



# ENFOQUE

Soluciones de trabajo para comunidades agrícolas



## TERAPIA OCUPACIONAL EN AGRICULTURA

### ¿QUÉ ES LA TERAPIA OCUPACIONAL?

La terapia ocupacional (OT, por sus siglas en inglés) es una profesión médica aliada que ayuda a las personas de todas las edades con una lesión, enfermedad o discapacidad para regresar a:

- **Actividades de la vida diaria (AVD)** → Vestirse, bañarse, comer, ir al baño y otras formas de cuidado personal
- **Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)** → Cocinar, conducir, administración de medicamentos y quehaceres del hogar
- **Actividades de ocio** → Tocar un instrumento o participar en deportes
- **Reintegración a la comunidad** → Trabajo, transporte y citas médicas

### TERAPIA PARA LA VIDA DIARIA

Los terapeutas ocupacionales trabajan con pacientes para mejorar y mantener las habilidades necesarias para la vida diaria al evaluar el hogar y trabajo, desarrollar planes de tratamiento únicos y hacer recomendaciones para herramientas de asistencia. Su entrenamiento es riguroso; los terapeutas ocupacionales obtienen una maestría o un doctorado de nivel inicial en terapia ocupacional.

## »»» TERAPIA OCUPACIONAL VERSUS FISIOTERAPIA

La terapia ocupacional y la fisioterapia (PT) comparten muchas similitudes y colaboran para ayudar a los pacientes a alcanzar sus objetivos. Aunque ambos tienen como objetivo mejorar el movimiento y la fuerza, su enfoque es diferente. El objetivo principal de la fisioterapia es restaurar el movimiento mejorando el movimiento y la fuerza a través de un modelo biomecánico como:

- Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento
- Ejercicios activos de movimiento
- Ejercicios de asistencia para el movimiento



## ¿CUÁNDO ES EL MOMENTO PARA VER UN OT?

Los pacientes deben ver a un OT si han sufrido una lesión o si tienen dificultades para completar actividades cotidianas debido a limitaciones físicas, problemas de salud mental o barreras financieras. Al abordar estas barreras, los terapeutas ocupacionales ayudan a los pacientes regresar a actividades significativas.

La terapia ocupacional adopta un enfoque más holístico. Al igual que PT, OT también tiene como objetivo mejorar el movimiento y la fuerza, pero utilizando la función como una forma de ejercicio, como:

- Actividades de la vida diaria (AVD)
- Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)
- Ocio-actividades de recreación
- Trabajar

La terapia ocupacional también se enfoca en otros factores que afectan la salud y el bienestar, tales como:

- Salud mental
- Manejo del estrés y los síntomas
- Anomalías sensoriales
- Desensibilización de cicatrices
- Estado financiero y socioeconómico
- Cognición
- Visión (como: alineación de ojos, seguimiento visual y modificaciones de iluminación)
- Modificaciones en el hogar y el trabajo



# TERAPIA OCUPACIONAL EN AGRICULTURA



Trabajador agrícola enseñando al estudiante de OT y a la promotora cómo ajustar el arnés de un balde.

La terapia ocupacional es particularmente beneficiosa para aquellos con lesiones ya existentes. A través de la educación y la orientación sobre ejercicios de fortalecimiento adecuados, técnicas de vendaje, manejo de medicamentos y técnicas de recuperación (p. ej., masajes, hielo/calor, estimulación eléctrica), se ayuda a los pacientes a reducir el riesgo de que una lesión empeore. Las lesiones graves pueden tener efectos que cambian la vida y afectan la salud mental, las finanzas y la dinámica familiar. Los terapeutas ocupacionales también pueden servir como defensores de sus pacientes al conectarlos con recursos o agencias locales que brindan asistencia con:

- Escuela para los hijos del paciente
- Comidas a bajo costo
- Solicitud de cobertura médica
- Navegar por el sistema de atención médica



Estudiante de OT brinda instrucción sobre el uso apropiado del arnés para disminuir la tensión en el cuello.

Recientemente una estudiante de OT colaboró con recolectores de cerezas de temporada para aprender sobre su entorno de trabajo, mecánica corporal, equipos, accesorios, riesgos de dolor y lesiones que pueden ocurrir durante la temporada. Con base en las observaciones y los informes de los trabajadores, la estudiante brindó educación sobre el equipo y la ropa de trabajo adecuados, la posición segura del cuerpo y los ejercicios importantes de estiramiento y fortalecimiento para prevenir lesiones. Trabajar con un terapeuta ocupacional puede ayudar con la rehabilitación después de que haya ocurrido una lesión relacionada con el trabajo y asistir en la prevención de lesiones secundarias.

## ¿COMO HACER UNA CITA CON UN OT ?

El proceso varía de un caso a otro, pero generalmente comienza visitando a su doctor cabecera, de ahí lo envían a ver al especialista. Las lesiones relacionadas con el trabajo deben informarse al empleador. Si la lesión califica para compensación de trabajadores, un administrador de casos lo ayudará a ubicar a un médico que coordine las citas.

Vaya a [www.aota.org/about/what-is-ot](http://www.aota.org/about/what-is-ot) para aprender más sobre OT. Para encontrar un terapeuta ocupacional local certificado, vaya a [www.findanoccupationaltherapist.com/](http://www.findanoccupationaltherapist.com/)

**California**  
**AgrAbility**

**UC DAVIS**  
**BIOLOGICAL AND AGRICULTURAL**  
**ENGINEERING**

CalAgrAbility presta servicios a familias de agricultores y ranchos afectados por discapacidad y enfermedad, protegiendo la calidad de vida y preservando medios de vida.

[calagrability.ucdavis.edu](http://calagrability.ucdavis.edu)  
Correo electrónico:  
[calagra@ucdavis.edu](mailto:calagra@ucdavis.edu)  
Teléfono Gratuito (800) 477-6129  
(530) 752-1613

Apoyado por USDA, NIFA número de proyecto CA-D-BAE-2815-CG.

Ability Tools conecta Californianos con discapacidades a dispositivos, herramientas y servicios de tecnología de asistencia.

[abilitytools.org](http://abilitytools.org)  
Correo electrónico:  
[info@abilitytools.org](mailto:info@abilitytools.org)  
Teléfono Gratuito (800) 390-2699  
TTY: (800) 900-0706



A Program of the  
California Foundation for  
Independent Living Centers