



Foto: Luis Ponciano

EVERARDO CAMACHO GUTIÉRREZ / *coordinador del Doctorado en Investigación Psicológica del ITESO*

¿Facilitar o estimular?

El diseño de los espacios tanto habitacionales como abiertos responde a las prácticas y costumbres de los individuos que se desenvuelven en esos espacios.

En el caso de los adultos mayores, en los que existe un deterioro natural de su capacidad motriz, se enfrenta el dilema de diseñar espacios que busquen la *funcionalidad* y la *autonomía* de las personas, haciendo posible en el reconocimiento del deterioro un menor desplazamiento, lo que implica menos esfuerzo, o al contrario diseñar espacios que requieran un esfuerzo igual al que realizan los adultos no mayores y, bajo ese esfuerzo mantenido, estimular y mantener a través de esta estimulación la capacidad mecánica de los músculos para ser funcional y autónomo, sin generar una dependencia de otros, como es el caso cuando un adulto mayor tiene que situarse en una silla de ruedas, por ejemplo.

¿Cuál criterio seguir? Parece que la alternativa es tener espacios que estimulen el desplazamiento autónomo del adulto mayor, hasta que este no pierda funcionalidad, y en el momento en que esto suceda tener un espacio que facilite esta pérdida de funcionalidad.

Hay que recordar que el proceso de envejecimiento en los músculos se expresa como sarcopenia (pérdida de masa muscular) y esto provoca que mecánicamente el adulto mayor no tenga la masa suficien-

te para ejercer fuerza, por ejemplo, contra la fuerza gravitacional al levantarse de una silla sin tener que apoyar los brazos. Esto es razón suficiente para justificar un esfuerzo continuo de estimulación de los músculos de los adultos mayores, antes de que pierdan volumen.

En este sentido, para las personas que han perdido la funcionalidad de las piernas, el hecho de mantenerse autónomo dentro de los espacios, es decir, que se mueva solamente en silla de ruedas, no implica que el adulto no ejercite otros músculos e incluso que mediante una actividad aeróbica de esfuerzo fortalezca otros sistemas orgánicos, como el sistema cardíaco, aun cuando es frecuente la actitud de dejar de esforzarse al estar sentado en silla de ruedas.

Un elemento fundamental en el diseño de espacios es la dimensión preventiva, que en el caso de los adultos mayores implica la prevención de caídas potenciales. La evitación de escaleras y desniveles se vuelve fundamental en este sentido.

En el extranjero clasifican al adulto mayor con categorías dicotómicas como independiente o dependiente en la dimensión motriz. El transitar de una categoría a otra implica un proceso gradual en el que mientras las personas estimulen su motricidad irán retrasando el momento en que se ubiquen de forma total en la categoría de la completa dependencia. Ya que se encuentre en esta condición, entonces sí se requerirá el diseño de espacios que faciliten mediante la cercanía la vida cotidiana de estas personas. •

DE FORMA LÓGICA EL DILEMA SE PUEDE EXPRESAR ASÍ:

	Independiente	Dependiente
Autonomía	Estimular	Facilitar
Funcionalidad	Estimular	Facilitar