



## Efecto de la Terapia Ocupacional en el adulto mayor para disminuir la depresión

DEYSI DENISSE VEGA HERNÁNDEZ<sup>1</sup>, NOEMÍ HUIZACHE SANTOS<sup>2</sup>, JAZMÍN AURORA ISLAS MUÑOZ<sup>2</sup>, ALEJANDRA LOZADA FLORES<sup>2</sup>, RUBÍ AMEYALLY SÁNCHEZ ESCALONA<sup>2</sup>, MARTÍN DEL ÁNGEL MONZÓN<sup>2</sup> y MARGARITA LAZCANO ORTIZ<sup>2</sup>

1 UAEH, 2 Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. denissetkm28@gmail.com

**Introducción:** En México, el proceso de envejecimiento se hizo evidente a partir de la última década del siglo pasado, mostrando una inercia que cada vez se hace más notoria. Los adultos mayores son un grupo vulnerable por el aumento de la discapacidad por envejecimiento, por las enfermedades crónicas degenerativas que les aquejan, y por su creciente dependencia de terceros, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 20% de la población de 60 años y más sufre algún trastorno mental o neural, siendo la demencia y la depresión los padecimientos neuropsiquiátricos más frecuentes. La terapia ocupacional en el adulto mayor es uno de los principales pilares en los cuales puede apoyarse para integrarse satisfactoriamente a su entorno para el desarrollo de las actividades de la vida diaria. Ésta, ayuda a la promoción, prevención y rehabilitación de la salud por medio de la ocupación

**Objetivo:** Conocer el grado de depresión que presentan los adultos mayores y determinar el efecto que tiene la terapia ocupacional a través de un Plan de Intervención para la satisfactoria integración del adulto mayor a su entorno biopsicosocial habitual y de esta manera poder disminuir el grado de depresión

**Método:** Se realizó un estudio cuasi-experimental, la muestra estuvo conformada por 9 residentes, con diagnósticos confirmados de depresión, que cumplieran con los criterios de inclusión, se utilizó la Escala de Yesavage (versión de 15 ítems). El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia; Se aplicaron 12 sesiones, donde los temas principales fueron: terapia física, terapia laboral, terapia recreativa, cognitivo-conductual, kinesioterapia y razonamiento lógico-matemático. Las terapias que se llevaron a cabo fueron aplicadas de forma individual y en grupos homogéneos, alternando ambas modalidades de intervención. El procesamiento de datos se realizó a través del paquete estadístico SPSS versión 21, utilizando estadística descriptiva a través de frecuencias y porcentajes, de cada una de las variables, medidas de Tendencia central y desviación estándar. Se realizó la aplicación de un Pre-test y un Post-test. **Resultados:** en la aplicación del Pre-test ninguno estuvo en el rango normal, depresión leve 67% (6 participantes) y el resto en depresión establecida 33% (3 participantes), tras la aplicación del Plan de Intervención de Terapia ocupacional se obtuvo el resultado en el Post-test; en rango normal 67% (6 participantes) lo cual dejó con Depresión leve 22% (2 participantes) y una minoría con Depresión establecida 11% (1 participante). **Conclusión:** Los resultados finales fueron favorables puesto que en el Pretest el predominio se encontraba en su mayoría en depresión leve y el resto depresión establecida, en cuanto a su estado emocional era negativo y pesimista, ya que refirieron haber renunciado a diversas actividades, tener sentimientos de que sus vidas eran vacías y aburridas. Se logró identificar que las mujeres son más propensas a presentar depresión. La Terapia Ocupacional es una gran herramienta en el tratamiento de la depresión en el adulto mayor ya que se logró disminuir el nivel de depresión.