional tiene la finalidad de mejorar las dificultades cotidianas en el adulto, ya que se comienza trabajando de manera individualizada para detectar cuáles son los déficits que presenta cada paciente supervisando la realización de actividades básicas de la vida diaria.

Una vez detectadas estas características individuales, se fomenta un plan de intervención en cada paciente teniendo como objetivo alcanzar su máximo nivel de autonomía, minimizando los riesgos de caídas o deformidades y valorando el uso de ayudas técnicas que se puedan utilizar. En este sentido, Bowen (2018) menciona que la presencia de un profesional de esta disciplina es útil para implementar actividades grupales (terapias cognitivas, funcionales y actividades de ocio y tiempo libre) siendo el principal objetivo crear un ambiente agradable y fomentando la interacción social que a la vez mejora las capacidades físicas y psíquicas.

Olivera (2022), clasifica los servicios de atención que brinda el terapeuta ocupacional dentro de los centros gerontológicos:

- Asistencia en la ducha.
- Asistir con el baño de ducha al paciente.
- Colaborar con la higiene de ciertas partes del cuerpo durante la ducha al paciente.
- Asistir al paciente en el secado total para poderse vestir.
- Asistencia en el vestuario.
- Colocar el pañal al paciente.
- Colocar el pantalón al paciente.
- Colocar la blusa al paciente.

- Asistencia en el levantamiento de la cama y traslado hacia la silla de descanso.
- Sentar al paciente en la cama para proceder al levantamiento.
- Levantar al paciente.
- Sostener al paciente de los brazos.
- Caminar junto con el paciente hacia la silla.
- Realizar levantamiento de glúteos de paciente que se encuentra en posición decúbito supino.
- Sostener con un brazo a la paciente para extraer pañal sucio.

Condiciones ergonómicas que los terapeutas ocupacionales al trabajar con personas geriátricas

El terapeuta ocupacional para la atención geriátrica realiza actividades significativas para prevenir, mantener, rehabilitar, compensar o adaptar las capacidades de la persona y de su entorno. Frutos (2018) refiere que la terapia ocupacional, ofrece interesantes beneficios para las personas mayores, además de ser un apoyo para un envejecimiento activo y mejora en su calidad de vida. Señalando que para ser terapeuta ocupacional se necesita:

- Disfrutar de trabajar con la gente, e intentar que consigan alcanzar su máximo potencial.
- La capacidad de inspirar confianza, alentar y persuadir a los pacientes.
- Paciencia y determinación, ya que el trabajo puede resultar lento, y los resultados a menudo no se consiguen con facilidad o rapidez.
- Habilidades de observación, por ejemplo, para hacer evaluaciones iniciales y para monitorear la evolución del paciente.
- Creatividad y capacidad de adaptación, para la planificar programas de terapia individual.
- Sensibilidad y tacto para trabajar con pacientes que están nerviosos, avergonzados o frustrados.
- Habilidades de trabajo en equipo para trabajar junto con otros profesionales de la salud, y con otras personas como los padres y los maestros de los pacientes.

Tal es el caso, Cadenas (2021) indica que el cuidado ergonómico en el proceso geriátrico debe estar basado en estrategias de atención, aplicando su accionar de profesional con una atención integral. Barrueta (2015) menciona que los terapeutas profesionales deben de mostrar una atención oportuna, personalizada, humanizada, continua y eficiente con el propósito de lograr la mejoría y la satisfacción del paciente.

Con relación a lo anterior, Torres (2019) detalla que entre los roles que deben de tener los profesionales terapéuticos para la atención del adulto, este debe de poseer habilidades y conocimientos geriátricos para poder tomar decisiones que sean confiables, así mismo, debe tener un elevado nivel de permanencia de saber organizar de manera metódica y sistemática el trabajo, debe de asegurar la calidad de los cuidados aplicados a una persona con el objetivo de buscar la personalización, el bienestar, complementariedad, seguridad acorde a las necesidades de rehabilitación.

Por otro lado, Ceballos & Gutiérrez (2021), menciona que los terapeutas deben estar actualizados en todas las disciplinas que ameriten de nueva información sobre actividades diarias y patologías en los adultos mayores y de esta manera poder brindar un servicio de calidad. Por otro lado, Martínez (2017) refiere que la Terapeuta Ocupacional debe proteger la integridad de las personas ante cualquier afectación, otorgando cuidados libres de riesgos. Para ello, la importancia de proteger la vida con terapias adecuadas es uno de los procesos prioritario en el marco de la seguridad del profesional al momento de intervenir al adulto mayor.

## **2.8. Definición de Terapia ocupacional**

Herrera (2004), menciona que la terapia ocupacional se la considera una disciplina del área de la salud y del área social, cuyo objetivo es facilitar y orientar a las personas para que realicen actividades con propósito y significado favoreciendo su inclusión social y bienestar. Valencia (2015) menciona que la terapia ocupacional ergonómica permite la evaluación y adaptación de los ambientes donde se desempeñan las actividades de la vida diaria especialmente en los adultos mayores. En este sentido, las terapias deben estar orientada a la prevención, atención, seguimiento y coordinación con el fin de que el adulto mayor con problemas físicos, psíquicos o sensoriales pueda valerse por sí mismo y de manera independiente.

Ante lo expuesto Córdova (2022), menciona que las terapias ocupacionales ergonómicas promueven la independencia del adulto mayor influyendo positivamente en su desempeño diario, logrando así una mayor calidad de vida. Por ello, es necesario

que se realicen ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas y cognitivas. Así mismo, Bowen (2018), menciona que el terapeuta ocupacional debe abordar un enfoque preventivo, modalidades de recreación, mantenimiento y adquisición de destrezas y habilidades formativas con el fin de evitar la progresividad de las patologías en los adultos mayores lo cual contribuirá al mejoramiento de las condiciones de vida.

Tal es el caso que un/a terapeuta debe motivar la colaboración de los/as adultos/as mayores a un interés de participación en distintas áreas orientadas a fomentar la intervención de todas las personas adultas mayores, con la finalidad de que disfruten una vida digna y prevenir el maltrato por el desgaste del cuidador principal la familia.

Asimismo, es importante tener en cuenta que la ocupación del paciente geriátrico es esencial por diferentes razones, una de ellas es que les da sensación de tiempo ocupado y así mismo les brinda una garantía para mantener su nivel de salud; por ello, los terapeutas ocupacionales deben basar su trabajo en la planificación de actividades relacionadas con tareas en las que la persona participa activamente, y en la regulación motora, cognitiva y emocional.

## **2.9.Importancia en la terapia ocupacional geriátrica**

Bowen et, al. (2018) mencionan que la terapia ocupacional empieza evaluando las habilidades físicas, mentales y sociales; por ello, la terapia ocupacional, en el caso de las personas mayores debe estar encaminada a retribuir ocupaciones a los pacientes con el fin de mantenerlos con salud y bienestar, abordando los déficits motores, cognitivos o sensoriales que se presente generando capacidad para la realización de actividades de la vida diaria.

- Promociona la autonomía para ocuparse del cuidado personal.
- Previene el deterioro físico y favorece la salud física de las personas.
- Estimula cognitivamente a la persona para mantener y mejorar sus funciones cognitivas.
- Promueve y favorece el desarrollo de interacciones y habilidades sociales.
- Confecciona órtesis, prótesis y ayudas técnicas, así como también educa al paciente para su uso y cuidados.

Echenique (2023) menciona que la intervención de la Terapia Ocupacional en Geriátrica se desarrolla desde diferentes enfoques:

- 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 mayores.
- 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: Sensoriales, motoras/ físicas, cognitivas y 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.

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se fundamenta en una revisión sistemática puesto que se realizó la búsqueda de documentos de fuentes bibliográficas sobre todo de artículos científicos realizados previamente por diferentes autores sobre la ergonomía y su importancia en la terapia ocupacional geriátrica.

Permitiéndole al investigador definir una pregunta de investigación específica, establecer criterios de inclusión y exclusión, realizar una búsqueda exhaustiva de estudios relevantes en múltiples bases de datos, evaluar la calidad de los estudios seleccionados y sintetizar los hallazgos de manera sistemática. Cabe indicar que, los artículos científicos revisados en su totalidad de tuvieron un criterio de selección estandarizados en ítems tales como: título, definiciones conceptuales o teóricos, métodos, análisis, conclusiones y recomendaciones.

#### 3.2. Diseño de la investigación

El presente trabajo investigativo se realizó en una metodología no experimental de tipo descriptivo, ya que su diseño está fundamentado en la recolección de información de diversos autores, para de esta manera interpretar y realizar su respectivo análisis.

Asimismo, en este estudio se logra definir un estudio de caso y el rol que cumple el terapeuta ocupacional geriátrico, a través de aquello se obtendrán las debidas conclusiones y recomendaciones.

#### 3.3. Métodos y técnicas

- **Método analítico:** a través de este método se permitirá describir la ergonomía y su importancia en la terapia ocupacional geriátrica, con sus efectos y su naturaleza desde su propio entorno.
- **Método sintético:** este método permite unir ideas donde favorezca la atención del adulto mayor, lo cual genera un saber superior al agregar un nuevo concepto que no estaba fundamentado anteriormente.

- **Método histórico - lógico:** este método se enfocó en la revisión bibliográfica de los antecedentes sobre la ergonomía y su importancia en la terapia ocupacional geriátrica.
- **Método inductivo – deductivo:** este método permitió tomar en consideración las diferentes opiniones de los autores para llegar a las conclusiones.
- **Método cualitativo:** este método permitió obtener información conceptual y teórica y no numérica.

### 3.4. Criterios de Inclusión y Exclusión

Con el objetivo de cumplir con el enfoque de la investigación se definieron criterios de inclusión y exclusión de los artículos científicos y documentos utilizados en esta investigación.

#### 3.4.1 Criterios de Inclusión

- **Relevancia del Tema:** Artículos y documentos que aborden temas directamente relacionados con la ergonomía, la terapia ocupacional y el cuidado de adultos mayores.
- **Credibilidad y Fuente:** Documentos provenientes de fuentes reconocidas y confiables, tales como publicaciones científicas, instituciones gubernamentales, u organismos internacionales de salud.
- **Actualidad:** Preferiblemente documentos recientes que reflejen las prácticas y teorías actuales en ergonomía y terapia ocupacional.
- **Contenido Práctico y Aplicado:** Artículos que ofrezcan guías prácticas, estudios de caso, o estrategias aplicables en el campo de la ergonomía y terapia ocupacional.

#### 3.4.2. Criterios de Exclusión

- **Fuentes No Académicas o de Baja Calidad:** Documentos de blogs no revisados por pares, artículos en sitios web no especializados, o publicaciones sin respaldo académico.
- **Falta de Relevancia Directa:** Documentos que no aborden directamente la ergonomía, la terapia ocupacional, o el cuidado de adultos mayores.

- **Fuentes Desactualizadas:** Documentos con fechas muy antiguas que podrían no reflejar los enfoques y prácticas actuales.
- **Documentos Generales sin Enfoque Específico:** Artículos o documentos que ofrecen información general sin una aplicación directa o específica al tema de interés.

### **3.5. Análisis de Contenidos de los Artículos Científicos**

#### **Envejecimiento Digno y Estimulación Múltiple en Adultos Mayores**

El artículo de Andagana (2022) aborda los factores críticos para asegurar un envejecimiento digno en adultos mayores, destacando aspectos como el acceso a servicios de salud, el soporte social y la seguridad económica. Este enfoque integral resalta la importancia de políticas públicas inclusivas que faciliten la calidad de vida para la población envejecida. Por otro lado, el trabajo de Arévalo Herrera (2004) se centra en estrategias de estimulación múltiple, evidenciando cómo diversas actividades pueden mejorar las capacidades cognitivas y físicas de los adultos mayores. La combinación de estimulación física, mental y social se presenta como esencial para mantener la funcionalidad y el bienestar. Ambos artículos reflejan una visión multidimensional sobre el envejecimiento, donde la intervención tanto a nivel de políticas como de prácticas directas contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

#### **Ergonomía y Terapia Ocupacional en la Atención a Adultos Mayores**

En el ámbito de la ergonomía aplicada a la atención geriátrica, el artículo de Marcilla (2019) examina cómo la ergonomía puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores al optimizar sus entornos de vida y trabajo. Se destaca que la adaptación de los espacios y las herramientas a las capacidades físicas de los adultos mayores puede prevenir lesiones y facilitar una vida más autónoma. Este enfoque es complementado por los estudios de Boada (2020) y Olivera (2022), quienes exploran el impacto de las posturas forzadas y los riesgos ergonómicos en los profesionales que atienden a personas mayores, enfatizando la necesidad de prácticas ergonómicas adecuadas para proteger tanto a cuidadores como a los mismos adultos mayores. Además, los trabajos de Bowen (2018) y Sánchez (2010) profundizan en la importancia

de la terapia ocupacional en la gerontología, resaltando cómo esta disciplina contribuye a mantener la funcionalidad y la independencia en la vejez mediante la adaptación de actividades y entornos. Estos artículos en conjunto subrayan la interrelación entre la ergonomía y la terapia ocupacional como herramientas cruciales para mejorar la vida de los adultos mayores y la eficacia de su cuidado.

## Capítulo IV

### 4. Descripción de los resultados.

- **Objetivo I:** Fundamentar teóricamente el concepto de ergonomía y la importancia del Terapeuta Ocupacional en los geriátricos mediante la revisión literaria.

<b>Ergonomía</b>	La ergonomía, como disciplina, se centra en diseñar y adaptar los entornos de trabajo y las tareas para que se ajusten de manera óptima a las capacidades y necesidades del individuo que las realiza. Este concepto va más allá de simplemente ajustar mobiliario o equipos; implica una comprensión profunda de cómo las personas interactúan con su entorno laboral, considerando aspectos físicos, cognitivos y emocionales. En el contexto de los geriátricos, donde los adultos mayores enfrentan desafíos únicos debido al envejecimiento y posibles condiciones médicas, la aplicación de principios ergonómicos cobra una relevancia aún mayor.
<b>Terapia Ocupacional</b>	Los terapeutas ocupacionales desempeñan un papel fundamental en el cuidado y la rehabilitación de adultos mayores, aplicando principios ergonómicos para optimizar sus intervenciones. A través de una revisión literaria, se evidencia la importancia de su rol en varios aspectos: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Rehabilitación Funcional:</b> Los terapeutas ocupacionales diseñan programas de rehabilitación personalizados que ayudan a los adultos mayores a mantener o mejorar su funcionalidad física y cognitiva. Esto incluye la enseñanza de técnicas de movilización seguras y la adaptación de entornos para facilitar la independencia en las actividades de la vida diaria.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prevención de Complicaciones:</b> Utilizando principios ergonómicos, los terapeutas ocupacionales pueden identificar y modificar factores de riesgo ambientales que puedan aumentar la probabilidad de caídas, úlceras por presión u otras complicaciones relacionadas con la edad.</li> <li>• <b>Promoción del Bienestar Psicosocial:</b> Mediante actividades terapéuticas adaptadas y la creación de entornos estimulantes, los terapeutas ocupacionales fomentan el bienestar emocional y social de los adultos mayores. Esto puede incluir terapias de reminiscencia, actividades artísticas y recreativas que mejoran la calidad de vida y reducen el aislamiento social.</li> </ul>
--	--

En conclusión, la ergonomía proporciona un marco teórico sólido para entender cómo optimizar los entornos y las prácticas laborales en los geriátricos, garantizando así que los terapeutas ocupacionales puedan ofrecer cuidados seguros, efectivos y centrados en el paciente. La revisión literaria destaca la importancia crítica de integrar estos principios en la práctica diaria para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores, fortaleciendo así el papel indispensable de los terapeutas ocupacionales en la atención geriátrica moderna.

- **Objetivo II** Definir las actividades que un Terapeuta Ocupacional puede realizar con el adulto mayor, mediante el estudio de revisión bibliográfica.

Para abordar el tema de las actividades que un Terapeuta Ocupacional puede realizar con adultos mayores, es fundamental explorar el rol integral de estos profesionales en la promoción del bienestar físico, mental y emocional de esta población. A través de una revisión bibliográfica, se puede entender cómo las terapias ocupacionales no solo mitigan los efectos del envejecimiento, sino que también mejoran la calidad de vida de los adultos mayores.

Los terapeutas ocupacionales juegan un papel crucial al diseñar y ejecutar intervenciones personalizadas que abordan las necesidades específicas de cada individuo.

Una de las áreas clave de intervención es la rehabilitación física, donde se utilizan actividades para mantener la función motora y la movilidad. Según estudios como el de Stein et al. (2019), las terapias ocupacionales que incluyen ejercicios específicos y técnicas de adaptación pueden significativamente mejorar la capacidad funcional y reducir el riesgo de caídas en adultos mayores.

Además de la rehabilitación física, los terapeutas ocupacionales también se centran en la rehabilitación cognitiva. A medida que las personas envejecen, pueden experimentar deterioro cognitivo leve o incluso demencia. En este sentido, intervenciones como la estimulación cognitiva a través de juegos, actividades de memoria y terapias de reminiscencia han demostrado ser efectivas para mantener y mejorar las funciones cognitivas, según lo discutido por Brown et al. (2020).

Otro aspecto crucial del trabajo de los terapeutas ocupacionales con adultos mayores es la promoción de la autonomía y la independencia en las actividades de la vida diaria (AVD). Actividades como la preparación de alimentos, la higiene personal y la gestión de medicamentos pueden volverse desafiantes con la edad y las condiciones de salud subyacentes. Sin embargo, estrategias adaptativas y entrenamiento en habilidades específicas pueden facilitar que los adultos mayores mantengan su independencia el mayor tiempo posible, como se evidencia en las revisiones de Gómez et al. (2018).

Además de las intervenciones directas, los terapeutas ocupacionales también se ocupan de mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores. Actividades terapéuticas como la terapia artística, la terapia de grupo y la participación en

actividades recreativas no solo fomentan la interacción social, sino que también ayudan a reducir la depresión y la soledad, mejorando así la calidad de vida en general (Sánchez et al., 2021).

- **Objetivo III** Describir las acciones ergonómicas que se deben tener en cuenta para el desempeño laboral del Terapeuta Ocupacional en lo geriátricos, a través de un estudio bibliográfico

La ergonomía juega un papel fundamental en el entorno laboral del terapeuta ocupacional que trabaja con adultos mayores. Este campo de estudio se enfoca en diseñar y adaptar los entornos de trabajo y las tareas para que se ajusten de manera óptima a las capacidades físicas, cognitivas y emocionales tanto del profesional como de los pacientes geriátricos. A través de un estudio de las mejores prácticas y recomendaciones ergonómicas, es posible identificar las acciones fundamentales que deben ser implementadas para asegurar un desempeño laboral seguro, eficiente y centrado en el bienestar de los adultos mayores.

Uno de los aspectos más importantes de la ergonomía en geriatría es la adaptación adecuada del entorno físico en el cual se llevan a cabo las terapias ocupacionales:

**Mobiliario Ergonómico:** Es crucial utilizar mobiliario ajustable en altura y diseño ergonómico, como mesas de trabajo y sillas, para asegurar posturas cómodas y saludables tanto para los terapeutas como para los pacientes durante las sesiones terapéuticas.

**Espacios Amplios y Accesibles:** Se debe garantizar que los espacios de trabajo estén libres de obstáculos y permitan una fácil movilidad para los adultos mayores que puedan requerir el uso de ayudas de movilidad como andadores o sillas de ruedas.

El manejo adecuado del cuerpo durante las actividades terapéuticas es esencial para prevenir lesiones y promover la seguridad del terapeuta ocupacional y del paciente:

**Técnicas de Transferencia Seguras:** Capacitación en técnicas adecuadas de transferencia y movilización de pacientes, haciendo uso de ayudas técnicas como grúas

o deslizadores cuando sea necesario, para minimizar el riesgo de lesiones musculoesqueléticas tanto en el terapeuta como en el paciente.

**Posturas Corporales Correctas:** Enseñanza y práctica de posturas ergonómicas adecuadas durante la ejecución de terapias y ejercicios, con el objetivo de reducir la tensión en las articulaciones y la columna vertebral del terapeuta y mejorar la efectividad de las intervenciones.

Además de implementar medidas físicas y tecnológicas, es fundamental que los terapeutas ocupacionales se mantengan actualizados y evalúen continuamente los riesgos ergonómicos en su entorno de trabajo:

**Formación en Ergonomía:** Participación en cursos y talleres que proporcionen habilidades avanzadas en ergonomía aplicada al trabajo con adultos mayores, enfocándose en la prevención de lesiones y la optimización de las condiciones de trabajo.

**Evaluación de Riesgos Ergonómicos:** Implementación de protocolos regulares para evaluar los riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo, identificar áreas de mejora y ajustar prácticas laborales según sea necesario para garantizar un entorno seguro y saludable para todos los involucrados.

## Capítulo V

### 5. Discusión

En esta revisión bibliográfica de cómo la ergonomía trabaja con la terapia ocupacional se obtuvo resultado a través de varios autores como Marcilla (2019) el cual afirmó que la ergonomía puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores al optimizar sus entornos de vida y trabajo y que esta les permite a los adultos mayores adaptarse a los espacios y las herramientas para poder ejercer capacidades físicas y evitar que lesiones y así facilitar una vida más autónoma, es así como Boada (2020) y Olivera (2022), también afirmó que las funciones ergonómicas adecuadas protege a los adultos mayores a través de adecuadas prácticas de terapia ocupacional; como resultado Bowen (2018) y Sánchez (2010) afirmaron que la terapia ocupacional es una disciplina que deben mantener los adultos mayores ya que contribuye a mantener la funcionalidad y la independencia en la vejez mediante la adaptación de actividades y entornos. En síntesis, estos artículos se interconectan dando como resultado que hay una interrelación entre ergonomía y la terapia ocupacional como herramientas cruciales para mejorar la vida de los adultos mayores y la eficacia de su cuidado.

Por su parte, dentro de la investigación se pudo conocer que la ergonomía beneficia al adulto mayor en la recuperación en la terapia ocupacional y evita riesgos así lo dio a conocer Sánchez (2018) y Bowen (2018) afirmando que evita deformidades valorando el uso de ayudas técnicas que se puedan utilizar, para ello, es indispensable la presencia de un profesional para implementar actividades grupales como terapias cognitivas, funcionales y actividades de ocio y tiempo libre siendo el principal objetivo crear un ambiente agradable y fomentando la interacción social que a la vez mejora las capacidades físicas y psíquicas.

Por otro lado, se dio como resultado que el terapeuta ocupacional ayuda a prevenir, mantener, rehabilitar, compensar o adaptar las capacidades de la persona y de su entorno. Según Olivera (2022) y Frutos (2018) y que ofrece interesantes beneficios para las personas mayores, además de ser un apoyo para un envejecimiento activo y mejora en su calidad de vida, así también dice Córdova (2022), que estas influyen positivamente en el desempeño diario, logrando así una mayor calidad de vida abordando un enfoque preventivo, modalidades de recreación, mantenimiento y adquisición de

destrezas y habilidades formativas con el fin de evitar la progresividad de las patologías en los adultos mayores lo cual contribuirá al mejoramiento de las condiciones de vida.

Al respecto, según los resultados bibliográficos, es fundamental reconocer la importancia de la terapia ocupacional en el tratamiento y cuidado de los adultos mayores con patologías crónicas. Estas terapias no solo abordan los aspectos físicos de la dependencia, sino que también consideran el bienestar mental, social y emocional de los pacientes. La resistencia a las terapias por parte de algunos pacientes destaca la necesidad de desarrollar enfoques más personalizados y motivadores para mantener su compromiso con los tratamientos. La implementación de terapias ocupacionales adecuadas puede reducir significativamente la dependencia, mejorar la calidad de vida y promover un envejecimiento más saludable y activo.

## Capítulo VI

### 6.1 Conclusiones

A través de una revisión bibliográfica detallada, queda claro que los terapeutas ocupacionales desempeñan un papel esencial y multifacético en el cuidado de los adultos mayores. Desde la rehabilitación física y cognitiva hasta la promoción de la independencia y el bienestar emocional, estas intervenciones no solo benefician a los individuos envejecidos, sino que también contribuyen positivamente a la sociedad en su conjunto al permitir que las personas mayores vivan vidas más plenas y activas.

La aplicación de acciones ergonómicas adecuadas es fundamental para el desempeño seguro y efectivo del terapeuta ocupacional en el ámbito geriátrico. A través de la adaptación del entorno físico, el manejo corporal adecuado, el uso de tecnología ergonómica y la formación continua, se puede asegurar que las intervenciones terapéuticas sean más eficientes, seguras y beneficiosas para la salud y el bienestar de los adultos mayores. Es crucial que los terapeutas ocupacionales adopten estas prácticas como parte integral de su enfoque de cuidado centrado en el paciente, promoviendo así una mejor calidad de vida y autonomía funcional en esta población envejecida.

Los estudios indican que las patologías crónicas en los adultos mayores presentan desafíos significativos para la terapia ocupacional, pero también subrayan la necesidad y los beneficios de estas intervenciones. Las terapias ocupacionales son esenciales para proporcionar apoyo integral a los adultos mayores, promoviendo su independencia y mejorando su calidad de vida a través de enfoques holísticos y personalizados.

## 6.2. Recomendaciones

La ergonomía desempeña un papel crucial en la terapia ocupacional geriátrica para mejorar la calidad de vida y la funcionalidad de los adultos mayores. Por esta razón se detallan tres recomendaciones importantes:

**Adaptación del entorno físico:** adaptar el entorno físico del paciente geriátrico según sus necesidades y capacidades, incluye ajustar la altura de los muebles para facilitar el acceso y reducir el riesgo de caídas, asegurando que los espacios sean accesibles y seguros para movimientos y desplazamientos sin obstáculos.

**Uso de ayudas ergonómicas:** integrar ayudas ergonómicas como bastones, caminadores, sillas con apoyo lumbar adecuado y dispositivos de asistencia para actividades cotidianas como vestirse, bañarse y cocinar. Estas herramientas no solo facilitarían las tareas diarias, sino que también reducirían la carga física sobre las articulaciones y músculos, previniendo así el desgaste prematuro y posibles lesiones.

**Promoción de posturas correctas y técnicas adecuadas:** capacitar al paciente geriátrico y a sus cuidadores en la importancia de mantener posturas correctas durante las actividades diarias. Enseñar técnicas adecuadas de levantamiento, movilización y manipulación de objetos para prevenir lesiones musculoesqueléticas. Además, fomentar la realización de pausas activas y ejercicios de estiramiento para aliviar la tensión y mejorar la flexibilidad.

Los terapeutas ocupacionales están especializados en ayudar a las personas a recuperar o mantener habilidades esenciales para las actividades diarias, desde el autocuidado hasta la movilidad. En el contexto geriátrico, esto puede incluir la adaptación de entornos y tareas para que sean más accesibles, así como la capacitación en técnicas de manejo de la salud que faciliten la independencia. La intervención de un terapeuta ocupacional puede reducir la dependencia de los residentes en el personal del geriátrico y mejorar su calidad de vida al permitirles realizar actividades de forma más autónoma y segura. Esto no solo beneficia a los residentes, sino que también puede aliviar la carga sobre el personal del geriátrico, permitiéndoles dedicar más tiempo a otras áreas del cuidado. Implementar estas recomendaciones no solo mejoraría el bienestar físico y emocional del paciente geriátrico, sino que también facilitaría su independencia funcional y contribuiría a un envejecimiento activo y saludable.

## Referencia Bibliográfica

- Andagana, M. M. (2022). *Factores que inciden en el envejecimiento digno de los adultos mayores*. Obtenido de C:/Users/MARIA%20LOOR/Downloads/2333-Texto%20del%20artículo-10166-1-10-20220928.pdf
- Arévalo Herrera, D. M. (2004). *Estimulación múltiple en adultos mayores: estrategias*. Obtenido de Universidad Iberoamericana Puebla:  
<https://elibro.net/es/ereader/ulead/40750?page=27>.
- Asamblea Nacional. (2019). *Nueva ley favorece a los adultos mayores ecuatorianos*. Obtenido de <https://www.redaccionmedica.ec/secciones/salud-publica/nueva-ley-favorece-a-los-adultos-mayores-ecuatorianos--93874>
- Asociación Internación de Ergonomía. (2019). Obtenido de <http://www.ergonomos.es/presentacion.php>
- Bazalar, G. A. (2021). *Deterioro cognitivo y el desempeño de las actividades de vida diaria en adultos mayores*. Obtenido de [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16678/Bazalar\\_gg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16678/Bazalar_gg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Boada, K. L. (2020). *Efectos de las posturas forzadas en el apareamiento de trastornos músculo-esqueléticos en terapeutas ocupacionales*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/7584/1/T3297-MDTH-Santos-Efectos.pdf>
- Bowen, K. A. (2018). *Conociendo la terapia ocupacional enfocada al adulto mayor*. Obtenido de <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/41/95>
- Bowen, Keyla Andrea. (2018). *Importancia de la terapia ocupacional como disciplina en el campo gerontológico y geriátrico*. Obtenido de <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/41/95>
- Cadenas, G. V. (2021). *Proceso del cuidado enfermero aplicado al adulto mayor con insuficiencia respiratoria por neumonía*. Obtenido de <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1398/1648>

CEPAL. (2022). *Seguridad Económica y Pobreza en la Vejez*. Obtenido de [https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/huenchuan\\_guzman\\_ppt.pdf](https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/huenchuan_guzman_ppt.pdf)

Chango, K. R. (2021). *Actividades básicas instrumentales en personas adultas mayores*. Obtenido de <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2310/1/TRABAJO%20149%20-%20MEILE6A%2c%20CHANGO%20CHIMBORAZO%20KLEBER%20RICARDO.pdf>

Córdova, M. S. (2018). *Dependencia en las actividades diarias del adulto mayor*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/10552/1/Silvana%20C%3%B3rdova%20C.%20Tesis.pdf>

Díaz, M. T. (2013). *Calidad de Registros de Enfermería*. Obtenido de [https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/10191/diaz-mara-teresa.pdf](https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/10191/diaz-mara-teresa.pdf)

Echenique, J. J. (2023). *Intervención de terapia ocupacional en geriatría*. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1652-67762023000100013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762023000100013)

Ergonomía, A. E. (2019). Obtenido de <http://www.ergonomos.es/ergonomia.php>

Herrera Jiménez, M. B. (2018). *RIESGOS ERGONÓMICOS DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA EN EL SERVICIO DE GASTROENTEROLOGÍA*. Obtenido de [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3870/Riesgos\\_HerreraJimenez\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3870/Riesgos_HerreraJimenez_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2021). *Riesgos ergonómicos*.

*Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*. (s.f). Obtenido de <https://www.insst.es/materias/sectores-de-actividad/agrario/trastornos-musculoesqueleticos>

- Jiménez Echenique , J.-E. (Junio de 2023). Intervención de terapia. *Scielo*, 64(1).  
Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1652-67762023000100013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762023000100013)
- LaFalce, B. (2022). *SeatUp*. Obtenido de <https://seatup.com/blog/a-complete-guide-to-ergonomics-and-senior-safety/>
- Ley Integral para la Persona Adulta Mayor. (2018). *Ley Integral para la Persona Adulta Mayor*. Obtenido de [https://www.oas.org/juridico/mla/sp/cri/sp\\_cri-int-text-per-adul-may.pdf](https://www.oas.org/juridico/mla/sp/cri/sp_cri-int-text-per-adul-may.pdf)
- Marcilla, C. U. (2019). *La ergonomía en la calidad de vida de las personas adultas*.  
Obtenido de <https://www.ergonomauullilen.com/blog/la-ergonomia-en-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas/178/>
- Marlene Patricia Yanqui, J. V. (2019). *Reflexiones acerca de las enfermedades geriatría y el servicio de medicina interna*. Obtenido de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/894/1175>
- Martínez, I. P. (2017). *El estrés en terapia ocupacional*. Obtenido de [http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/3298/trealu\\_a2017\\_pinol\\_irene\\_estres\\_terapeuta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/3298/trealu_a2017_pinol_irene_estres_terapeuta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2018). *Terapia ocupacional*. Obtenido de [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2019/01/NORMA\\_TECNICA\\_CENTROS\\_DIURNOS\\_DE\\_ATENCION\\_INTEGRAL.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2019/01/NORMA_TECNICA_CENTROS_DIURNOS_DE_ATENCION_INTEGRAL.pdf)
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2022). *Dirección Población Adulta Mayor*. Obtenido de [inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/](https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/)
- Ministerio de Salud. (2018). *Modelo de atención para la persona adulta mayor*.  
Obtenido de [https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/El\\_Salvador\\_Modelo\\_Salud\\_Atencion\\_Persona\\_Adulta\\_Mayor.pdf](https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/El_Salvador_Modelo_Salud_Atencion_Persona_Adulta_Mayor.pdf)
- Mirasol*. (28 de junio de 2019). Obtenido de <https://residenciamirasol.com/ergonomia/>

- Olivera, M. C. (2022). *Ergonomía para enfermeras y cuidadores en centros geriátricos*.  
Obtenido de  
[file:///C:/Users/MARIA%20LOOR/Downloads/Libro\\_Ergonom%C3%ADa%20para%20Enfermeras%20y%20Cuidadores\\_2022%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/MARIA%20LOOR/Downloads/Libro_Ergonom%C3%ADa%20para%20Enfermeras%20y%20Cuidadores_2022%20(3).pdf)
- OMS. (2017). *La salud mental y los adultos mayores*. Obtenido de  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- OMS. (2017). *Protección de la salud de los trabajadores*. Obtenido de  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/protecting-workers'-health>
- OPS. (2017). *OPS/OMS estima que hay 770 nuevos casos diarios de personas con enfermedades profesionales en las Américas*. Obtenido de  
[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8606:2013-paho-who-estimates-770-new-cases-daily-people-occupational-diseases-americas&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8606:2013-paho-who-estimates-770-new-cases-daily-people-occupational-diseases-americas&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)
- Roberto Molina, I. S. (2017). *Evaluación de riesgos ergonómicos del trabajo en empresas de Catering*. Obtenido de  
<https://www.redalyc.org/journal/5762/576262669006/html/>
- Roxana Alejandra Lara Jaque, M. Á. (junio de 2019). *Actividades Instrumentales de la Vida Diaria en Personas Mayores atendidas en la red de Atención Primaria de Salud en la comuna de Chillán Viejo-Chile*. Obtenido de Scielo:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962012000100006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962012000100006)
- Sánchez, A. I. (2010). *Terapia ocupacional en geriatría y gerontología*. Obtenido de  
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/[https://www.segg.es/media/descargas/Libro\\_Terapia\\_ocupacional\\_geriatria\\_SEGG\\_2010.pdf](https://www.segg.es/media/descargas/Libro_Terapia_ocupacional_geriatria_SEGG_2010.pdf)
- Suárez, O. G. (2008). *Terapia ocupacional, especialista en salud*. Obtenido de  
Downloads/Dialnet-ErgonomiaYTerapiaOcupacional-2581150.pdf
- Ullilen Marcilla, C. (18 de febrero de 2019). *Ergonomía Ullilen*. Obtenido de  
<https://www.ergonomauullilen.com/blog/la-ergonomia-en-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas/178/>

Valencia, F. C. (2015). *Proyecto Ergonomia en Terapia Ocupacional*. Obtenido de [https://prezi.com/bgg21x1pbyw\\_/proyecto-ergonomia-en-terapia-ocupacional/#:~:text=En%20Terapia%20Ocupacional%20la%20ergonom%C3%ADa,demandas%20espec%C3%ADficas%20de%20cada%20persona](https://prezi.com/bgg21x1pbyw_/proyecto-ergonomia-en-terapia-ocupacional/#:~:text=En%20Terapia%20Ocupacional%20la%20ergonom%C3%ADa,demandas%20espec%C3%ADficas%20de%20cada%20persona).

Vélez, E. E., Centeno, M. R., Zevallos, M. G., & Vélez, J. A. (05 de enero de 2019). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. Obtenido de ReciMundo: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/357>