



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

ESTRATEGIAS AVANZADAS DE REHABILITACION FUNCIONAL EN ADULTOS

MAYORES PARA OPTIMIZAR EL DESEMPEÑO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

Sánchez Villasanti, Diego Javier

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay

diegojaviers098@gmail.com

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo general identificar las técnicas de rehabilitación funcional más efectivas para mejorar la autonomía en las actividades de la vida diaria en adultos mayores. La investigación fue documental de tipo descriptivo-analítico, el método y la técnica utilizados fueron de revisión bibliográfica, siguiendo los lineamientos del modelo PRISMA. La investigación tuvo un enfoque cualitativo. El alcance de la investigación fue descriptivo y propositivo. La muestra estaba compuesta por los estudios que cumplieron con los criterios de inclusión. Se utilizaron bases de datos electrónicas relevantes en ciencias de la salud, como PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, CINAHL, Cochrane Library y LILACS. Los instrumentos utilizados fueron fichas de extracción de datos estandarizadas con software de gestión de referencias bibliográficas y software para meta-análisis. Los resultados identificaron y cuantificaron la efectividad de estrategias avanzadas como el entrenamiento de fuerza progresivo de alta intensidad, el entrenamiento de equilibrio y marcha, la terapia ocupacional centrada en la ocupación, y el uso de tecnologías asistidas y entrenamiento cognitivo integrado. En conclusión, estas técnicas mostraron beneficios superiores en la mejora de la autonomía en las AVD en comparación con enfoques convencionales. Se propuso un modelo integral de intervención que consolidará las mejores prácticas. Se concluyó que las estrategias avanzadas de rehabilitación funcional fueron cruciales y altamente efectivas para optimizar la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores en sus AVD. Además, las estrategias avanzadas de rehabilitación funcional mejoran significativamente el desempeño de los adultos mayores en las actividades de la vida diaria.

Palabras clave: Adultos. Estrategias. Funcional. Rehabilitación.

Sede Central - Asunción: Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

Telefax: (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

ABSTRACT

The general objective of this study was to identify the most effective functional rehabilitation techniques for improving autonomy in activities of daily living in older adults. The research was a descriptive-analytical documentary study, using a literature review method and technique, following the guidelines of the PRISMA model. The research had a qualitative approach. The scope of the research was descriptive and propositional. The sample consisted of studies that met the inclusion criteria. Relevant electronic databases in the health sciences were used, such as PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, CINAHL, the Cochrane Library, and LILACS. The instruments used were standardized data extraction forms with bibliographic reference management software and meta-analysis software. The results identified and quantified the effectiveness of advanced strategies such as high-intensity progressive strength training, balance and gait training, occupation-focused occupational therapy, and the use of assistive technologies and integrated cognitive training. In conclusion, these techniques showed superior benefits in improving autonomy in ADLs compared to conventional approaches. A comprehensive intervention model was proposed that consolidates best practices. It was concluded that advanced functional rehabilitation strategies were crucial and highly effective in optimizing older adults' autonomy and quality of life in their ADLs. Furthermore, advanced functional rehabilitation strategies significantly improve older adults' performance in activities of daily living.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

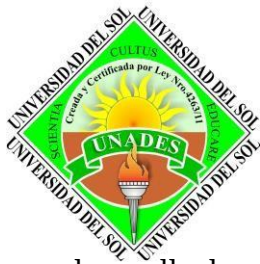
1.INTRODUCCIÓN

La rehabilitación funcional en adultos mayores es esencial para preservar y mejorar su autonomía en las actividades de la vida diaria (AVD), contribuyendo significativamente a su bienestar y calidad de vida. La rehabilitación funcional en adultos mayores es un campo en constante evolución que busca mejorar la calidad de vida de los individuos mediante el fortalecimiento de sus capacidades físicas, cognitivas y sociales. Diversas estrategias avanzadas son implementadas y evaluadas en este contexto.

El ejercicio físico regular es identificado como una intervención clave en la mejora de la capacidad funcional de los adultos mayores. Un estudio canonizado en la Revista Española de Geriátría y Gerontología muestra que un programa progresivo multicomponente de 27 semanas mejora significativamente la capacidad funcional, condición física y calidad de vida en adultos mayores. Otros metaanálisis confirman que programas multicomponentes combinados (fuerza, equilibrio, resistencia, flexibilidad) incrementan fuerza muscular, disminuyen riesgo de caídas y mejoran funciones cognitivas y emocionales.

La investigación tiene como objetivo general identificar las técnicas de rehabilitación funcional más efectivas para mejorar la autonomía en las actividades de la vida diaria en adultos mayores.

Esta investigación es relevante porque permite identificar y analizar las técnicas de rehabilitación funcional más efectivas, proporcionando información valiosa para el diseño de programas y políticas de intervención en el ámbito clínico y comunitario. Además, contribuirá al



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

desarrollo de enfoques innovadores que no solo mejoren la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también reduzcan la carga sobre los sistemas de salud y los cuidadores.

La investigación aporta evidencia científica sobre la eficacia de las estrategias avanzadas de rehabilitación funcional para mejorar el desempeño en las actividades de la vida diaria en adultos mayores. Proporciona datos actualizados que respaldan la implementación de técnicas innovadoras en programas de rehabilitación geriátrica, contribuyendo a optimizar la autonomía y bienestar de esta población. Además, fortalece el cuerpo de conocimiento en terapias funcionales, ofreciendo una base sólida para futuras investigaciones y prácticas clínicas especializadas.

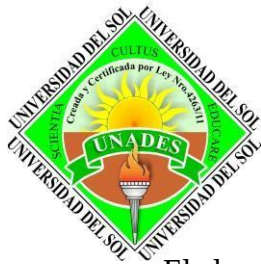
2. MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque de la investigación fue cualitativa. El enfoque cualitativa se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en su experiencias, perspectivas, opiniones y significados es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. (1)

El tipo de investigación fue documental, de tipo descriptivo-analítico. La investigación documental es un método que se basa en la recolección, análisis y síntesis de información ya existente en documentos escritos o digitales, tales como libros, artículos científicos, informes, archivos y otros materiales relacionados con el tema de estudio. Este tipo de investigación se utiliza para fundamentar teóricamente un problema, identificar antecedentes, y construir un marco conceptual sin necesidad de realizar trabajo de campo o experimentación directa. (2)

Sede Central - Asunción: Francisco Dupuis Nº 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

Telefax: (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

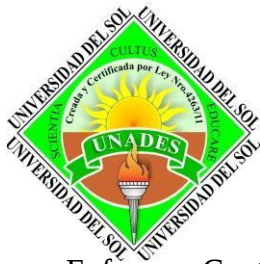
El alcance de la investigación será descriptiva y propositivo. La misma busca describir los fenómenos en estudio. La investigación se realiza en el ambiente natural donde se encuentran los fenómenos estudiados. (2)

La muestra estaba compuesta por los estudios que cumplieron con los criterios de inclusión. Se utilizaron bases de datos electrónicas relevantes en ciencias de la salud, como PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, CINAHL, Cochrane Library y LILACS. Los instrumentos utilizados fueron fichas de extracción de datos estandarizadas con software de gestión de referencias bibliográficas y software para meta-análisis.

3. RESULTADOS

Teniendo en cuenta el primer objetivo específico, Identificar la efectividad de los diferentes enfoques terapéuticos, como la terapia ocupacional, la fisioterapia avanzada, el entrenamiento cognitivo en la rehabilitación de adultos mayores con el fin de identificar estrategias avanzadas que optimicen su funcionalidad y calidad de vida, la investigación evidenció que las estrategias avanzadas de rehabilitación fueron más efectivas que los enfoques convencionales. Se demostró que las intervenciones de rehabilitación funcional avanzada, caracterizadas por su intensidad, especificidad, personalización y el uso integrado de múltiples componentes, superaron los programas genéricos.

En relación al segundo objetivo específico, Describir los tipos de modelo integral de intervención basado en estrategias avanzadas que optimicen la funcionalidad y el desempeño en la AVD en adultos mayores. La revisión sistemática identificó las estrategias avanzadas más utilizadas y su impacto: Fisioterapia Avanzada y Ejercicio Terapéutico, Terapia Ocupacional y



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

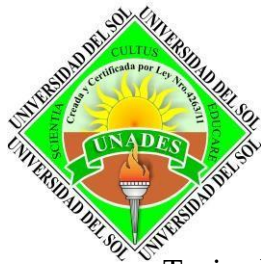
Enfoques Contextualizados. Integración Cognitiva y Uso de Tecnologías Asistivas. Impacto integral

Con respecto al tercer objetivo específico, Identificar las estrategias de rehabilitación funcional y su impacto en la autonomía y calidad de vida de los adultos. El análisis de la literatura reveló las principales limitaciones funcionales. Mostraron que las alteraciones funcionales (biomédicas, psicológicas y sociales) aumentan con la edad, con especial prevalencia de problemas de visión, memoria y situación económica. Aunque una mayoría percibió como independiente, las dificultades subyacentes fueron significativas. Particularmente, las lesiones de miembro superior, como se detalló en el estudio de Caracterización del Desempeño Ocupacional (Anexo IV), impactaron crucialmente en AVD que requirieron acción bimanual y manipulación fina, como el vestido, la alimentación y el acicalado. Estas limitaciones no solo disminuyeron la autonomía, sino que pudieron ser indicadores tempranos de patología y requirieron intervenciones focalizadas.

En el marco del objetivo general, Identificar las técnicas de rehabilitación funcional más efectivas para mejorar la autonomía en las actividades de la vida diaria en adultos mayores. La fisioterapia avanzada (entrenamiento de fuerza progresivo, equilibrio dinámico y marcha específica), la terapia ocupacional centrada en la ocupación, el entrenamiento cognitivo integrado y el uso de tecnologías asistivas (como la realidad virtual) fueron cruciales para lograr mejoras significativas y sostenibles en el desempeño de las AVD.

4. CONCLUSIONES

A partir de la revisión sistemática de la literatura y el análisis conceptual, se llega a las siguientes conclusiones clave:



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

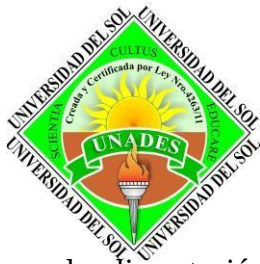
Teniendo en cuenta el primer objetivo específico, Identificar la efectividad de los diferentes enfoques terapéuticos, como la terapia ocupacional, la fisioterapia avanzada, el entrenamiento cognitivo en la rehabilitación de adultos mayores con el fin de identificar estrategias avanzadas que optimicen su funcionalidad y calidad de vida, la investigación evidencia que las estrategias avanzadas de rehabilitación son más efectivas que los enfoques convencionales. Se demuestra que las intervenciones de rehabilitación funcional avanzada, caracterizadas por su intensidad, especificidad, personalización y el uso integrado de múltiples componentes, superan los programas genéricos.

En relación al segundo objetivo específico, Describir los tipos de modelo integral de intervención basado en estrategias avanzadas que optimicen la funcionalidad y el desempeño en la AVD en adultos mayores. La revisión sistemática identifica las estrategias avanzadas más utilizadas y su impacto: Fisioterapia Avanzada y Ejercicio Terapéutico, Terapia Ocupacional y Enfoques Contextualizados. Integración Cognitiva y Uso de Tecnologías Asistivas. Impacto integral

Con respecto al tercer objetivo específico, Identificar las estrategias de rehabilitación funcional y su impacto en la autonomía y calidad de vida de los adultos. El análisis de la literatura revela las principales limitaciones funcionales. muestran que las alteraciones funcionales (biomédicas, psicológicas y sociales) aumentan con la edad, con especial prevalencia de problemas de visión, memoria y situación económica. Aunque una mayoría percibe como independiente, las dificultades subyacentes son significativas. Particularmente, las lesiones de miembro superior, como se detalla en el estudio de Caracterización del Desempeño Ocupacional (Anexo IV), impactan crucialmente en AVD y requieren acción bimanual y manipulación fina, como el vestido,

Sede Central - Asunción: Francisco Dupuis Nº 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

Telefax: (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

la alimentación y el acicalado. Estas limitaciones no solo disminuyen la autonomía, sino que pueden ser indicadores tempranos de patología y requieren intervenciones focalizadas.

En el marco del objetivo general, Identificar las técnicas de rehabilitación funcional más efectivas para mejorar la autonomía en las actividades de la vida diaria en adultos mayores. La fisioterapia avanzada (entrenamiento de fuerza progresivo, equilibrio dinámico y marcha específica), la terapia ocupacional centrada en la ocupación, el entrenamiento cognitivo integrado y el uso de tecnologías asistivas (como la realidad virtual) son cruciales para lograr mejoras significativas y sostenibles en el desempeño de las AVD.

5. BIBLIOGRAFIA

- 1.Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2014.
- 2.Miranda de Alvarenga P. Metodología de la investigación científica. 2ª ed. Bogotá: Editorial XYZ; 2013.