



Una adaptación para abrochar botones con una sola mano // B. Pardos

# Los rehabilitadores del día a día

> Belén Pardos

Un niño con problemas de coordinación, un adulto que se recupera después de un accidente cardiovascular o una persona mayor que trabaja para mantener sus capacidades en buena forma el mayor tiempo posible. Estos son algunos ejemplos de los ámbitos de actuación de la Terapia Ocupacional que fomenta la autonomía, la independencia y el desempeño de las capacidades, según la necesidad de cada paciente.

**L**a responsable del área de Terapia Ocupacional en la Universidad Miguel Hernández (UMH), Alicia Sánchez, aporta una definición breve y sencilla: “La Terapia Ocupacional es una profesión sociosanitaria cuyo objetivo principal es que la persona con quien se trabaja sea lo más independiente posible para realizar las actividades de la vida diaria; desde vestirse, hasta ir a trabajar”. El campo de actuación de estos profesionales no se limita a casos en los que existe un problema motor o cognitivo. También, abarca situaciones sencillas como vestirse, relacionarse, buscar trabajo o ir a clase, que pueden suponer una dificultad para quien se recupera después de una situación de dependencia o de una alteración en su área social. En estos casos, como explica Alicia Sánchez, el terapeuta trabaja sobre las rutinas para que el paciente sea capaz de enfrentarse a una entrevista de trabajo, a hacer la compra o a encontrar actividades de ocio alternativas.

La intervención terapéutica puede llevarse a cabo en cualquiera de las etapas del ciclo vital de una persona. El objetivo común es que el paciente se pueda enfrentar a las rutinas del día a día de la mejor forma posible mediante las capacidades presentes y la adaptación del entorno

## Formación académica

La titulación de grado en Terapia Ocupacional se imparte en 18 universidades españolas. La evolución de la diplomatura a grado ha supuesto el cumplimiento de dos requisitos exigidos por la Federación Internacional de terapeutas ocupacionales para ejercer la profesión fuera del ámbito nacional. Por una

parte, el estudiante realiza 1.000 horas de prácticas y, por otra, ha aumentado el porcentaje de profesores con titulación específica en Terapia Ocupacional.

Las instalaciones del campus de Sant Joan d'Alacant de la UMH, donde se imparte la titulación, cuentan con una casa adaptada donde el estudiante entra en contacto con diferentes herramientas. Un armario que facilita la posibilidad de colgar la ropa a quienes utilizan silla de ruedas o menaje adaptado para utilizarse con una sola mano forman parte del material que mejora la vida del paciente. Además, el emplazamiento dispone de equipos y programas informáticos adaptados, como un casco que permite utilizar el teclado con movimientos de cabeza.

La Terapia Ocupacional parte de la premisa de que será ésta la que se adapte a las necesidades del paciente, y no al contrario. “Para nosotros es importante que el paciente sea capaz de encontrar empleo,

**La intervención terapéutica puede llevarse a cabo en cualquiera de las etapas del ciclo vital**

**Alicia Sánchez: “Para nosotros es importante que el paciente sea capaz de encontrar empleo, pero para él puede ser primordial ir solo al baño”**

pero para él puede ser primordial poder ir solo al baño”, apunta Alicia Sánchez. De esta forma, es la persona tratada quien establece sus prioridades.

### **Trabajar las capacidades**

Uno de los ámbitos de mayor exigencia para el terapeuta ocupacional es la pediatría. Para trabajar con niños, es necesaria una formación extraacadémica al concluir los estudios oficiales. La integración sensorial y la neurología son las bases sobre las que se desarrolla la terapia ocupacional infantil. Silvia Navarro y Mapi Ruíz, antiguas alumnas de la UMH, se dedican a la Terapia Ocupacional Pediátrica en el centro Sentits de Alicante.

Ambas coinciden en la importancia de conocer el funcionamiento del cerebro y el papel del sistema nervioso para trabajar con niños. En otros ámbitos, la intervención puede hacerse sobre problemas visibles pero, en este caso, se evalúan mediante la observación de una serie de conductas que indican lo que sucede al niño. Para la detección de estos comportamientos, que no siempre están ligados a una patología, el apoyo de la familia y el colegio es fundamental.

El enfoque de la integración sensorial parte de la capacidad del sistema nervioso central para organizar todos los estímulos; tanto exteriores como del propio cuerpo. Así, se trabaja sobre este proceso neurológico dándole al niño las herramientas para que, con la integración de sensaciones y estímulos, responda de la manera más adecuada. Por ejemplo, un niño con hipersensibilidad táctil se mostrará reacio a cuestiones cotidianas como comer, vestirse o formar una fila en el patio del colegio. Una vez detectada esta conducta, los padres entenderán la particularidad de su hijo y, a través de diferentes técnicas, podrán actuar para mejorar su día a día. Un desayuno con alimentos crujientes o un masaje antes de poner la ropa al niño ayudarán a mejorar su vida.

Las técnicas de trabajo empleadas



Este plato facilita que una persona con movilidad reducida pueda tomar una sopa // B. Pardos



El fregadero se puede adaptar para quienes utilizan silla de ruedas // B. Pardos

con adultos para el tratamiento terapéutico dependerán de su experiencia, vivencias y conocimientos. En el campo de las drogadicciones, por ejemplo, se revisan los hábitos del paciente, se busca mejorar sus habilidades sociales o redescubrir actividades de ocio desvinculadas de los hábitos tóxicos. La profesora de la UMH y terapeuta ocupacional Iris Juárez trabaja con personas drogodependientes en un centro especializado. Los internos suelen llegar con carencias importantes en cuanto al cuidado de sí mismos. Según la terapeuta, se persiguen objetivos como establecer una nueva red social sin factores de riesgo, mejorar la distribución del tiempo, aprender técnicas para la búsqueda de empleo o practicar ejercicio físico.

Otra de las cuestiones determinantes para el desarrollo del tratamiento será

el tipo de patología o alteración que sufra el paciente. En el Hospital de San Vicente del Raspeig, el único de la provincia donde existen dos plazas públicas de terapeuta ocupacional, se trabaja en las unidades de fibromialgia, daño cerebral y demencia. Ester Abad desempeña sus funciones con pacientes que padecen fibromialgia o daño cerebral, y es responsable de las estancias en prácticas de los estudiantes. La dinámica de trabajo terapéutico en el Hospital empieza con la remisión del paciente al área de Terapia. Una vez allí, se realiza una valoración clínica exhaustiva en todas las áreas del desempeño de la persona. Abad explica que, en el caso de la Terapia Ocupacional, se plantean cuestiones al paciente que permiten caracterizar su situación en todos los ámbitos; desde las actividades más básicas, hasta las instrumentales o



Con esta tijera se puede cortar papel sin utilizar las dos manos // B. Pardos



El terapeuta ocupacional adapta los objetos del día a día para facilitar la vida del paciente // B. Pardos

su desempeño laboral. Una vez obtenida la valoración completa, se marca una serie de objetivos y se plantea las estrategias para conseguirlos. El fin principal, alcanzar la máxima independencia del paciente.

Una persona afectada de fibromialgia padece dolor crónico, entre otros síntomas. Según explica Ester Abad, una de las metas en el caso de esos pacientes es conseguir que recuperen

la vida social que suelen haber abandonado. También, en el plano laboral, las limitaciones complican el trabajo a quienes desempeñan actividades con carga física. Por ello, se valora su puesto para plantear posibles adaptaciones y mejoras que hagan la vida del paciente lo más funcional posible. Alguien que lleva sufriendo dolor 10 años, explica Abad, suele sumar varios problemas. Esta pluripatología

hace indispensable el trabajo conjunto de un equipo multidisciplinar que cuente con terapeutas ocupacionales, médicos, psicólogos y fisioterapeutas. “Es muy duro vivir con dolor crónico que, además, acarrea cansancio, fatiga y problemas de sueño. Resulta muy gratificante ver que la persona sonríe y lleva una vida lo más plena posible, dentro de sus posibilidades”, afirma la terapeuta.



Alicia Sánchez, Universidad Miguel Hernández



Los detalles del baño adaptado mejoran la calidad de vida de una persona en silla de ruedas // B. Pardos



Iris Juárez, Universidad Miguel Hernández



Mapi Ruíz y Silvia Navarro, Clínica Sentits



Ester Abad, Hospital de San Vicente



Paula Peral, Clínica Cap Blau



El teclado adaptado ayuda a pulsar la tecla deseada aunque el movimiento no sea preciso // B. Pardos

Con la edad, es habitual que se pierdan capacidades y la situación se agrava cuando el paciente está enfermo. El tratamiento depende de las condiciones en las que se encuentre la persona. Para determinar el tipo de tratamiento, se realiza una evaluación de las facultades. Los objetivos, como en cualquier parcela de la Terapia Ocupacional, varían en función de la persona pero están enfocados hacia la mejora de su calidad de vida.

La profesora de la UMH Paula Peral es terapeuta ocupacional en la residencia geriátrica Cap Blau de Sant Joan d'Alacant. El objetivo principal de su trabajo, según explica, es conseguir la máxima funcionalidad con las capacidades del paciente: "De esta forma no irá a más la degeneración". Paula Peral insiste en la importancia de que los mayores mantengan, en la medida de lo posible, su independencia para desarrollar

las actividades cotidianas: "Si hoy no se esfuerzan para ponerse un zapato, mañana, cuando quieran hacerlo, no podrán".

La residente Alfonsa Pérez, a punto de cumplir 103 años, es un ejemplo significativo del beneficio de mantener la actividad en las últimas etapas de la vida. Cuando llegó al centro geriátrico, tuvo que aprender a orientarse mediante el tacto porque sufría un grave deterioro de la vista. Después de una intervención quirúrgica, con ayuda de su perseverancia y trabajo, ahora es capaz de hacer muchas de las tareas domésticas. "Mientras pueda valerme por mí misma, quiero seguir haciéndolo".

Lavarse la cara, hacer la compra, beber un vaso de agua, dar un paseo o abotonarse una camisa. El paciente y los rehabilitadores del día a día trabajan juntos para conseguir la máxima independencia y autonomía, sea cual sea la etapa de la vida.