

# PARTICIPACIÓN Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL ÁMBITO RURAL.

## UNA PROPUESTA DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL.

---

Coautoras: Silvia Álvarez-Villaverde<sup>1</sup>. Nuria Rebaldería-Rodríguez<sup>1</sup>.

1. Departamento de Terapia Ocupacional. Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle. Universidad Autónoma de Madrid. 28023 Madrid (España).

### 1. Introducción.

El proceso de desruralización desencadenado por los cambios económicos, sociales y tecnológicos con el surgimiento de la Revolución Industrial debido a los flujos migratorios a las ciudades, implicó carencias en los servicios que cubren las necesidades de los habitantes en los núcleos rurales. Su población está conformada principalmente por personas mayores de 65 años, que a día de hoy siguen sufriendo estas carencias. (1,2)

En las últimas décadas, el envejecimiento poblacional, surgido por el aumento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad, supone un incremento en los gastos de recursos sociosanitarios y mayor riesgo de exclusión social. El desajuste en la gestión de recursos se considera un factor de mortalidad, afectando al proceso fisiológico que implica cambios a nivel físico, social y psicológico denominado envejecimiento. (3–5)

El contexto social y cultural de la población, destacando la dinámica de los núcleos familiares dando importancia al rol de cuidador, implica el desarrollo de un sentimiento de abandono y miedo que conllevan junto a la escasa oportunidad de integración de la sociedad la aparición de enfermedades mentales y cardiovasculares, aumento de caídas, fragilidad provocando una disminución en la calidad de vida de la persona.

Paterna del Río es un pueblo situado en la Alpujarra Almeriense en la provincia de Almería, al sureste de la Comunidad Autónoma de Andalucía. Según los datos demográficos registrados en 2021, la población está formada por 387 habitantes situando la edad media en 51,1; siendo el 27,1% personas mayores de 65 años empadronadas en la localidad. (6) Según los residentes de la localidad, la población joven y adulta se traslada a los núcleos urbanos durante el transcurso del año siendo en realidad, las personas mayores el mayor porcentaje de la población que reside diariamente en Paterna del Río.

La atención médica es limitada a tres horas diarias de Lunes a Viernes, debido a que tienen un médico para varios pueblos que dependen del Distrito Poniente de Almería (7) En caso de querer acudir a un centro cercano, el trayecto mínimo es de 10 minutos en coche hasta el pueblo contiguo; mientras que el resto supera los 30 minutos de trayecto. Los habitantes acuden a la farmacia como recurso al que hacer consultas relacionadas con su salud, no poder acceder a otros profesionales sanitarios.

### 2. Justificación.

Desde el Ayuntamiento y la red de centros Guadalinfo, se mostró una iniciativa para detectar las demandas de la población mayor de 65 años (población diana) mediante una encuesta. Se destacaron las siguientes necesidades:

- Falta de conocimiento en el uso y toma de medicamentos además de educación sobre hábitos saludables y cómo ejecutarlos.
- Manifestaron cambios asociados a la edad en sus capacidades físicas y cognitivas.
- Inicio de caídas y/o traspies, siendo personas frágiles.
- Mostraron desánimo y no tener ganas a la hora de participar en actividades de la vida diaria.

La literatura científica destaca que intervenciones como la estimulación cognitiva y la actividad física son métodos válidos y eficaces para la prevención de situación de dependencia, deterioro cognitivo y otras enfermedades fisiológicas. (9–11).

Desde la Terapia Ocupacional se plantea una intervención en atención primaria como medida de prevención y promoción de la salud de las personas mayores de la población de Paterna del Río. Tras el conocimiento acerca de las necesidades y demandas de la población geriátrica, junto con la revisión de la literatura científica, el programa de intervención será desarrollado en base a tres pilares: la actividad física, estimulación cognitiva y educación para la salud y bienestar.

### **3. Objetivos.**

Objetivo principal: Implantar un programa de intervención de envejecimiento activo en la localidad de Paterna del Río desde Terapia Ocupacional.

Objetivo secundario: Plantear un programa que mejore la calidad de vida de la persona de Paterna del Río, fomentando su autonomía, participación y envejecimiento activo para prevenir la situación de dependencia.

### **4. Metodología.**

Se realizará un grupo de doce personas mayores de 65 años, mixto, que cumpla los siguientes criterios de exclusión e inclusión:

- ❖ Criterios de inclusión:
  - Personas mayores de 64 años empadronadas en Paterna del Río.
  - Inscripción voluntaria.
- ❖ Criterios de exclusión:
  - Personas con una puntuación inferior a 23 en la escala Mini-Mental, Lobo.
  - Personas con limitaciones severas de movilidad que impidan la movilidad independiente.
  - Personas con incontinencia que no les permita participar de forma continua en las sesiones.

El programa de intervención consta de 12 semanas, divididas en:

- Primera y última semana de la programación para la valoración a nivel cognitivo, físico, psicológico, estado de salud, autopercepción del estado de salud. Además, contará con una entrevista semiestructurada previa y una encuesta de satisfacción a la finalización del programa.
- Diez semanas restantes corresponden con las sesiones de Terapia Ocupacional, que se centrarán en tres pilares para cubrir las necesidades detectadas en la población.

Se realizarán 3 sesiones grupales a la semana de 80 minutos cada una con el siguiente patrón:

- ❖ **Paterna activa** (lunes). Programa de actividad física para mejorar y/o mantener las capacidades de la persona y prevenir caídas.
- ❖ **Entrena tu mente** (miércoles). Programa de estimulación cognitiva para mejorar y/o mantener las capacidades de la persona y prevenir la situación de deterioro cognitivo.
- ❖ **Aprender a cuidarte** (viernes). Programa de talleres para la salud y bienestar, la primera parte corresponde a una parte más informativa seguido de actividades lúdicas. Estos temas se han planteado según el interés de la población diana y comprenden:
  - Toma y uso de medicación.
  - Productos de apoyo y técnicas para la toma de medicación.
  - Cómo prevenir caídas en hogares.
  - Qué hacer tras una caída.
  - Importancia de la actividad física.
  - Bienestar emocional.
  - Importancia del ocio y tiempo libre.
  - Higiene postural y ergonomía.
  - Sexualidad.
  - Alimentación equilibrada.

## 5. Resultados

Este proyecto está planteado para llevarse a cabo en el segundo trimestre del 2023. Con él se ofrece una intervención de prevención primaria en ámbito rural para la población geriátrica, contribuyendo a evitar el deterioro físico y cognitivo y la situación de dependencia, además de implantar la figura del Terapeuta Ocupacional en esta área, con la posibilidad de realizar futuras y nuevas intervenciones en base a nuevas necesidades que puedan surgir.

## 6. Bibliografía.

1. Instituto Nacional de Estadística. Cifras de población y Censos demográficos. [Internet]. Demografía y población. [cited 2021 Oct 24]. Available from: [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176951&menu=ultiDatos&idp=1254735572981](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176951&menu=ultiDatos&idp=1254735572981)

2. Hernández Maeso RP, Hidalgo EC. Emerging Challenges of Urban and Rural Population Distribution in the World: A Global and European Overview of Urban Growth. 2020 [cited 2022 Jan 26];24:21–37. Available from: [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12168/1/1808-5318\\_24\\_21.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12168/1/1808-5318_24_21.pdf)
3. Pérez Díaz J, Abellán García A, Aceituno Nieto P, Ramiro Fariñas D. Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos. Informes Envejecimiento en red [Internet]. 2020 Mar 12 [cited 2022 Feb 1];1–39. Available from: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2020.pdf>
4. Pascual-de la Pisa B, Cuberos-Sánchez C, Marquez-Calzada C, García-Lozano MJ, Pardo-Álvarez J, Ollero-Baturone M. Mortalidad y factores asociados de los pacientes con enfermedades crónicas complejas del ámbito rural y zonas de transformación social en Andalucía. Medicina de Familia SEMERGEN [Internet]. 2020 Mar 1 [cited 2021 Oct 16];46(2):115–24. Available from: <https://www.elsevier.es/en-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-mortalidad-factores-asociados-pacientes-con-S1138359319302047>
5. de Jesús Martínez Pérez T, González Aragón CM, Castellón León G, González Aguiar B. El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿Éxito o dificultad? Finlay [Internet]. 2018 Feb [cited 2022 Jan 19];8:59–64. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342018000100007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007)
6. Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía. Paterna del Río (Almería). [Internet]. 2022 [cited 2022 Mar 8]. Available from: <https://www.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/sima/ficha.htm?mun=04073>
7. Junta de Andalucía. Consultorio Paterna del Río. Servicio Andaluz de Salud [Internet]. 2020 [cited 2022 Mar 8]. Available from: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/el-sas/servicios-y-centros/informacion-por-centros/24632>
8. Beard J, Jean-Pierre M. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. [Internet]. [cited 2021 Oct 24]. Available from: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
9. Berrueta Maeztu LM, Ojer Ibiricu MJ, Trébol Urra A. Terapia Ocupacional en geriatría y gerontología. TOG (A Coruña) [Internet]. 2009 [cited 2022 Feb 1];6. Available from: [www.revistatog.com](http://www.revistatog.com)
10. Clave P. Terapia ocupacional gerontológica en el medio rural: 3 años de experiencia. Gerontological occupational therapy in rural areas: 3 years experience. TOG (A Coruña) [Internet]. 2010 May 3 [cited 2021 Oct 17];1–46. Available from: <http://www.revistatog.com/mono/num3/mediorural.pdf>
11. Ponce de León Romero L, Andrés Cabello S. Envejecimiento activo en el ámbito rural en España. Revista Ehquidad [Internet]. 2017 Apr 27 [cited 2021 Oct 16];(7):175–98. Available from: <https://revistas.proeditio.com/ehquidad/article/view/1502>