

EL MEDIO AMBIENTE HABITUAL CONSIDERACIONES PARA LA TERCERA EDAD

*María Victoria Urrea. T.O.
Magister en Investigación y Docencia Universitaria
Profesora Asistente. Unidad Ocupación Humana.
Departamento de Terapias. Facultad de Medicina.
Universidad Nacional.*

ASOCIACION COLOMBIANA DE TERAPIA OCUPACIONAL

Santafé de Bogotá, Noviembre 20 de 1992

ENVEJECIMIENTO Y MEDIO AMBIENTE HABITUAL

*Presentado en el Primer Curso de Educación Continuada
La Ocupación de la Tercera Edad. Santafé de Bogotá,
Junio/92. Universidad Nacional.*

Introducción

En un contexto gerontológico, una reflexión sobre el medio ambiente habitual y la vejez, toma sentido e importancia.

El envejecimiento no solo se considera como un proceso biológico irreversible, sino como un proceso modificable y susceptible de influencias externas (3). Las influencias externas pueden ser factores sociales, económicos, históricos y el medio ambiente que determinan aún más que el desarrollo biológico, la forma en que el individuo envejece.

Investigaciones gerontológicas han demostrado que las condiciones ambientales como la vivienda, influyen en el comportamiento de las personas viejas y contribuyen a inhibirlo o a estimularlo (1), por tal razón el medio ambiente habitual o vivienda y su influencia en el envejecimiento se ilustran a continuación. Dada la importancia que tiene la relación viejo-

medio ambiente habitual se retomarán aspectos de este equilibrio además de presentar una propuesta de intervención ambiental.

SUPUESTOS FILOSOFICOS

Se ha demostrado que entre más competente y capaz sea el viejo y entre menos impedido esté, los factores ambientales influyen menos durante el envejecimiento (12, 13), porque así él controla su medio ambiente. Al contrario, cuando su estado de salud está afectado presentando disfunción, el medio ambiente cobra importancia de manera que se convierte en el primer determinante de su desempeño (12), porque el viejo pierde el control y entonces el medio ambiente lo inhibe.

Como el medio ambiente determina en parte la salud de las personas incluyendo a los viejos, puede ser representado por una serie de estímulos que afectan los sistemas sensorial, musculoesquelético, cardiovascular, emocional y social produciendo en él efectos favorables o desfavorables (13) transitorios o permanentes.

El ser humano durante su ciclo vital construye formas de vivir al transformar el medio ambiente natural y adaptarse a él (7), porque el medio ambiente natural en el cual le ha correspondido vivir ha sido transformado por él (campo-ciudad) durante varios milenios, conformando su actual medio habitual (7) poniendo su toque personal.

El viejo y su medio ambiente están en íntima reciprocidad (13), es decir, el medio ambiente comprende todas las relaciones interhumanas y naturales existentes. Aunque su correspondencia es completa, el alcance de las acciones ambientales del ser humano es limitado por el conocimiento limitado que posee del universo y organización social y cultural que lo restringe (7).

El viejo vive y ha vivido en un ambiente que él simboliza y significa, que él piensa y al cual se aferra (14), ya que el medio ambiente es el conjunto de todas las acciones e influencias externas, físicas y culturales (7) que afectan su vida y desarrollo diario o cotidiano. Todo lo que está a su alrededor, en su hogar lo afecta, por ser ahora viejo y vulnerable. El viejo simboliza su medio ambiente habitual porque lo prefiere y para él representa el lugar donde vivió, fue esposo, padre, ahora abuelo, donde fue dueño y cabeza de familia por ser trabajador activo y donde ahora es pensionado por tal razón él lo significa es decir le da gran importancia lo cual hace que lo prefiera, se le aferre y le sea muy difícil cambiarlo (14).

El medio ambiente hogar inhibe o elicit a el desempeño ocupacional del viejo por la interrelación entre este y entorno físico, esta relación se establece a través del organismo humano en sus aspectos biopsicosociales, culturales y el hogar. Entre los factores ambientales que inhiben el desempeño se identifican las barreras arquitectónicas (13). Los factores ambientales que facilitan el desempeño corresponden a las mismas demandas ambientales.

ENVEJECIMIENTO Y MEDIO AMBIENTE HABITUAL

El viejo tiene como todo ser humano necesidades de alojamiento y refugio, protección y seguridad (13). El hogar o medio ambiente habitual es el lugar que mejor le proporciona auténtica seguridad y le garantiza independencia, privacidad e integración sociofamiliar. El hogar es el núcleo o epicentro de su desempeño cotidiano, que así concebido conforma para él una unidad autosuficiente que le atrae, retiene y satisface (13).

El hogar, su vivienda, es donde él ha vivido, vive y vivirá a lo largo de su existencia y hasta el final. Aquí el viejo tiene y encuentra su lugar en función de su edad, experiencia, habilidades y estado de salud biopsicosocial; por lo tanto posee ambiente familiar y es donde él desea, quiere vivir y debe vivir (14).

El ambiente familiar torna el hogar en el lugar más apacible para el envejecimiento, se hace vital para la conservación de la identidad y red de relaciones interpersonales y sociales. Parece ser que el ambiente familiar es la razón por la cual los viejos insisten en permanecer en sus casas a pesar en ocasiones de estar enfermos y/o discapacitados o poseer viviendas en regular o mal estado (3).

El ambiente familiar u hogareño por lo general es ocupado por personas de todas las edades, constituyéndose igualmente en su hábitat doméstico o vivienda diaria caracterizada por ser agradable, tibia, acogedora, cómoda, segura, adornada con ideas de diseño y construcción muy personales orientadas por quienes la habitan a mantener su calidad de vida. Por tal razón el hábitat doméstico debe reunir condiciones mínimas de comodidad y seguridad que además de facilitar el desempeño del viejo le proporcione y mantenga su tranquilidad y le permita llevar, guardar y cuidar sus posesiones especiales (12).

En el hogar o medio ambiente habitual o hábitat doméstico el espacio físico se encuentra distribuido según sus funciones, así (12):

- sección noche: la cual corresponde a los dormitorios o espacios para dormir y descansar.

- sección día: la cual abarca espacios usados durante el día en las diferentes ocupaciones diarias como la sala, el comedor.

- sección servicios: la cual corresponde a espacios como la cocina, el lavadero y baño.

Las funciones de estas secciones ambientales domésticas pueden ser generales y específicas:

- funciones generales: acceso, refugio y seguridad.

- funciones específicas: facilitar el desempeño del viejo o quien lo habita durante las 24 horas del día al dormir, estudiar, comer, vestirse, asearse, recrearse, cocinar u otra actividad.

La función de acceso, especialmente para con el viejo, frecuentemente no se cumple por estar su vivienda ubicada en terrenos pendientes o quebradizos que inhiben las actividades de movilidad, ocasionándole sentimientos de frustración al no poder llegar o salir de su propia casa sintiendo que este derecho le es usurpado por la edad, lo cual empeora si debe usar bastón o silla de ruedas (12).

En cuanto a la función de refugio es frecuente encontrar en las viviendas de hoy tamaños o dimensiones tan reducidas que anulan por completo la privacidad de quienes las ocupan, especialmente la del viejo, acabando con su espacio vital el cual le permite la sensación de refugio.

La función de seguridad en el hogar considera aspectos de comodidad y prevención de accidentes. Estos dos aspectos se preservan en la medida en que se realice mantenimiento y se adecúe el hogar a las necesidades del viejo, porque cuando se es mayor es muy importante que los muebles sean estables y estén en buen estado, lo mismo que los pasamanos de las escaleras, las chapas y bisagras de las puertas y ventanas, las instalaciones eléctricas, otros; además de conocer y practicar precauciones y disposiciones legales contra incendios, terremotos, inundaciones y otros (3).

Como es sabido, en el hogar es donde se presenta un alto porcentaje de accidentes en los viejos (12, 13, 14), por ser este sitio donde él más permanece, razón por la cual se deben tomar medidas preventivas permanentes. De todos los espacios domésticos en orden de importancia, el baño es donde más caídas ocurren, luego en la cocina y después en las escaleras (3) siendo este el aspecto negativo del hogar que le crea una situación difícil la cual es ignorada por la mayoría de las personas y subvalorada por él mismo, que le amenaza y le restringe; entonces la

prevención se hace necesaria y estará orientada a mantener y mejorar el orden, limpieza, mantenimiento, iluminación y neutralización de las posibles barreras físicas o arquitectónicas que actúen negativamente inhibiendo el desempeño del viejo o poniéndolo en riesgo.

El viejo se adapta a su medio como las demás personas pero se hace necesario considerar que:

- la edad en ocasiones se constituye en un impedimento cuando el medio ambiente habitual le exige al viejo desempeños que él no puede ejecutar, es decir cuando se presenta incompatibilidad entre el viejo y medio ambiente, el impedimento aparece (13).

- se ha demostrado que el desempeño de los viejos lo mismo que el de los adultos o niños con disfunciones biosociales varía según su ambiente (15). Esto significa que la forma de desempeñarse y la satisfacción experimentada es mayor cuando hay correspondencia entre individuo y medio ambiente (13).

- la salud tanto bio como psicológica es afectada negativamente cuando hay desequilibrio entre viejo y medio ambiente (13). Esto sucede no solo con el viejo sino en cualquier edad (15).

- las limitaciones propias del envejecimiento pueden dificultar la adaptación del individuo a su medio ambiente habitual, nuevo o cambiante (13). Esto se presenta cuando las características del ambiente que el viejo puede controlar cambian y se hace la situación incontrolable.

AJUSTE O ADAPTACION DEL VIEJO AL MEDIO AMBIENTE

La adaptación de una persona a su medio se define por el equilibrio entre sus necesidades, sus capacidades, aspiraciones y las exigencias, recursos y oportunidades del medio ambiente (6).

Esta adaptación es un proceso que se puede representar así:

SER HUMANO

MEDIO AMBIENTE

necesidades	_____	recursos del medio	_____	BIENESTAR
capacidades	_____	exigencias del medio	_____	Y
aspiraciones	_____	oportunidades	_____	SALUD

Es decir: el medio apropiado para un individuo puede ser no apropiado para otro.

La relación hombre-medio ambiente (6), sugiere que el medio ambiente puede ser modificado para acomodarse mejor a las personas, así se ayuda más a las personas a ajustarse a las situaciones que se les presentan.

El concepto adaptación hombre-medio ambiente hace énfasis en la transacción entre propiedades ambientales y características personales individuales que no son estáticas sino que cambian permanentemente. Esta transacción aparece al estar el viejo intentando mantener o mejorar su adaptación a medida que pasa el tiempo.

El comportamiento que exhiban los individuos en su medio ambiente habitual y las consecuencias que de ello se deriven, dependerán del grado de equilibrio y del tiempo de duración del proceso (6). Lo más probable al respecto es que el viejo experimente consecuencias positivas cuando sus capacidades son iguales a las exigencias ambientales, cuando sus necesidades se ajusten a lo que el ambiente le proporciona y cuando sus aspiraciones y las oportunidades que le ofrece el medio ambiente son acordes. Este equilibrio se asocia a sensación de bienestar y satisfacción, y a largo plazo con salud, capacidad de adaptación y crecimiento personal.

Si se presenta falta de adaptación (6), la consecuencia inmediata es el surgimiento de situaciones incómodas e insatisfactorias. Si esta discrepancia se prolonga el resultado es dado por la disfunción, comportamiento inadecuado o enfermedad.

VIEJO-----desajuste-----	MEDIO AMBIENTE-----	malestar
desadaptación		enfermedad

La transacción también se presenta cuando el viejo hace frente a una adaptación deficiente, entonces él actúa para cambiar el medio ambiente o para alterar la forma de percibirlo, o él realiza cambios en el medio ambiente y en sí mismo o abandona el medio o busca otro medio ambiente para mejorar la situación.

INTERVENCION AL MEDIO AMBIENTE HABITUAL

La intervención al medio ambiente habitual en ocasiones se hace necesaria para ayudar al ser humano a lograr equilibrio con su medio, especialmente cuando se pierde por envejecimiento y/o disfunción y cuando la capacidad para enfrentar una situación cotidiana es limitada (10), o le

exige un nuevo comportamiento (6).

Coulton en el año 1981 (6), presentó un modelo de intervención de quien se tomó la idea para presentarla en este caso:

Objetivo inmediato		Objetivo final deseado	
PERSONA Viejo	PERSONA	MEDIO AMBIENTE	
	1. aditamentos férulas instrucción	2.	se motiva y equipa al viejo para modificar su medio ambiente.
MEDIO AMBIENTE hogar	3.	se modifica la forma de hacer las cosas	4. adaptaciones ambientales: modificando el medio ambiente físico para acomodarlo al viejo

La intervención se puede orientar a producir cambios en la persona mayor usando aditamentos, férulas, instruyéndole para desarrollar otras habilidades (10), o adaptando el medio ambiente (6, 10); o las dos opciones buscando que el medio y el viejo guarden cierta relación desde el punto de vista biopsicosocial (6).

Ventajas de esta intervención:

Hace que los Terapeutas Ocupacionales y/o los profesionales de la salud reconozcan, valoren y cuantifiquen o cualifiquen aspectos y situaciones cotidianas importantes para los viejos, permitiéndoles determinar metas reales y con mayor garantía de éxito. Además el viejo se siente más comprendido y motivado al ser considerados él y su medio como componentes en el proceso de intervención (6), lo cual contribuye a la restauración y/o mantenimiento de la salud y en última instancia en mejora de su calidad de vida (12).

EVALUACION DEL MEDIO AMBIENTE

Cuando se ofrecen servicios asistenciales a personas mayores se hace necesario conocer su medio ambiente habitual y esto se logra a través de la evaluación o inspección de su domicilio, detectando barreras ambientales que interfieren con su desempeño (12, 13).

Esta evaluación es muy importante porque construye la rutina diaria del viejo en sus actividades de autocuidado, ocio y producción, en su hábitat

real, detectando problemas reales, permitiendo planear conjuntamente posibles soluciones.

Durante esta evaluación no solo se examina el aspecto locativo sino que se consideran las presiones físicas y sociales que interfieren con el desempeño (5). También se evalúa si estas demandas se constituyen para el viejo en un desafío, si son relevantes para sus necesidades o metas (5), y qué apoyos existen o son necesarios en su medio para mantener su funcionalidad de acuerdo a su edad (5). También se considera si este ambiente lo deprime o nutre, si le da oportunidad de mantener y/o desarrollar sus habilidades o de asumir los mismos o nuevos roles; en general cuál y cuantifica cómo interactúa con su medio, qué le ayuda?, qué le limita? (5).

Cuando el viejo se enferma y hospitaliza, desde el hospital se deben prever los cambios que él y su familia probablemente deberán realizar al regresar al hogar por conveniencia y seguridad, buscando funcionalidad y mejor nivel de desempeño (15). Aparecen entonces las adaptaciones ambientales las cuales deben ser analizadas, diseñadas y elaboradas de acuerdo al criterio profesional del Terapeuta Ocupacional, quien las formula de acuerdo a las necesidades individuales y específicas del viejo, coordinando acciones permanentemente con él y/o su familia.

En este proceso el profesional se orienta e interviene según el «Protocolo de visita domiciliaria» (11) y la cual y cuantificación del desempeño (15).

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

El principal problema que se presenta es el de moverse o desplazarse ocasionado por el envejecimiento del sistema locomotor (10) y la presencia de barreras arquitectónicas (2).

Las adaptaciones a implementar deben ser el resultado de la relación: evaluación medio ambiente-desempeño del viejo.

Las soluciones son los cambios que se implementan en el hogar, para satisfacer las necesidades del viejo de alojamiento, protección y seguridad y corresponden a las adaptaciones ambientales. Las más comunes son:

En la entrada al hogar se reemplazan las aceras o escalones por rampas (4), en las puertas se amplía el dintel para facilitar el uso de la silla de ruedas y/o bastones, caminadores o aparatos ortopédicos y se modifica la chapa según el caso; los corredores se proveen de buena iluminación y se les

adiciona baranda o pasamanos de seguridad. Las escaleras se reemplazan por rampas o se gradúan los escalones y si es posible se reemplazan por ascensores; también llevarán su baranda o pasamanos correspondiente. Los pisos se adecúan de manera que su superficie sea pareja, antideslizante, en buen estado, de fácil aseo y mantenimiento, libre de tapetes o alfombras sueltas, evitando posibles caídas (4).

Las ventanas se dejan libres de muebles, de manera que proporcionen buena iluminación y ventilación, además de permitir la comunicación, deben ser fáciles de abrir y cerrar lo mismo que seguras (4). Las luces con sus instalaciones deben estar muy bien distribuidas colocadas afuera de los cuartos para prender e iluminar antes de entrar, graduada su altura facilitando su alcance y manipulación, ojalá alineadas con la chapa de la puerta para mayor comodidad. Los muebles y adornos se deben seleccionar, ordenar y adaptar cuidadosamente, siendo en lo posible antropométricos (8) para facilitar y mantener la salud y bienestar del viejo. El dormitorio debe tener un espacio adecuado que le permita moverse libremente (8), la altura de la cama se adaptará de acuerdo a las necesidades individuales, lo mismo que las características del closet o armario (4, 8).

El baño es el lugar que casi siempre requiere de más atención pues amerita de más ajustes o adaptaciones porque la puerta es muy angosta (2), su interior es muy reducido (2) y la altura de la tasa o inodoro, lavamanos y espejo inadecuada, debiendo modificarse, además se hace necesario colocar barras de apoyo en las paredes y tapetes antideslizantes en el piso con el fin de proporcionar apoyo y seguridad. Si es posible se recomienda a la hora del baño corporal usar un asiento especial (4, 10).

La cocina se debe reordenar (9) en relación a la disposición de los muebles e instalaciones, graduando alturas, seleccionando cuidadosamente el equipo de electrodomésticos, diseñando aditamentos y/o adaptaciones si fuere necesario, reenseñando métodos de organización y simplificación de trabajo doméstico (9, 12). En general si en el hábitat doméstico se detecta algún problema ambiental éste se debe solucionar lo más pronto y sencillo posible garantizando el desempeño funcional del viejo.

Si el viejo y su familia están de acuerdo y poseen capacidad económica para implementar estas adaptaciones ambientales, el Terapeuta Ocupacional debe sugerirles un obrero o técnico que realice el trabajo previamente planeado y consignado en un informe en el cual se contempla el diagnóstico ambiental con plano incluido, especificando el problema y las soluciones, además de las recomendaciones con las cuales se neutraliza el factor inadecuado hasta convertirlo en medio ambiente funcional que elicitara el desempeño, la independencia y la autonomía de todas las personas que con

él vivan. Es muy importante reducir al máximo cualquier riesgo o situación de peligro.

CONCLUSIONES

El conocimiento ambiental es indispensable para cualquier acción humana, por lo tanto lo es más para la acción terapéutica.

El conocimiento ambiental es aún incipiente, fragmentario; por tal razón debe involucrarse en la práctica cotidiana.

Es tarea de todos, llamar la atención a todos sobre los obstáculos que se presentan a las personas viejas o de la Tercera edad, al moverse en sus casas, barrios, ciudades. Si esta gestión se implementa cambiará la actitud de la sociedad frente a ellos y se asegurará un mejor futuro para todos.

Como el equilibrio medio ambiente-viejo se debe analizar desde el punto de vista del Terapeuta Ocupacional y de propio viejo ocupado, se hace necesario implementar investigaciones en las cuales se estudie cuál es la percepción que tiene el propio viejo ocupado, se hace necesario implementar investigaciones en las cuales se estudie cuál es la percepción que tiene el propio viejo de este aspecto, cuáles son sus necesidades, cómo valora su medio ambiente habitual y cuáles serían las mejores soluciones a los problemas ambientales que a diario se le presentan. Es decir considerar su sentir que en la praxis difiere considerablemente de la percepción profesional, familiar y/o social; llegando el momento en el cual el Terapeuta Ocupacional empiece a reconocer el papel activo de su cliente o usuario, quien simultáneamente se sentirá más comprendido iniciándose entre los dos una relación más objetiva y exitosa.

PRESTAR ATENCION AL MEDIO AMBIENTE HABITUAL DEL VIEJO ES MUY IMPORTANTE POR LAS RAZONES YA EXPUESTAS. ESTAS FUERON ALGUNAS, ENTONCES... A INVESTIGAR.

BIBLIOGRAFIA

1. *Baker Laurice*. Help Age International.
2. *Cabeza Conde Guillermo*. Arquitectura para todos. Manual para proyectar sin barreras arquitectónicas. Talleres Gráficos del Banco Popular. Bogotá 1981.
3. *Conferencia Latinoamericana de Gerontología*. Cap. 5: Entorno del envejecimiento. Bogotá, 1986.
4. *Hale Glorya*. Manual para minusválidos. Ediciones Blume. Madrid 1980.
5. *Hawkins Yaneth y Colb*. The assessment of occupational functioning: A screening tool for use in long-term care. A.J.O.T. Volume 40, #4, April 1986.

6. *Krueger David*. Psicología de Rehabilitación. Editorial Herder. Barcelona 1988.

7. *Muñoz Jairo*. Antropología Cultural Colombiana rural y urbana. Unisur. Minsalud. Bogotá 1985.

8. *Panero Julius*. Dimensiones Humanas en espacios interiores. Barcelona 1984.

9. *Rush y colb*. A manual for training the disabled homemaker. The Institute of Rehabilitation Medicine. New York University. 3 Edition.

10. *Salgado Alberto*. Tratado de geriatría y asistencia geriátrica. Salvat Editores. Barcelona 1985.

11. *Trombly Catheryne*. Occupational Therapy. Ed. Williams and Williams. Baltimore. London.

12. *Urrea M. Victoria*. Actividades Básicas Cotidianas Terapia Ocupacional. U. Nal. Inédito. 1985.

13. *Urrea M. Victoria*. Ocupación y Ocio: un acercamiento a la gerontología. Curso Libre. Divulgación Cultural. U. Nacional. Inédito. 1988.

14. *Urrea M. Victoria*. Seminario Ocupación y Ocio. Terapia Ocupacional. U. Nacional. Inédito. 1988.

15. *Willard y Spackman*. Terapéutica Ocupacional. Editorial Jims. Barcelona 1973.

DOCUMENTOS OIT - GLARP - CINTERFOR

- * REHABILITACIÓN PROFESIONAL
- * REHABILITACIÓN INTEGRAL
- * ANÁLISIS OCUPACIONAL
- * EVALUACIÓN DE TAREAS
- * SEGURIDAD SOCIAL
- * CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL UNIFORME DE OCUPACIONES
- * INVESTIGACIÓN



GLARP

GRUPO LATINOAMERICANO DE REHABILITACIÓN PROFESIONAL
CARRERA 32 No. 95-68
TEL. 610 0201 - 610 0092 - 256 7566
FAX. 610 0018