

## COLEGIO DE FISIOTERAPÉUTAS: CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA EN ESCOLARES

# El reto de educar desde el cole en la prevención de lesiones posturales



José Santos y Carmen Montón

## PERFIL

### Expertos en el cuidado de dolencias de la espalda

La disciplina de Fisioterapia tiene una historia de más de 50 años como asignatura sanitaria. El 19 de abril de 1969 se crea la primera institución privada sin ánimo de lucro para representar a los fisioterapeutas: la Asociación Española de Fisioterapeutas. Pero es con una ley de 1974 cuando aparecen los primeros colegios profesionales. Es en 1997 cuando se crea el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid. Además de la representación, promoción, defensa y ampliación de los intereses profesionales de los colegiados y las sociedades profesionales, su fin último es la tutela del correcto ejercicio de la profesión como garantía de los derechos de los ciudadanos.

Hace un año, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid se propuso un reto: llegar a 10.000 escolares de primaria para concienciar en las aulas la importancia de cuidar nuestro cuerpo mientras realizando nuestra actividad en el colegio, en casa, a la vez que hacemos deporte o bien cuando practicamos un instrumento. Así nació la Campaña de prevención del dolor de espalda en Escolares que un año después recibe el reconocimiento del suplemento A TU SALUD.

«No solo conseguimos el reto, sino que hemos multiplicado por 20 estar cifra. La campaña ha crecido tanto que da también cobertura a niveles como infantil y secundaria, niveles en los que hemos sido pioneros al proponer una campaña de prevención. Durante todo el programa hemos cuidado mucho la metodología comunicativa para que los niños aprendan jugando; así en el infantil usamos el teatro, el cuento, la canción, la pintura, etcétera. En primaria usamos el cómic y una ciudad interactiva con información para profesores, padres y niños en varios ámbitos. Finalmente, en secundaria utilizamos un juego de estrategia de cartas a modo de "habitación de escape"», explica José Santos, secretario general del Colegio.

Toda esta campaña ha sido creada y financiada totalmente por la institución, la cual ha realizado un importante esfuerzo por crear unos materiales y una metodología muy atractiva y de esta manera convertir al niño en vigilante de las buenas posturas en casa. Es una campaña en la que se han invertido muchas horas para formar a los colaboradores que luego son los que realizan los talleres en el propio aula junto a un fisioterapeuta y siguiendo un guión consensuado con la institución. «Esto exige además una coordinación con los diferentes centros educativos para hacer partícipe a cualquier

colegio que nos lo solicite; ya sea público, privado o concretado. Para la organización es un gran honor recibir este reconocimiento dado que pone en el mapa al fisioterapeuta como agente de salud. La sociedad tiende a pensar en fisioterapia cuando tiene un problema físico ya instaurado, pero este tipo de campaña ha ayudado enormemente al concepto de quién es un fisioterapeuta y cómo ayuda a una población sana. Hace unos años preguntábamos a un escolar que era un fisioterapeuta y no pasábamos de los tópicos como los que dan masajes o los que salen al campo de juego a dar el "agua milagrosa" a los deportistas para que se levanten tras

un golpe. Ahora si le preguntas a un escolar quién es un fisioterapeuta, te explica que es quien le ayuda a saber como se tiene que sentar correctamente, etc.», especifica Santos.

Una vez conseguido el reto que se propusieron realizar tres en estos tres niveles formativos (infantil, primaria y secundaria) quieren seguir trabajando para que los escolares integren durante su vida formativa y de aprendizaje la cultura del autocuidado de su salud y como adaptar su

cuerpo a las exigencias del día a día.

«Ya hace unos años que estamos trabajando con otros grupos de población y hace cuatro años implantamos una campaña de prevención de lesiones en pequeños músicos en Escuelas de Música y Danza del Ayuntamiento de Madrid. También desde hace tres años estamos trabajando en talleres de envejecimiento saludable en colaboración con la Dirección General de Mayor y la Dependencia de la Comunidad de Madrid. Y ahora estamos desarrollando un programa de talleres de suelo pélvico y prevención de la incontinencia urinaria, así como talleres de salud en escuela base de deporte. Pero además no dejamos cada año de realizar campañas de prevención para participantes en procesiones y vamos realizando periódicamente campañas sectoriales por profesiones como pueda ser taxistas, bomberos, etc. Para seguir creando cultura de prevención y educación para la salud», explica el secretario general del colegio de Fisioterapeutas.

Seguir trabajando para que los escolares integren durante su vida la cultura del autocuidado de su salud