



30 DÍAS

Nº 189 Enero, 2015

PACO RONCERO

“Un día salí a correr
y desde entonces
no he dejado las zapatillas”



Publicación del Ilustre Colegio
Profesional de Fisioterapeutas
de la Comunidad de Madrid



**Los mayores
responsables
de su salud**

Guía de Clínicas de Fisioterapia 2014

Por tu visibilidad y por la tranquilidad de tus pacientes

INSCRÍBETE

Centro inscrito en el Censo
de Clínicas de Fisioterapia

del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

AÑO

2014

Para el control de la actividad
económica que desempeñan los
centros asistenciales certificados
por el Estado, según el
artículo 17 del Real Decreto



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

José Picón, 9. 28028 Madrid
Tel.: 91 504 55 85
cpfm@cfisioam.org



en este número

6

EN PORTADA

Actividad es salud



10

ENTREVISTA
Paco Roncero

"Un día salí a correr y ya no he dejado las zapatillas"



14

VIDA
COLEGIALAsamblea
General
Ordinaria

4 TRIBUNA

5 EDITORIAL

14 VIDA COLEGIAL

16 Vídeo-consejo

20 Congreso Fisioterapia Invasiva

22 Actividad física y deporte

23 Biblioteca

24 VOZ DEL COLEGIADO

26 AL DÍA

26 Alfonso Alonso, nuevo ministro de Sanidad

30 MOTOR

31 DE VIAJE

32 FORMACIÓN

34 AGENDA

30 DÍAS



Órgano de comunicación oficial del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Directora: M^a Sol García Flores. **Consejo de Redacción:** José Antonio Martín Urrialde, José Santos Sánchez-Ferrer, M^a Carmen San Frutos Hernández, M^a Sol García Flores. **Colaboraciones:** Comisiones y Secciones Profesionales del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la CM. **Redacción:** Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) C/ José Picón, 9. 28028 Madrid. Teléfono: 91 504 55 85 Fax: 91 504 22 02 www.cfsiomad.org cpfm@cfsiomad.org **Editor:** CPFCM

Realización: Servimedia S.A. **Imprime:** Industrias Gráficas Afanias **Depósito Legal:** M-23102-1998 **Tirada mensual:** 8.575 ejemplares.

La dirección del boletín no es responsable ni asume necesariamente las opiniones vertidas por sus colaboradores y columnistas, las cuales responden al ejercicio del derecho de libertad de expresión de los mismos y al espíritu democrático de la Institución colegial. El editor, para hacer efectivo el derecho a réplica de los colegiados aludidos en un artículo, destinará el mismo espacio y extensión en otro número de la revista.

Visión política en fisioterapia



Por Juan Antonio González García, colegiado número 365

Como de otras muchas cosas, nos enteramos a través de las redes sociales de un mandato emitido por una instancia judicial en el Estado de Washington (EEUU), en el que se prohíbe a los fisioterapeutas realizar punción seca si no se han formado en ella. Textualmente la noticia dice:

“Under Washington law, the physical therapy scope of practice does not authorize the insertion of any type of needle, including acupuncture needles, for the purpose of ‘dry needling’, and their practice of ‘dry needling’ constitutes the unlicensed practice of medicine”.

El espíritu de la sentencia es el que hemos manifestado. Aclarar que exigiría que los fisioterapeutas que practiquen la inserción de agujas hayan obtenido una certificación adicional. Entendemos, entonces, que la aplicación de la técnica *per se* no estaría vetada al fisioterapeuta.

Merece recalcar que la restricción impuesta por esta norma es fruto de la demanda de una asociación de acupuntores. Estos aluden a la protección de la salud de los pacientes cuando hablan de la prohibición de aplicar punción a los fisioterapeutas. Para pinchar se requieren en Washington 500 horas de formación.

Es inevitable pensar en la situación de la punción y de la acupuntura en España. Aquí la acupuntura no se considera profesión, no hay formación oficial y, en el acervo sanitario, se la considera una medicina alternativa, sin base científica sólida. La demanda sería impensable. Además, la punción seca solo com-

parte con la acupuntura el instrumento. Ni los fundamentos, ni los objetivos, ni la aplicación coinciden. La punción seca es una herramienta que, en España al menos, usan fundamentalmente los fisioterapeutas. Entre ellos se ha desarrollado, son los que la han investigado y los que se forman en ella en el pregrado y, sobre todo, en el posgrado. Ha llegado a asumirse como un procedimiento de fisioterapia. Suponemos que ocurre en otros países.

Vemos, pues, como hay diferencias fundamentales que hacen improbable que en España se produzca algo parecido. El vacío legal, la no regulación de las mal llamadas terapias alternativas o complementarias, nos ha permitido reguladas incursiones en ellas. Por ello, se han suscitado debates sobre su uso, su eficacia, la ética de su aplicación. No pretendemos abordar esto aquí y ahora.

Lo sustancial para nosotros es que la hipotética regulación que se pudiera producir en el futuro de acupuntura, osteopatía, etc., podría promover movimientos como los de los americanos. No olvidemos que los fisioterapeutas de allí tienen encontronazos con esas profesiones (en EE.UU. tienen reconocimiento como tales) y ven restringido lo que aquí usamos con naturalidad. De ahí la reflexión que hemos expresado en otras ocasiones. Las formas de aplicación de terapia manual son esenciales en la fisioterapia. La ampliación de nuestras competencias con nuevos procedimientos, con aval científico, aunque sea empírico, es lícita, lógica y

deseable, siempre que respetemos las competencias de otros profesionales. El modelo americano, con redundancias, solapamientos entre profesiones, además de culturalmente diferente no aporta ventajas más allá de la implantación de un libre y complejo mercado.

Aparte de una visión científica de la Fisioterapia es necesaria una visión política. La defensa de los intereses profesionales exige buscar la influencia en cualquier decisión que nos afecte. Puede calificarse esto de corporativismo, pero ello no tiene nada de malo a priori. Por ello, incluir las terapias manuales en general, la osteopatía, la quiropraxia u otras terapias complementarias entre las competencias del fisioterapeuta fue un acierto con una innegable visión de futuro. Quizá ello provoque rechazo en algunos colegas en aras de una integridad esencial, pero nos garantiza, posiblemente, la aplicación de procedimientos, muchos de ellos esenciales para la fisioterapia. El debate interno es sano y deseable. La crítica abierta puede dejar resquicios que perjudiquen a la profesión.

Nuestra posición es clara, entonces. Nos parece más inteligente mantener y propiciar un entorno legal que permita el ejercicio de las formas de tratamiento que ya realizamos, de las que emanan de ellas y de otras que formen parte de la esfera del tratamiento y el diagnóstico físicos. Y, no lo olvidemos, continuar con la prevención ante los intentos de inmiscuirse en lo que consuetudinaria y competencialmente es fisioterapia.

Este es tu canal y tu Colegio te está buscando

Estrenamos el año con muchas novedades, con nuevos servicios y proyectos que servirán para acercar todavía más la marca fisioterapia a los ciudadanos y para consolidarnos como una entidad de plena utilidad pública. Nuevas iniciativas que queremos desarrollar contando contigo, con tu apoyo.

En esta primera revista '30 Días' del año, la Junta de Gobierno quiere aprovechar para desear a todos los colegiados un feliz año 2015, lleno de éxitos en todos los proyectos profesionales.

Estrenamos el año con muchas novedades, con nuevos servicios de valor para el colegiado y para nuestros ciudadanos, y cuyo fin es acercar todavía más la marca fisioterapia y consolidarnos como una entidad de plena utilidad pública.

Si tienes algo que contar a nivel profesional, y te gustaría compartirlo con el resto de fisioterapeutas que forman este Colegio, esta Institución te está buscando. Sí, a ti. Ya seas docente, investigador o clínico; autónomo, trabajador por cuenta ajena o empresario. Queremos que, a través de los medios de comunicación colegial, puedas dar a conocer tu experiencia profesional y que seas el protagonista de '30 Días' de la fisioterapia en la Comunidad de Madrid.

En esta revista podrás encontrar una nueva sección titulada 'La voz del colegiado' y, si quieres participar en ella, puedes remitir al Consejo de Redacción una experiencia profesional que consideres de interés, como tu colaboración en un proyecto sociosanitario o de cooperación.

En unos meses también verá la luz un nuevo proyecto de difusión y di-

vulgación: una nueva plataforma audiovisual de vídeos bajo demanda y retransmisión por vía *streaming* en la que publicaremos todo nuestro material audiovisual informativo y divulgativo en diferentes ámbitos de la fisioterapia, para que puedas acceder bajo demanda y de una manera más ordenada. Además, cada mes, iremos publicando entrevistas y reportajes donde tú puedes participar en la divulgación de los beneficios que aporta a la sociedad la fisioterapia. También podrás acceder, en directo o en diferido, a eventos y jornadas informativas retransmitidas vía *streaming*. Existirán tres secciones: 'Noticia', en la que se generará una información sobre cualquier tema de actualidad que sea de interés para el Colegio (por ejemplo, premios, Día Mundial de la Fisioterapia, campaña de Navidad, las vacaciones y el intrusismo...); 'Entrevista', en la que se realizará una entrevista audiovisual a cualquier persona que sea de interés (profesional sanitario, responsable político, famoso que recibe tratamiento de fisioterapia...), y 'El fisioterapeuta responde'. Esta última, una sección de consejos y enseñanzas al ciudadano que nace con vocación de servicio y la misión de educar en salud, y que servirá como escaparate del valor que tiene la fisioterapia, la prevención y los con-

sejos saludables. Además, fomentará la participación del ciudadano y generará interactividad, respondiendo a preguntas que nos lleguen a través de los diferentes canales del Colegio (redes sociales, etc.).

La promoción y la divulgación de nuestra profesión es una labor de todos. Por eso, también queremos solicitar tu colaboración para seguir interactuando con nosotros a través de los servicios que te ofrece tu Colegio, como el enlace a nuestra web www.cfisiomad.org, a nuestro portal saludable www.consejosdefisioterapia.org, a nuestras redes sociales, etc. También te pedimos que utilices el material del Colegio y lo difundas a través de tu página web personal o de la de tu centro de trabajo. Con tu apoyo podremos llegar a más población y, entre todos, conseguir que la fisioterapia pueda llegar a tener un mayor reconocimiento social.

Si quieres pertenecer a alguna comisión o grupos de expertos, colaborar con la remisión del algún artículo que consideres de interés o participar en las diferentes plataformas divulgativas de la Institución, ponte en contacto con nosotros a través de la Secretaría por correo electrónico, porque este es tu canal de comunicación y tu Colegio te está buscando.

La fisioterapia en las personas mayores

Actividad es salud

Por sus especiales circunstancias, las personas mayores necesitan fisioterapia para mantener el mejor estado de salud posible. No hablamos de tratamientos específicos, sino de pautas de comportamiento para todas las actividades de la vida diaria.

Muchas son las razones por las que las personas mayores necesitan fisioterapia: limitaciones por causas asociadas al envejecimiento, patologías, postoperatorios, prótesis, limitaciones a causa de la artrosis y la artritis, dificultades en la marcha y el equilibrio, alteraciones producidas tras tratamientos médicos y un largo etcétera. La fisioterapia en los mayores no solo abarca aspectos relacionados con la asistencia sanitaria, sino que debe ser un trabajo multidisciplinar que aborde integralmente a la persona, comenzando por la prevención y lo que se denomina educación para la salud.

Esto significa “inculcar en la población nociones básicas sobre el mantenimiento y mejora de nuestra salud”, explica Ana Rodríguez, presidenta de la Sección de Dependencia del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid. “Es enseñar a las personas para que se cuiden”, señala Julio Labella, presidente de la Sección de Geriátrica del CPFCM. “La población debe ser responsable de su salud. No es ni práctico ni sostenible acudir solo al médico o al fisioterapeuta. Debemos cono-





cer cómo cuidarnos”, matiza Labella. Para Carlos González, miembro de la Comisión de Jubilados, educar en salud es “procurar que cada uno de los sistemas y aparatos que tenemos en nuestro cuerpo estén en las mejores condiciones posibles para conseguir una vida plena. Esto comprende desde ponerse las gafas hasta mantener una alimentación adecuada, dormir un mínimo de horas en una postura correcta, vigilar la tensión, beber agua, mover las rodillas y el intestino, estimular el estado emocional... y todo desde la fisioterapia”.

González explica por qué la fisioterapia abarca casi todos los sistemas y aparatos del ser humano: “Un anciano es biopsicosocial, es decir, lleva detrás unas secuelas físicas, psicológicas y sociales que deben ser atendidas, desde los medios de estimulación al equilibrio, la socialización, la psicomotricidad, etc.”.

En esta misma línea, Ana Rodríguez asegura que “quienes trabajamos en el ámbito residencial, centros de día o desde la prevención primaria, debemos tener en cuenta las circunstancias sociosanitarias que rodean a los mayores pues, a menudo, influyen en nuestro tratamiento y debemos trabajar multidisciplinariamente para abordar integralmente a la persona”.

Dependencia

Dentro del colectivo de personas mayores, las personas dependientes necesitan aún más la fisioterapia, debido a sus propias necesidades. Según Rodríguez, para este colectivo, “es crucial para tratar cuanto antes las posibles secuelas que haya podido dejar un accidente o enfermedad y restablecer la capacidad funcional del individuo lo antes posible; pero, sobre todo, es necesario desde todas las instituciones invertir en la prevención de lesiones para contribuir a paliar la amenaza de la dependencia, pues la incapacidad para realizar las tareas cotidianas o para ajustarse a maneras nuevas de realizarlas es terriblemente angustiante para muchos de ellos”.

Además, la fisioterapeuta subraya la importancia de esta prevención a largo plazo y recuerda “lo abrumador” que resultaría depender de familiares, cuidadores externos o incluso el ingreso en una residencia, y que en términos económicos “mantener un buen estado de salud el mayor número de años contribuye a una me- ➤➤



» nor carga tanto para el Estado como para los familiares”.

Por esa razón, según José Luis Suárez, miembro de la Comisión de Jubilados del CPFCEM, hay que “enseñar al paciente, a la familia y a los cuidadores ciertas posturas y actividades que facilitarían la recuperación”.

“Los fisioterapeutas debemos ayudar a mejorar, mantener y recuperar capacidades y a prevenir más complicaciones derivadas de la dependencia, a través de consejos”, aclara Labella.

En esta línea, el CPFCEM puso en marcha el pasado mes de noviembre, junto con la Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid, una campaña de prevención de lesiones en las personas mayores. La iniciativa, que recorrerá un total de 50 municipios madrileños, se compone de varios talleres prácticos mediante los cuales varios fisioterapeutas explican a aquellos mayores que lo deseen cómo realizar sus actividades de la vida cotidiana de la forma más beneficiosa posible para su salud.

Rodríguez aclara que en los talleres “se abordan

El Colegio ha puesto en marcha una campaña de prevención de lesiones en 50 municipios de la Comunidad de Madrid

temas como el envejecimiento activo, el fomento de buenos hábitos posturales en las actividades de la vida diaria, la prevención de caídas y accidentes en el hogar, los hábitos de alimentación saludables, el control del dolor, la prevención de lesiones, la realización de ejercicios terapéuticos y otras pautas dirigidas a mejorar la salud”.

Además, estos talleres “darán a conocer las opciones de adaptación del domicilio y los productos de apoyo necesarios”, afirma Labella. “Del mismo modo, se facilitan consejos prácticos en las tareas domésticas, en el trabajo con el ordenador y en el ocio”, añade el fisioterapeuta.

Al acto de presentación de esta campaña acudieron el director general del Mayor de la Comunidad de Madrid, José Ramón Menéndez Aquino; el decano del CPFCEM, José Antonio Martín Urrialde, y la concejala de Mayores del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz, Inmaculada Álvarez Fernández.

El Colegio se preocupa por la prevención de lesiones en todas las edades. De hecho, aca-

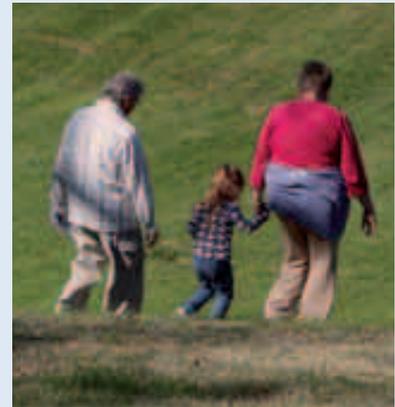
LOS JUEGOS DEL NIETO COMO TERAPIA

Hoy, más que nunca, los abuelos se encargan del cuidado de sus nietos. A veces, incluso, dedican más tiempo a su atención que los padres. Agacharse, levantar peso, aguantar el incansable ritmo de los pequeños. Al final, el cuerpo se resiente. Por esa razón, los abuelos son uno de los colectivos a los que se dirigen los talleres de prevención que el CPFCEM organiza en 50 municipios de la Comunidad de Madrid.

“Esta es una labor que, en la actualidad, deben abordar muchos de nuestros mayores, no ya como una tarea puntual, sino como un verdadero trabajo diario, en el que emplean una cantidad de energía considerable y para el que deben estar preparados físicamente para evitar poner en riesgo su salud”, advierte Ana Rodríguez, presidenta de la Sección de Dependencia del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Rodríguez afirma que los talleres que imparte el Colegio “resultan fundamentales”, ya que “si aprenden estas técnicas y ponen en marcha estos consejos podrán aprender a cuidar las posturas en las tareas domésticas y en la realización adecuada del ejercicio, a distribuir cargas y usar el carro adecuadamente en la realización de la compra, a estar fuertes y mantener el equilibrio y la agilidad para jugar con los nietos, a activar los reflejos y adaptar la marcha y la postura cuando caminan con ellos por la calle o los llevan al parque y, en fin, podrán atender esta tarea con menor gasto energético y mayor satisfacción aún”. Todo eso, además de distinguir los problemas de los niños y que admitan su vejez, esto último, “lo más complicado”, según José Luis Suárez, miembro de la Comisión de Jubilados del Colegio.

Para Suárez, los niños “dan un



trabajo enorme” y, “aunque es verdad que con el nieto resurge la energía hay que enseñar a los mayores a protegerse y evitar lesiones”. Para Suárez, uno de los ‘trucos’ que debe utilizar el abuelo mientras cuida a su nieto es “enseñarles juegos que le vengan bien al abuelo, como ejercicios de psicomotricidad al tiempo que el niño se divierte, es decir, usar los juegos de los niños como propia terapia psicomotriz para el adulto”.

ba de ser premiado por su labor en la prevención de lesiones en los escolares. Pero los mayores ocupan un apartado especial, ya que, según Labella, “somos más frágiles, y porque nuestra capacidad de recuperación es menor y más lenta”. Julio Labella, de 37 años, se incluye en el colectivo de personas mayores. ¿Por qué? “Por el proceso involutivo, empezamos a envejecer a los 30 años”, contesta. Hay que tener en cuenta la fragilidad de los ancianos dado el desgaste óseo, la falta de elasticidad muscular y ligamentosa, la disminución de los reflejos y las limitaciones en el equilibrio, la marcha o los sentidos. Para Rodríguez, “cualquier modificación en estos sistemas puede alterar severamente su vida cotidiana pues, aunque es verdad que depende de la salud previa de cada persona, en muchas ocasiones, la capacidad de recuperación se ralentiza o quedan secuelas que es necesario tratar para conseguir la mayor capacidad funcional posible y que puedan continuar con una vida independiente en su entorno”.

*Pocas veces
un mayor se
recupera al
cien por cien
de sus
lesiones, por
eso es
imprescindible
la prevención*

José Luis Suárez es de la misma opinión: “La prevención en los ancianos adquiere una especial relevancia ya que, por ejemplo, podría evitar una fractura de cadera que supondría un gasto importante para el sistema sanitario”. Además, según Suárez, “los mayores necesitamos más tiempo para recuperarnos y, aún así, nos resulta imposible recuperarnos del todo a pesar de que se acaben los síntomas”.

La prevención lo que busca es mitigar las posibles necesidades del anciano, prevenir las futuras patologías o evitar que estas aumenten. Para Suárez, “la base del tratamiento preventivo se encuentra en la psicomotricidad del anciano y la puesta en práctica de terapias que faciliten y se ajusten a sus necesidades. Hay que tener en cuenta que el anciano necesita más terreno para mirar, más tiempo para girar, más tiempo para levantar el cuello, más espacio...”. Démoselo. ■

Pedro Fernández González

Paco Roncero. Cocinero

“Un día salí
a **correr**
y desde entonces
no he dejado
las **zapatillas**”

Paco Roncero, uno de los máximos representantes de la cocina de vanguardia española, consiguió, gracias al deporte y a una alimentación sana, dar un giro a su vida y perder más de 30 kilos. Una experiencia que relata en el libro ‘Correr, cocinar y ser feliz’, que acaba de publicar Ediciones B.



Reconoce que es una persona inquieta, que aprovecha todo lo que puede las 24 horas del día. Un tiempo que, en su caso, parece expandirse, teniendo en cuenta los numerosos proyectos e iniciativas que dirige en la actualidad. Estamos hablando de Paco Roncero, uno de los profesionales más reconocidos del panorama culinario español, un cocinero versátil que, además, en los últimos años ha convertido los hábitos saludables y el deporte en una prioridad en su vida.

¿Cuándo se dio cuenta de que quería ser cocinero?

Yo no pensaba ser cocinero. Estaba matriculado en Biológicas en la Universidad hasta que un día, por casualidades de la vida, visité una escuela de hostelería. Me apasionó lo que allí ví y cambié la matrícula. Cuando le dije a mi padre que quería ser chef se enfadó, pero me dijo que por lo menos intentara ser el mejor. Empecé en la Escuela de Hostelería de Madrid en el año 1989, y luego comencé a trabajar en el Casino de Madrid, en 1991. Previamente, había estado en el restaurante Zalacaín y en el Hotel Ritz haciendo mis prácticas. Después, ha sido una evolución constante, en la que he tenido la oportunidad de viajar mucho, de estar en los mejores restaurantes del mundo aprendiendo, comiendo, cocinando...

¿Cómo definiría su cocina?

Hacemos cocina de vanguardia española, muy basada en el producto y la materia prima, donde el sabor es la parte fundamental de cada plato.

Su ingrediente fetiche es el aceite de oliva. ¿Qué tiene el oro verde que tanto le apasiona?

Todo comenzó cuando, en un congreso, nos retaron a hacer algún plato con aceite de oliva. Cuando comenzamos a trabajar con este producto, nos dimos cuenta de la cantidad de utilidades que tenía; donde no solo el sabor y los aromas, sino también, y sobre todo, las texturas son las protagonistas de una cocina de investigación de altos vuelos.

Premio Nacional de la Gastronomía 2006, Premio Chef L'Avenir 2005, dos estrellas Michelin... Con tantos galardones, ¿con- >>

>> sigue mantener los pies en el suelo?

Por supuesto. Son reconocimientos para todo el equipo que nos llenan de orgullo y nos animan a no decaer y a mantener mi máxima en esta dura profesión: trabajo, trabajo y más trabajo.

Dirige el restaurante del Casino de Madrid y los gastrobares Estado Puro. Tiene varios restaurantes en Latinoamérica. Escribe libros, crea software, dirige talleres de investigación culinaria... ¿De dónde saca fuerzas y tiempo para tanta actividad?

Soy una persona muy inquieta. Mi cabeza siempre está pensando al 200 por ciento, aprovecho todo lo que puedo, y más, las 24 horas de cada día... Y tengo un gran equipo detrás, mi talismán, que me permite seguir creciendo y evolucionando.

La cocina española, ¿vive el mejor momento de su historia?

La cocina española lleva muchos años en el candelero de la gastronomía a nivel mundial y le queda cuerda para rato.

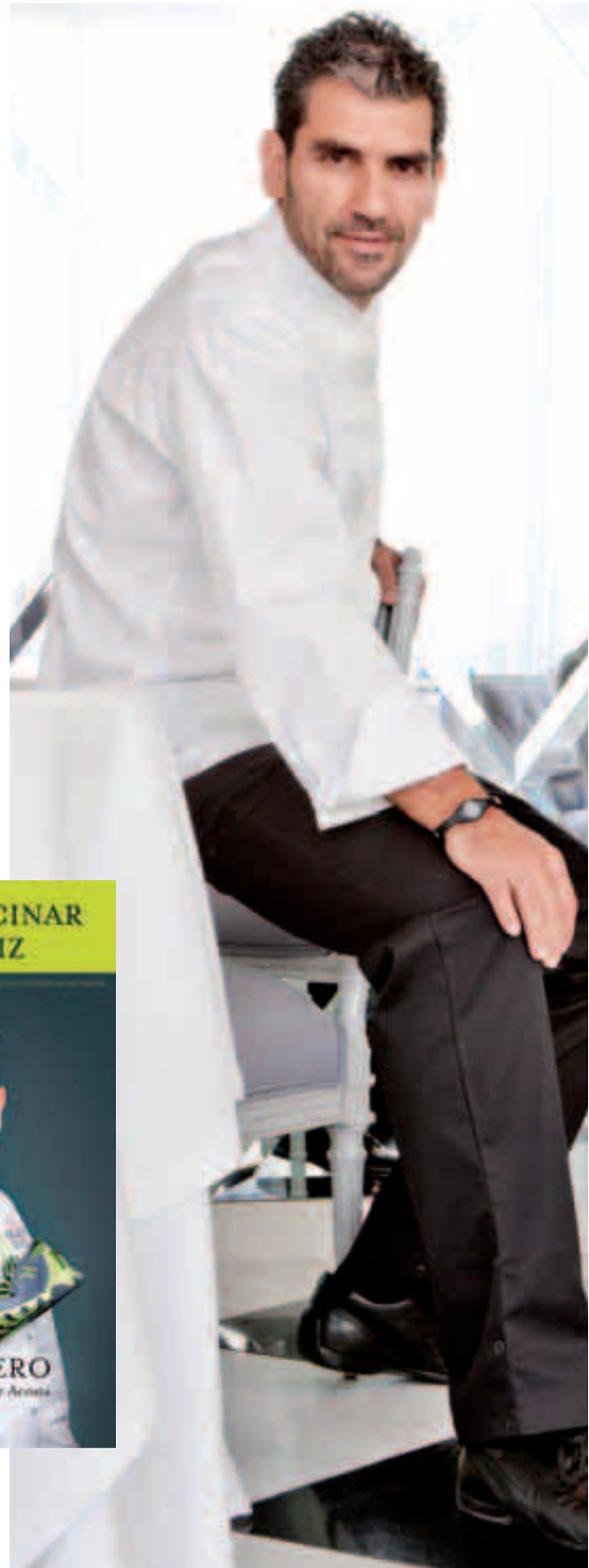
Se habla mucho de la alta cocina, de la cocina de autor; pero, ¿qué es exactamente la cocina de vanguardia?

Resumiéndolo mucho podríamos definirla como la evolución de la cocina tradicional aplicando nuevas técnicas de cocina. La cocina tradicional hay que respetarla mucho y hay que tener mucho cuidado con lo que haces con ella, pero yo creo que cualquier plato se puede intentar mejorar o versionar, lo cual no quiere decir que sea mejor. El plato tradicional está ahí, y la versión está para lo que está. Creo que cualquier plato se puede tocar, pero con mucho respeto.

Fue portada de la revista 'Men's Health' por protagonizar un espectacular cambio de imagen. ¿Cómo consiguió perder más de 35 kilos de peso y qué supuso este cambio físico en su vida?

Un día me di cuenta de que necesitaba tiempo para mí... Dedicaba las 24 horas del día a trabajar: recetas, nuevos platos, clientes..., y así durante muchos años. Me podía haber dado por coger un libro, aprender a tocar la guitarra o irme a escalar a la montaña, pe-

“La cocina española lleva muchos años en el candelero de la gastronomía a nivel mundial, y le queda cuerda para rato”



En su libro, el chef ofrece 60 recetas deliciosas, fáciles y ligeras, para disfrutar comiendo sin descuidar la línea ni la salud.



“He tenido y tengo que ir mucho al fisioterapeuta, ya que tengo varias lesiones crónicas en la espalda y las intento mantener y cuidar en el día a día”

ro me calcé unas zapatillas y salí a correr. El primer día fui capaz de correr ocho interminables minutos, no cesé en el empeño y hasta hoy. A partir de ese día no he dejado las zapatillas... Si las lesiones me han impedido correr, he montado en bici. Si no he podido, he nadado... De correr varios maratones a participar en dos “medios ironman” en triatlón y, este año, ¡a por el “ironman” completo! Todo ello, organizando las comidas, ya que yo nunca hice una dieta, solo utilicé el sentido común, y me deshice del picoteo entre horas. Hace apenas unos meses he publicado un libro que se titula “Correr, cocinar y ser feliz”, donde cuento todo esto exactamente.

En los cocineros son frecuentes las lesiones que precisan fisioterapia, fundamentalmente el dolor cervical y/o lumbar, la epicondilitis y el dolor en muñeca. Por su profesión, ¿ha tenido que acudir en alguna ocasión al fisioterapeuta?

He tenido y tengo que ir mucho al fisioterapeuta, ya que tengo varias lesiones crónicas en la espalda: varias hernias, una espondilolistesis..., y las intento mantener y cuidar en el día a día. También tengo las típicas lesiones de “hacer el bruto entrenando”. Al tener poco tiempo y hacerlo a horas intempestivas, como las seis de la mañana, y sin apenas haber dormido cuatro horas, el cuerpo se resiente... Así que he probado de todo: indiba, ondas de choque, acupuntura, punción seca, magnetoterapia...

Cómo cocinero, ¿lleva a cabo algún tipo de ejercicio físico preventivo?

Se responde con las anteriores: ¡Me machaco todo lo que puedo. Me encanta!

Fuera de los fogones, ¿cuáles son sus grandes pasiones?

Mi familia, mis amigos y, por supuesto, el deporte.

De cara al futuro, ¿tiene algún nuevo proyecto en mente?

Muchos, pero todos bajo la misma premisa: seguir evolucionando. ■

Meritxell Tizón Gutiérrez



La Asamblea General Ordinaria fue la más numerosa de los últimos años.

Aprobadas por mayoría las cuentas colegiales de 2015

Los presupuestos fueron aprobados por mayoría en la Asamblea General Ordinaria del 19 de diciembre. Ha sido una de las asambleas más participativas de los últimos años, con cerca de 70 asistentes.

María Dolores Reboredo, tesorera del CPFCM, recordó los principios que rigen la asignación de los recursos financieros y que están descritos en el Plan General Contable actual: equilibrio presupuestario y eficacia en la asignación.

Posteriormente, explicó de forma detallada la cuenta de ingresos y gastos, haciendo hincapié en que, en esta ocasión y debido al aumento de impuestos y del IPC, para el pago a proveedores se aplicará una subida de 0,82 céntimos en la cuota trimestral, pasando de una cuota anual de 164 euros a una de 167,28. Esto redundará en una mayor oferta de servicios de calidad a los colegiados y servirá para seguir siendo una entidad

modélica en transparencia, excelencia y de utilidad pública.

Promoción de la Fisioterapia

La promoción de la Fisioterapia ante la sociedad y sus diferentes instituciones seguirá siendo una prioridad en las inversiones del próximo ejercicio. Por un lado, continuarán las campañas publicitarias en el cine, los autobuses, etc., con una inversión total de 75.708 euros. También se mantendrá la dotación de 70 euros por nacimiento de hijos.

Además, y con el objetivo de seguir avanzando en la profesión, se continuará apostando por la investigación en Fisioterapia, con una dotación pre-

supuestaria total de 20.350 euros, lo que supone un 30 por ciento más que en el ejercicio anterior. Esta cantidad irá destinada al premio de investigación, a becas y ayudas y a la convocatoria del II Premio al Mejor Trabajo de Fin de Grado. Sin duda, se trata de un gran presupuesto, teniendo en cuenta las enormes dificultades que existen en la actualidad para optar a becas de formación y de estudios.

También se mantendrá la ayuda del 0,7 por ciento del presupuesto para apoyar proyectos de Cooperación al Desarrollo, priorizando aquéllos de carácter socio-sanitario donde haya una colaboración directa de fisioterapeutas.

Servicios al colegiado

Se mantendrá la cobertura del seguro de responsabilidad civil en 500.000 euros, estableciendo para 2015 una cobertura de 1.500.000 euros por siniestro.

Como novedad de este año, se ha incrementado la presentación por defensa por denuncias en relación a la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, pa-

sando de 200.000 euros a 300.000 euros y 500.000 euros/año. También se amplía la cobertura 'Defensa de prestigio', que pasa de 1.500 euros a 3.000 euros, y se incluye por primera vez la 'Responsabilidad civil locativa' por un importe de 300.000 euros por siniestro y 500.000 euros/año de seguro. Además, se incluirán las siguientes cláusulas:

a) En aplicación de la Ley 2/2007 de 15 de marzo de Sociedades Profesionales, se incluyen como asegurados a las Sociedades Profesionales, siempre que la reclamación esté originada por el trabajo realizado por un socio profesional fisioterapeuta.

b) Aunque estaba contemplado, a efectos de mejorar y aclarar la redacción de



El decano, José Antonio Martín Urrialde, con tres colegiados jubilados.



PREMIOS MEJOR TRABAJO FIN DE GRADO Y FOTOGRAFÍA

El CPFCM otorgó su II Premio al Mejor Trabajo Fin de Grado en Fisioterapia, dotado de 1.500 euros, a Luis López González, de la Universidad de Alcalá, por su proyecto de "Prevención de lesiones de baloncesto".

La Institución también hizo entrega del III Premio de Fotografía, convocado por la Comisión de Jubilados, cuyo tema ha sido 'El intrusismo en Fisioterapia'. El premio, dotado con 300 euros, ha sido concedido a la imagen "Ataque desde el centro". El segundo premio, con una dotación de 150 euros, ha ido destinado a la fotografía "Hay manos y manos".

la póliza, se especificará en la cobertura de 'Responsabilidad Civil Explotación' el acceso a las instalaciones y locales utilizados para el ejercicio de la profesión, de visitantes, clientes y proveedores.

c) En cuanto a la Ley del Medicamento ya aprobada, y si en este próximo año 2015 se aprueba el reglamento que autorice al fisioterapeuta el poder recomendar y/o recetar fármacos para los que no sea necesario receta médica, la póliza lo contemplará, siempre y cuando se ajuste a la legislación vigente.

En este 2015 se suma a nuestra póliza el Colegio de la Comunidad Valenciana, adhesión que ya realizaron el año pasado las instituciones colegiales de Cataluña, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Región de Murcia y Canarias. Gracias a la gestión del Colegio de Madrid, y en colaboración con la empresa líder en seguro de responsabilidad civil para sanitarios como es Zurich, el colegiado tiene la mejor cobertura posible para su labor profesional.

Promover la profesión

Se destinarán 99.630 euros a la difusión y promoción de la profesión, una partida que se incrementa un 25 por ciento con respecto al anterior, y que ser-

virá para atender la creciente demanda de las diversas campañas del Colegio. Como novedad, se implantará una plataforma de retransmisión en streaming que mejore y agilice la comunicación y acerque la Institución, tanto a los colegiados como al ciudadano.

También es reseñable la partida presupuestaria destinada a actividades formativas, con una dotación de 79.880 euros. Una cuantía que se destinará a la formación de los compañeros de la Sanidad Pública y Privada, y que servirá para seguir ofertando a los colegiados una formación de la más alta calidad al precio más accesible.

Los presupuestos de 2015, que fueron aprobados por mayoría, reflejan la política de contención de gasto de la Junta, que ha incorporado criterios de eficiencia en la gestión de procesos internos sin disminuir los servicios colegiales.

Una vez finalizada la Asamblea, se procedió a realizar entre los presentes un sorteo de seis becas de formación, dotadas de 300 euros cada una. El CPFCM da su enhorabuena a los afortunados y hace un llamamiento a todos los colegiados para que acudan a la próxima Asamblea General que se convocará en abril de 2015.

La fisioterapia puede prevenir y combatir la diabetes

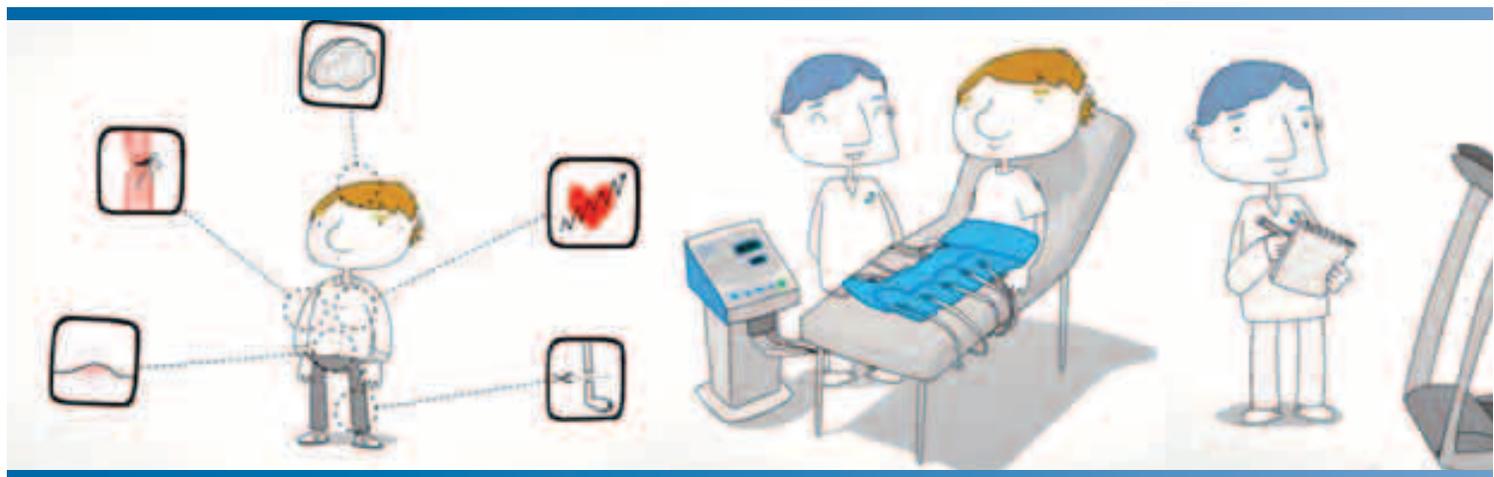
En el vídeo-consejo de diciembre de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud', el Colegio informa de que la fisioterapia puede prevenir la diabetes y mejorar las funciones músculo-esqueléticas y neurológicas de las personas que sufren esta patología, incrementando su calidad de vida.

vención de la enfermedad “ayudando a las personas con diabetes a planificar un programa de ejercicios personalizado a fin de mantener un buen control glucémico y conseguir el peso ideal”.

“Está demostrado que la modificación del estilo de vida, que incluye el ejercicio intenso, es más eficaz a la hora de prevenir la diabetes que el tratamiento farmacológico”, asegura Santos. “Además, la fisioterapia genera mejoras metabólicas incluso ante la ausencia de pérdida de peso, reduciendo la frecuencia de eventos cardiovasculares y mejorando la esperanza de vida”, añade el secretario general.

Tratamiento con fisioterapia

La fisioterapia también tiene mucho que aportar una vez desarrollada la enfermedad, ya que sus complicaciones pueden causar úlceras, hipertensión, vasculopatía diabética o enfermedad cerebrovascular, entre otras afecciones sus-



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente (tipo 1) o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce (tipo 2). La diabetes de tipo 1 se inicia en la infancia o en la juventud, mientras que la de tipo 2, que representa

el 90 por ciento de los casos mundiales, aparece en la edad adulta, y se debe en gran medida al sobrepeso, la inactividad física y a un envejecimiento inactivo.

El secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), José Santos, explica que, en este último caso, los fisioterapeutas pueden contribuir a la pre-

ceptibles de ser tratadas con técnicas fisioterapéuticas.

La mayoría de las personas con diabetes sufren complicaciones musculoesqueléticas, como hombro doloroso, dolor de espalda u osteoartritis. Además, muchas personas con diabetes tipo 1 mal controlada desarrollan un síndrome que limita la movilidad de sus articulaciones.

“En todas estas afecciones, la fisioterapia juega un papel fundamental a la hora de devolver a las personas un nivel normal de salud y bienestar. Esto se consigue a través de una combinación de ejercicios activos y pasivos, así como con la utilización de instrumentos mecánicos y eléctricos”, afirma José Santos.

Otra de las complicaciones de esta enfermedad es que el paciente, en función de su evolución, puede manifestar varios tipos y grados de pérdida sensorial en los pies y parte de las piernas.

De este modo, puede ver alterado su reflejo miotático, que es uno de los mecanismos de defensa que tiene el cuerpo humano para evitar lesiones, sentir debilidad muscular en las extremidades inferiores, calambres, pinchazos, sensación de nudosidades o arena en las zapatillas, etc.

Según informa la Institución colegial, cuando se producen estos síntomas, el

La fisioterapia juega un papel fundamental a la hora de devolver a las personas un nivel normal de salud y bienestar

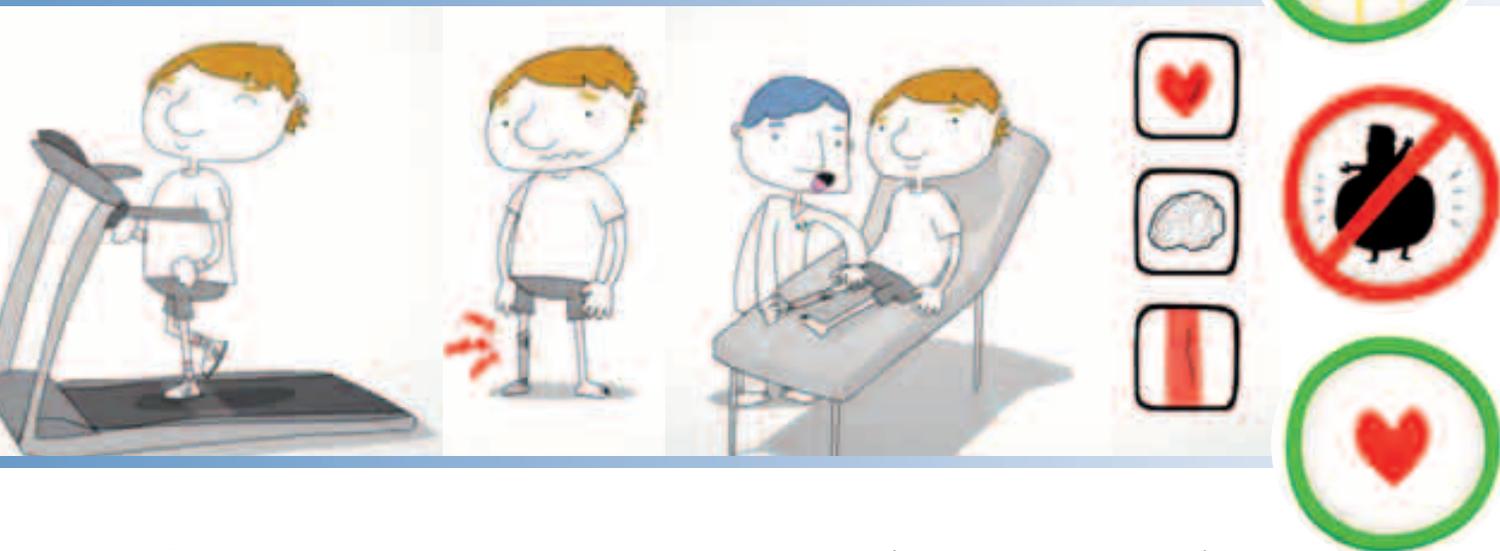
lidad), y mejorar al máximo la circulación de las áreas, evitando edemas y rigideces, y previniendo la atrofia.

“Desgraciadamente, en los pacientes con diabetes existe una importante incidencia –cuatro veces superior a la población general– de gangrena y la consiguiente amputación de los miembros”, asegura José Santos. “Llegado el caso, el fisioterapeuta puede aliviar el dolor del postoperatorio, la limitación de

fibra, que ayuden a equilibrar los niveles de azúcar; no fumar; mantener un índice de masa muscular adecuado a la edad; controlar el estado del corazón; revisar y cuidar los pies a diario y hacer ejercicio regularmente.

Y es que, según una encuesta de autocontrol de la diabetes realizada por ‘Glasgow y cols’ sobre una población de 2.056 adultos con diabetes en Estados Unidos, la calidad de vida de los participantes era “de moderada a baja”, debido a multitud de factores, entre los que destacan los reducidos niveles de actividad física realizada.

En este sentido, el secretario general de la Institución colegial, José Santos, asegura que, “si se iniciaran programas de actividad física de intensidad moderada con una población de individuos adultos diabéticos, se obtendrían mejores resultados en la calidad de vida en relación con factores médi-



fisioterapeuta debe observar la incapacidad que le suponen al paciente a la hora de realizar sus actividades cotidianas y abordarlas a través de distintas técnicas de fisioterapia.

Asimismo, el profesional puede ayudar al paciente a proteger el miembro afectado de cualquier tipo de traumatismo (muy vulnerable por su falta de sensibi-

la discapacidad y el uso óptimo de las prótesis”, añade.

Importancia del ejercicio físico

En cualquier caso, para evitar llegar a este punto, el CPFCM recomienda a las personas con diabetes llevar una dieta equilibrada con consumo de carbohidratos de descomposición lenta y ricos en

cos, demográficos y de autocontrol de la enfermedad”.

Además, recuerda que los fisioterapeutas podrían supervisar este ejercicio y proponer actividades específicas para personas con complicaciones causadas por la diabetes, de manera que se evite realizar ciertos movimientos que podrían ir en detrimento de su salud.

La campaña de prevención de lesiones en escolares, premio Ad Qualitatem

Con este galardón, la Fundación Ad Qualitatem reconoce al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) como el Órgano colegial con el mejor proyecto ejecutado en materia de calidad, innovación o responsabilidad social corporativa.

La Fundación Ad Qualitatem concedió, el pasado 11 de diciembre, uno de los dos Premios de Calidad, Sostenibilidad, Responsabilidad Social Corporativa e Innovación en el Sector Sociosanitario al Colegio, como reconocimiento a la labor realizada a través de su campaña

de prevención de lesiones en escolares, en vigor desde 2009.

El secretario general, José Santos, recogió, de manos del presidente de la fundación, Alfredo Milazzo, el galardón que distingue al CPFCM como el Órgano colegial “con el mejor proyecto ejecutado en mate-

ria de calidad, innovación o responsabilidad social corporativa en el año 2013”.

Durante la entrega, Santos recordó que esta iniciativa ha trascendido los límites de la Comunidad de Madrid, “ya que ha sido cedida para su implantación a las autonomías de Murcia, Castilla-La Mancha y Castilla y León”.

Una labor continuada

El decano de la Institución colegial, José Antonio Martín Urrialde, también presente en la entrega de premios, aseguró que este galardón “reconoce la labor continuada que realiza nuestra Institución para la promoción de la salud desde el año 2009”.

En este sentido, explicó que el objetivo de la campaña “es ofrecer una actuación sociosanitaria a una población muy sensible a padecer problemas de salud”.

Martín Urrialde explicó que el CPFCM “comparte con la Fundación Ad Qualitatem los valores de transparencia, imparcialidad, responsabilidad y profesionalidad, volcando gran parte de sus políticas de actuación hacia la sociedad madrileña en un permanente compromiso de defensa y promoción de la salud”.



Nueva campaña de sensibilización en los autobuses y cines

Como en años anteriores, la Institución colegial ha aprovechado las fechas navideñas para dar a conocer su labor y difundir hábitos saludables entre los ciudadanos con sendas campañas en los autobuses y en los cines madrileños.

Dos nuevas líneas de la EMT, la línea 19 –que comunica Plaza de Cataluña con Plaza de Legazpi–, y la línea 44 –que va

de la Plaza de Callao a Marqués de Viana–, se han sumado a la campaña contra el intrusismo del Colegio y muestran en sus autobuses, desde el 15 de diciembre y hasta el 12 de enero, publicidad sobre la aplicación ‘CFISIOMAD: Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid’. Esta aplicación gratuita ha sido creada con el objetivo de ayudar a los

ciudadanos a identificar a los verdaderos profesionales de la Fisioterapia.

El Colegio también regresa por Navidad a los cines que emitirán, del 12 de diciembre hasta el 8 de enero, un spot sobre la prevención de lesiones musculoesqueléticas en escolares. El corto, de 45 segundos de duración, se proyectará en 17 cines: 10 salas de Cinesa,

cuatro de Yelmo cines y, como novedad de este año, tres salas de los Cines Kinépolis (una situada en el Diversa Cines de Alcobendas y las otras dos en la Ciudad de la Imagen).

El spot se emitirá antes de la proyección de algunos de los estrenos más taquilleros de la Navidad, como ‘El Hobbit: la batalla de los Cinco Ejércitos’ o ‘Big hero 6’.



Nace la nueva Comisión de Peritos–Valoración Daño Corporal

La Junta de Gobierno aprobó el 24 de noviembre la propuesta de Eva Sánchez Belmón de crear esta nueva comisión. La colegiada presidirá el grupo de trabajo, que nace con tres objetivos: mejorar la formación en este campo y aumentar la propuesta docente; trabajar con otros colegios y asociaciones profesionales, y dar a conocer a nuestro colectivo en el ámbito de las peritaciones, colaborando con asociaciones y despachos jurídicos, así como de

forma particular. El proyecto nació por la carencia de nuestros profesionales en el ámbito de la valoración del daño corporal, a pesar de la reforma de la Ley de Enjuiciamiento Civil del año 2000. Actualmente, es el sector médico el que acapara la mayoría de las peritaciones, tanto privadas como públicas. Todos los colegiados que quieran colaborar con la nueva Comisión, pueden enviar un mail a la Secretaría colegial: cpfm@cfisiomad.org.

Los escolares de Villanueva de la Cañada aprenderán a prevenir problemas de espalda

Gracias a un convenio de colaboración firmado entre el Colegio y el Ayuntamiento de la localidad para desarrollar la campaña de prevención de lesiones en escolares de Educación Infantil y Primaria en los centros educativos del municipio.

El convenio de colaboración fue suscrito el pasado 12 de diciembre por el decano, José Antonio Martín, y el alcalde de Villanueva de la Cañana, Luis Partida.



El acuerdo tiene como objetivo prevenir patologías que tengan como causa la adopción de malas posturas corporales, tanto en el entorno escolar como en el familiar, llevando a cabo una campaña de carácter informativo y educativo entre los escolares villanovenses. “La prevención es fundamental para evitar problemas futuros de salud. En este sentido, las

campañas destinadas a concienciar a la ciudadanía y, en especial, aquellas que se dirigen a la población escolar son muy importantes, pues en general aquellos hábitos que aprendemos en la infancia perduran en el tiempo y, por otro lado, los escolares son quienes mejor pueden ayudarnos a transmitir esta campaña en sus propios hogares”, señaló el alcalde y presidente de la Red Española de Ciudades Saludables de la Federación Española de Municipios y Provincias. El regidor también anunció que, en un futuro, está previsto ampliar el acuerdo con acciones destinadas a las personas mayores. La campaña, que se ofrecerá a todos los colegios del municipio madrileño, arrancará el próximo mes de enero. Se centrará especialmente en los alumnos de 1º de Educación Primaria, con edades entre los seis y siete años de edad.



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
de la Comunidad de Madrid

COMISIÓN DE FISIOTERAPEUTAS JUBILADOS

Recordamos a todos los jubilados del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid que pueden formar parte de esta Comisión, manteniendo su antiguo número de colegiado.

La Comisión se reúne todos los martes (no festivos) a las 18 horas, en la sede del Colegio, situada en la calle José Picón nº 9.

La Comisión programa actividades a lo largo de todo el año, pero, para ello, es necesaria la participación de todos.

**Pásate por el Colegio,
¡Te esperamos!**



Más de 300 profesionales se reúnen en el primer Congreso Internacional de Fisioterapia Invasiva, celebrado en Madrid

Los expertos hicieron hincapié en la importancia de la formación específica de los profesionales para aplicar técnicas de fisioterapia invasiva y definieron como pilares básicos la confianza del paciente en el profesional y la seguridad con la que estas técnicas se aplican.

Más de 300 expertos nacionales e internacionales se dieron cita los días 13 y 14 de diciembre en el I Congreso Internacional sobre Fisioterapia Invasiva, celebrado en la Universidad San Pablo CEU de Boadilla del Monte (Madrid) y organizado por MVClinic, el departamento de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad CEU San Pablo y el CPFCM.

La inauguración fue presidida por el director general de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud, Antonio Alemany, quien informó de que la punción seca comenzará a formar parte de la cartera de servicios del sistema de salud madrileño.

Formación especializada

En el encuentro, los expertos participantes coincidieron en reiterar la importancia de la formación especializada y reglada. En este sentido, el decano del Colegio, José Antonio Martín Urrialde, que participó en la inauguración, aseguró que el CPFCM “va a vigilar y a apostar por la desaparición de los cursos de 20 ó 30 horas que no capacitan para estas técnicas, ni habilitan, y que generan una práctica no controlada y mercantil, que pone en peligro a los pacientes”.

Ana Jiménez, decana del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Navarra, apoyó esta idea y señaló que, si estas prácticas se realizan por un profesional sanitario acreditado con formación oficial, siguiendo una aplicación correcta y con los procedimientos apropiados de

sentido común y clínico, los profesionales destacaron la necesidad de seguir avanzando en relación a la evidencia en la investigación, para poder dar respuesta científica a las críticas que reciben estas técnicas en cuanto a su efectividad y su seguridad clínica.

La Institución colegial reconoció la intervención ‘Punción seca en pacientes con ictus y espasticidad’, como la mejor comunicación del congreso, entregándole un premio en metálico. Los autores –un



imagen de los participantes en la inauguración del encuentro.

seguridad, “son de gran efectividad, bajas en coste y con efectos adversos poco frecuentes”.

Pese a la evidencia clínica de la efectividad de las técnicas de fisioterapia invasiva, demostrada durante el congreso a través de las ponencias de los 24 expertos, siempre que se apliquen con

equipo de la Universidad Alfonso X El Sabio– fueron Ana Isabel Useros, María Calatarrá y Ana Mendigutía.

En el encuentro también se presentó una revista de nueva creación, la publicación ‘Fisioterapia Invasiva’ de la editorial Elsevier, que se editará tanto en inglés como en español.

Somografix añade nuevos programas de ejercicios

La aplicación informática Somografix, disponible de forma gratuita para los colegiados a través de la ‘Biblioteca virtual’ de la web institucional, ha realizado una importante actualización y

ampliación de los programas de ejercicio de la región del hombro. Además, la aplicación ha mejorado de forma importante una de sus principales virtudes, la posibilidad de personalización al in-

corporar 26 nuevos ejercicios de hombro y se ha incluido un ‘Apéndice’ con los nuevos programas, detallando los ejercicios que tiene cada uno y destacando los que se han incorporado.



El Colegio es noticia

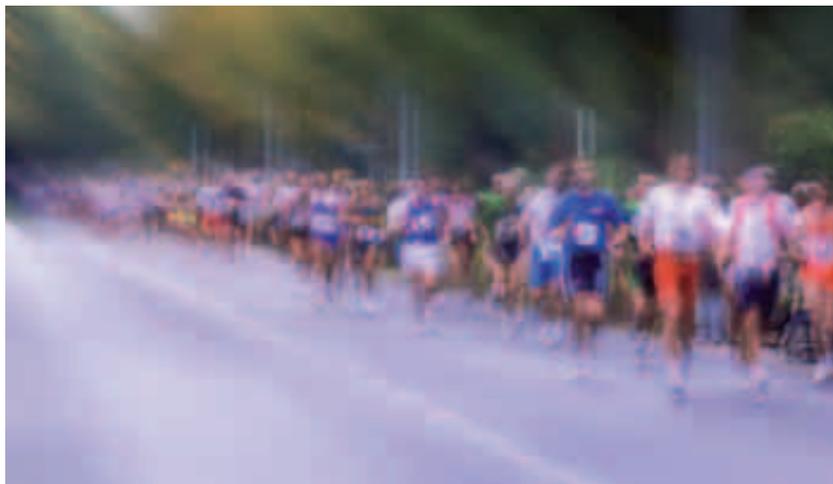
En diciembre, el Colegio fue premiado por la Asociación Ad Qualitatem por su campaña escolar. Para comunicarlo, se emitió una nota de prensa sobre salud e infancia.

Esta campaña también fue protagonista de otras de las informaciones emitidas por la Institución ya que, a través de ella, se comunicó la firma de un convenio con el Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada para empezar a desarrollar la iniciativa en este municipio. Además, se envió otra noticia para difundir el vídeo-consejo del mes, dedicado a la diabetes.

El Colegio también emitió dos comunicaciones sobre el primer Congreso de Fisioterapia Invasiva, una para anunciar su celebración y otra para difundir sus conclusiones. Por último, se envió una nota de prensa para anunciar a los ganadores del Premio de Fotografía y del Premio al Mejor Proyecto de Fin de Grado del CPFCEM.

Además, el secretario general, José Santos, fue entrevistado por Genma Nierga en la Cadena Ser para hablar de los tratamientos contra las migrañas, y por la revista 'Cinemanía', para informar sobre la manera más saludable de ver la televisión en casa.

El decano, José Antonio Martín Urrialde, intervino en Radio Marca y explicó por qué el ejercicio físico ayuda a prevenir los dolores crónicos lumbares.



La carrera celebra este año su décima edición.

Se necesitan voluntarios para la Media Maratón de Latina

El Colegio, a través de la Sección de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte, estará de nuevo presente en la Media Maratón de Latina, que tendrá lugar el próximo 22 de febrero, a las 9.30 horas.

En la carrera, que este año celebra su décima edición, participan miles de deportistas y se ha convertido en todo un referente dentro del calendario atlético nacional. Año tras año, esta popular prueba ha ido adquiriendo notoriedad, gracias a la ilusión de todos los atletas participantes y al trabajo de la Agrupación Deportiva Corebo, que en

2015 también conmemora sus 25 años de vida.

La belleza y exigencia de su recorrido por la Casa de Campo, su trazado urbano y la buena organización, son las principales credenciales de esta popular marcha.

En su última edición, la media maratón superó el record de participación con atletas procedentes de todos los puntos de

España y también del extranjero.

Todos los colegiados que quieran colaborar y formar parte del dispositivo asistencial de la carrera, deben ponerse en contacto con la Secretaría colegial, en horario de atención al público, llamando al teléfono 91 504 55 85 o a través del correo electrónico: cpfcm@cfisiomad.org.

TABLÓN DE ANUNCIOS

OFREZCO GABINETES

Con recepción para consultas. En Paseo General Martínez Campos, 32 (Madrid). Contactar con Carlos García Valcárcel. Clínica Avanza Fisioterapia. Tel. 607 36 25 56.

¡Cuidado con las ofertas de trabajo!

Algunas empresas de mediación de trabajo en Francia que se comprometen a encontrar empleo en un plazo máximo de un año en el país vecino, incluyen una cláusula en sus contratos por la cual, si el fisioterapeuta cambia de opinión y declina la oferta laboral, estaría obligado a pagar como compensación 5.000 euros. Desde el CPFCEM queremos advertir sobre este tipo de peligros. Por eso, aconsejamos a todos los colegiados que lean bien los contratos antes de firmarlos y se aseguren que los compromisos que adquieren no sean abusivos.

SECCIÓN DE FISIOTERAPIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Actividad física y deporte: Prevención y promoción de la salud

David Peña sucede a Francisco García-Muro al frente de la Sección de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte. En este artículo, expone las líneas en las que trabajará la comisión que preside y pide la colaboración de todos los colegiados para llevar a cabo nuevos proyectos dentro del ámbito deportivo.



En los últimos años estamos asistiendo a un aumento de la práctica de la actividad física y el deporte: cada año hay mayor demanda de las carreras populares, la edad media de los usuarios de los gimna-

sios y centros deportivos aumenta y los centros educativos desarrollan gran variedad de programas de actividad física para los más jóvenes.

Este auge de la actividad física tiene un efecto muy

positivo en la prevención de la salud y, además, aporta numerosos beneficios sociales, psíquicos, laborales y físicos.

En este contexto, hay una gran cantidad de profesionales que trabajan para dar servicio a las necesidades actuales.

Uno de ellos es el fisioterapeuta: no solo para el tratamiento de las posibles patologías asociadas a la práctica deportiva, sino que es el profesional idóneo para la prevención y promoción de la salud. Sin embargo, esta es una faceta poco conocida por la sociedad. Por ello, es una de las líneas de trabajo de la Sección de Fisioterapia en la Actividad Física y el Deporte.

Figura a nivel amateur

Puesto que la práctica deportiva se ha convertido en la actualidad en un hábito de muchos ciudadanos, queremos impulsar la figura del fisioterapeuta en el ámbito del deporte y la actividad física, tanto en el deporte a nivel profesional como, especialmente, a nivel amateur.

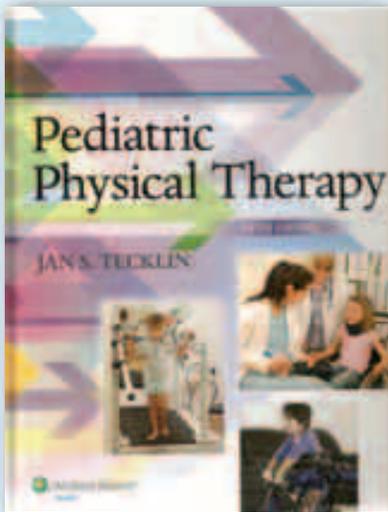
Tampoco podemos olvidar a numerosos colectivos (tercera edad, patologías cardiorrespiratorias, fibromialgia...), donde la actividad física, a pesar de ser una gran herramienta terapéutica, aún está poco desarrollada. Nuestro objetivo es que el fisioterapeuta sea una figura clave antes, durante y después de la actividad física y, de este modo, promover una práctica deportiva saludable a corto y largo plazo.

Actualmente, el Colegio de Fisioterapeutas, a través de esta comisión, está presente en varios eventos deportivos. Pensamos que es una buena manera de proyectar, mejorar y dar a conocer la figura del fisioterapeuta en este ámbito. Sin embargo, nos queda mucho por hacer para situar a nuestra profesión en el lugar que se merece dada la formación y preparación que posee nuestro colectivo.

Animamos a colaborar

Así pues, desde esta comisión invitamos y animamos a todos los colegiados y colegiadas a que aporten su granito de arena y formen parte de las diferentes comisiones que conforman el Colegio. Cuantos más seamos, más proyectos podremos desarrollar y, de este modo, conseguiremos un mayor reconocimiento social. Anímate y colabora. ¡Toda ayuda será bienvenida!

David Peña Peña
Col. 5192



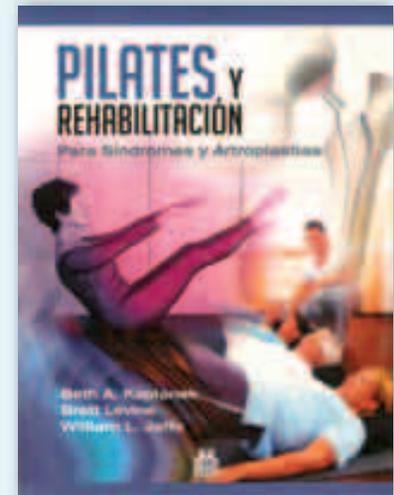
PEDIATRIC PHYSICAL THERAPY
J. S. Tecklin.- 5ª ed.

Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.- 747 p.- 28 cm.- ISBN 978-1-4511-7345-1 (R. 1971) 615.8-053.2

ren de terapia física, así como un examen e intervenciones comúnmente empleadas en su recuperación. Esta quinta edición ofrece información médica básica con respecto a las categorías diagnósticas clínicas comunes, seguido de la cobertura de la evaluación física, terapia, tratamiento, y temas especiales dentro de cada grupo de diagnóstico.

Con nuevos capítulos sobre el autismo y la obesidad, la investigación más reciente, y mucho más, esta edición continúa ofreciendo la cantidad justa de información necesaria para preparar a los estudiantes para la práctica sin abrumarlos con detalles innecesarios.

Este libro proporciona una amplia introducción a las principales enfermedades y discapacidades comunes de los niños que requie-



PILATES Y REHABILITACIÓN PARA SÍNDROMES Y ARTROPLASTIAS

Beth Kaplanek, B. Jaffe Levine, L. William

Badalona: Paidotribo, 2014.- XXII, 362 p.- 28 cm.- ISBN 978-84-9910-447-8 (R. 1960) 615.827

La publicación de la que hablamos proporciona los recursos para la recuperación de las personas con alteraciones de cadera y rodilla. El lector encontrará unas directrices y protocolos básicos, con indicaciones específicas, para el uso del Pilates en la restauración de la función y el rango de movimiento preoperatorios y postoperatorios en síndromes de cadera y rodilla y tras la artroplastia.

Escrito por una instructora de Pilates para la recuperación, en colaboración con dos cirujanos ortopédicos, esboza las técnicas de Pilates y los ejercicios sobre esterilla sirviéndose de más de 600 fotografías, que muestran claramente los ejercicios y las detalladas instrucciones expuestas para su correcta ejecución. Las tablas de referencia sitúan los ejercicios en unos períodos de recuperación concretos tras la intervención: desde las seis semanas a los tres meses, de los tres a los seis meses, y de los seis meses en adelante. Los escenarios de casos y los programas de ejemplo de Pilates en esterilla ofrecen una guía adicional para la correcta aplicación de los ejercicios.

ESTIMULACIÓN MAGNÉTICA TRANSCRANEAL Y NEUROMODULACIÓN. PRESENTE Y FUTURO EN NEUROCIENCIAS

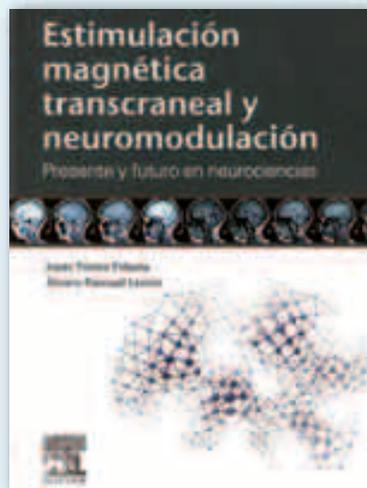
Isaac Túnez Fiñana, Álvaro Pascual Leone

Barcelona: Elsevier, 2014.- XIII, 164 p.- 24 cm.- ISBN 978-84-9022-497-7 (R. 1958) 615.84

El objetivo de esta obra es profundizar en el conocimiento y aplicación de técnicas innovadoras en el ámbito de las neurociencias cognitivas, como son la estimulación magnética transcraneal (EMT) no invasiva y la neuromodulación. Los autores recogen todas aquellas actualizaciones recabadas de los últimos avances producidos y reflejados en estudios clínicos y experimentales realizados sobre dichas técnicas. En el estudio han participado los más reconocidos expertos en la materia, tanto del ámbito nacional como internacional.

Se trata de la primera obra sobre estas terapias que cubre todos los aspectos de una técnica, como la EMT, y una de las primeras de este tipo escrita en español.

El libro contiene capítulos sobre campos magnéticos; mecanismos de acción en la estimulación magnética transcraneal; efectos de la



estimulación magnética sobre la histología del músculo esquelético; estimulación cerebral no invasiva, redes neuronales y diferencias individuales moduladoras; integración de la estimulación magnética transcraneal con técnicas de neuroimagen; estimulación magnética transcraneal como un instrumento para el estudio del sistema visual; estimulación magnética transcraneal en psiquiatría; la estimulación magnética en el estudio de las lesiones medulares, o realidad actual de la aplicación de EMT a los trastornos neurodegenerativos y neuropsiquiátricos, entre otros.

La voz del colegiado

'30 Días' inaugura una nueva sección para dar voz a los colegiados. Si quieres participar contándonos tu experiencia profesional escribe a: cpfm@cfisiomad.org.



María González Porras

Fisioterapeuta coautora de un estudio sobre la aplicación de la EPI en caballos

“Usar EPI en caballos acorta su recuperación”

La fisioterapeuta María González nos cuenta qué beneficios y riesgos tiene la aplicación de la técnica EPI en caballos. También detalla el proceso de investigación que ha llevado a cabo partiendo de cero.

¿Cómo surgió la idea de tratar a los caballos con Fisioterapia Invasiva y, en concreto, con la técnica EPI?

Surgió en un momento en el que tenía que hacer un trabajo fin de máster y, además, estaba metida en el mundo del caballo y me interesaba la recuperación de estos animales a nivel deportivo. No encontré mucho descrito sobre técnicas invasivas en animales, por eso se me ocurrió trabajar con la técnica EPI, ya que en el mundo deportivo del caballo hay muchas lesiones tendinosas. Pensé que podría ser una herramienta más en la recuperación de lesiones de caballos de deporte.

¿Cómo se empieza a trabajar en un estudio así partiendo de cero?

Lo primero que hice fue investigar y leer lo que había escrito sobre esta técnica en lesiones equinas, todo tipo de artículos sobre veterinaria y diferentes técnicas de tratamiento en medicina deportiva equina. Un buen equipo fue fundamental: conté con la ayuda de Marta Gómez Casas, fisioterapeuta con experiencia de la técnica EPI en humanos, y Joaquín Agüeros Lozano, veterinario especialista en lesiones deportivas de equinos. El comienzo no fue nada fácil.

El siguiente paso fue contactar con el departamento de Veterinaria de la Universidad de León. ¿Para qué?

Ellos son el grupo pionero de investigación sobre la técnica EPI en caballos. Me ayudaron en todo, me ofrecieron sus conocimientos y me introdujeron en esta técnica. Estoy muy agradecida con los profesores Ángel J. Alonso y Jesús Sánchez García.

Para realizar el estudio ha sido necesaria la cooperación de los dueños de los caballos. ¿Ha sido sencillo conseguir esta ayuda?

No fue fácil explicar a los dueños de los pacientes que íbamos a realizar una técnica innovadora, una técnica solo desarrollada en humanos, y que sus caballos serían como conejillos de indias. Redacté un folleto informativo con una explicación breve y sencilla de las complicaciones que podrían ocurrir y confiaron en nosotros. Les explicamos que los tejidos sanos no sufren ningún daño o tipo de cambio, y que no se desencadena en el caballo ningún proceso de inflamación-regeneración.

¿Qué ha sido lo más complicado?

Encontrar casos con la misma lesión.

¿Cuáles son las principales conclusiones del estudio?

A nivel ecográfico hay un gran cambio. También ha habido una gran mejoría a nivel visual; pero los más importantes son los cambios a nivel clínico: al realizar la valoración de los caballos todos volvieron a



su actividad deportiva. Aunque debemos ampliar el estudio con un número muestral mayor.

¿Qué tipo de lesiones se puede tratar en los caballos con la técnica EPI?

Solo realizamos la investigación sobre un tendón en concreto, el flexor digital superficial, pero también se podría aplicar sobre ligamento o tejido muscular.

¿Han contactado con vosotros otros dueños de caballos para informarse sobre los beneficios del tratamiento?

Si, al final, el boca a boca es importante, pero aún queda mucho por investigar

¿Existe alguna diferencia con la EPI aplicada en los humanos?

Muchas. Lo primero, que se necesita la colaboración de un veterinario, ya que hay que sedar al caballo y anestésiar la zona de aplicación de la técnica. La asepsia es mucho mayor que en humanos, se realiza un rasurado de la zona y se procede a un triple lavado con clorexidina diluida en agua. Además, en los caballos utilizamos guantes estériles para el momento de la aplicación de la técnica, aun sabiendo las propiedades bactericidas de la EPI, y utilizamos en ciertos casos agujas clínicas y no de acupuntura, ya que el

tendón de un caballo es de mayor grosor y dureza que el de un humano.

¿Hay algún protocolo marcado?

No existe ningún protocolo, pero yo me marqué uno. En primer lugar, el veterinario procede a la sedación del caballo y al rasurado de la zona. Se localiza de forma ecográfica el área a tratar y se procede al triple lavado y a la posterior anestesia de los puntos a tratar. A continuación, se programa la intensidad y el tiempo de aplicación, y se procede a la realización de la técnica, de forma siempre ecoguiada. Para terminar, se realiza un vendaje que se retira a las 48 horas, aplicando al caballo paños de calor húmedo dos veces al día.

¿Cuántas sesiones son necesarias para que el tratamiento finalice?

Nos guiamos por el protocolo de humana y realizamos entre tres y cuatro, obteniendo muy buenos resultados. Espaciamos las aplicaciones dejando 10 días entre cada una de ellas. Según los resultados de esta investigación, si se acorta el tiempo de recuperación con respecto a otras técnicas en veterinaria. Sobre todo, se acorta el tiempo de reposo.

Pedro Fernández

Campaña de salud sobre la parálisis cerebral para padres

La Confederación ASPACE y la compañía farmacéutica Allergan, con el apoyo de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), acaban de lanzar la campaña 'Un proyecto de familia inesperado'. El objetivo es informar a los padres sobre cómo identificar los primeros signos de la parálisis cerebral y los tratamientos que se realizan en los más de 230 centros de atención de ASPACE, además de explicar a los profesionales la importancia de informar a la familia de la forma más completa y rigurosa posible.

La parálisis cerebral es la principal causa de discapacidad infantil. Según datos de la OMS, uno



de cada 500 nacimientos tiene esta enfermedad.

Para garantizar el mayor grado de autonomía, en la web www.familiaspace.org las familias encontrarán todas las respuestas relacionadas con su bebé con parálisis cerebral y podrán plantear sus dudas a otras familias en su misma situación o a expertos en la materia.



Alfonso Alonso, nuevo ministro de Sanidad

Tras la dimisión de Ana Mato, el pasado 26 de noviembre, Alfonso Alonso, portavoz del PP en el Congreso de los Diputados, ha sido el elegido para ser el nuevo ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

En la toma de posesión de su nuevo cargo, Alfonso Alonso apostó por "el diálogo y el consenso" y señaló que, desde esas premisas, trabajará como ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, para fortalecer al SNS, "con sentido común, las mejores soluciones y sin prejuicios".

Licenciado en Filología

Románica y Derecho, comenzó su carrera política como concejal en el Ayuntamiento de Vitoria (1996-1999), ciudad de la que fue alcalde entre 1999 y 2007, culminando su labor en la política municipal como portavoz del PP en el consistorio vitoriano entre 2007 y 2008.

Ya en la Cámara Baja, donde ocupa un escaño

por Álava, ha sido portavoz adjunto del Grupo Parlamentario Popular; coordinador del área social de dicho grupo; vocal de la Diputación Permanente; vocal de la Comisión de Educación, Política Social y Deporte; vocal de la Comisión de Reglamento (2008-2011); y portavoz del grupo parlamentario.

Se buscan ejemplos de profesionales

En 'El laboratorio de la felicidad', un blog publicado en El País, se buscan profesionales con experiencias con cierto interés de ser contadas. La intención que busca su autora, Pilar Jericó, experta en desarrollo del liderazgo e innovación, es la de visibilizar la labor de los profesionales colegiados en su tra-

bajo diaria. En este blog se analizan experiencias, se recogen investigaciones y se aportan claves para vivir de un modo más saludable y optimista. Desde Unión Profesional se invita a todos aquellos colegiados que estén interesados se pongan en contacto a través de www.pilarjericom.com.

Javier Maldonado, consejero de Sanidad de Madrid

El médico y cirujano Javier Maldonado ha sido nombrado consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid. Maldonado sustituye a Javier



Rodríguez, cesado por el presidente de la Comunidad, Ignacio González, tras las críticas a su gestión en la crisis del ébola.

El nuevo consejero de Sanidad era viceconsejero de

Asistencia Sanitaria, y antes ocupó la Gerencia del Hospital Ramón y Cajal. También desempeñó el cargo de director médico el Hospital Universitario La Paz, al que llegó en 2004, incorporándose a la subdirección Médica de Investigación, Calidad y Docencia, cargo que ocupó hasta 2008, cuando fue nombrado director médico.

En 1992 se incorporó al Ministerio de Sanidad y Consumo como consejero técnico de la Dirección General de Salud Pública y, posteriormente, fue consejero técnico para las Relaciones con la Unión Europea (1993-1996).

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), Maldonado es especialista en Medicina del Trabajo, técnico superior de Prevención y máster en Salud Pública y Epidemiología.

Proyecto innovador sobre hemofilia

Un proyecto innovador, desarrollado por la Universitat de Valencia (UV), permitirá monitorizar la actividad física de pacientes hemofílicos a través de dispositivos individuales, y desarrollar patrones que ayuden a mejorar la calidad de vida y los tratamientos de estos enfermos. Este proyecto ha sido puesto en marcha por Intelligent Data Analysis Laboratory del Departamento de Ingeniería Electrónica de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería de la UV y de la Facultad de Fisioterapia.

El proyecto, en el que han participado 12 científicos y que ha tenido una duración de dos años, consiste en la incorporación de unos pequeños dispositivos a enfermos de hemofilia, que se colocan en la muñeca o en la ropa, con el fin de que registren señales puras, durante las actividades de la vida diaria. El objetivo es elaborar patrones de conocimiento y así poder monitorizar la actividad física de pacientes hemofílicos, su impacto en la condición física y su relación con la artropatía hemofílica.



El 30% de los latigazos cervicales se cronifican sin tratamiento precoz

El 20 por ciento de los casos de latigazo cervical se acaban cronificando, porcentaje que puede aumentar hasta un 10 por ciento más si no existen un diagnóstico y un tratamiento precoz, según informó el doctor de la Clínica La Luz de Madrid, Jorge Palazón Quevedo, durante la I Jornada Médico-Legal sobre Accidentes de Tráfico, organizada por dicha clínica y Musa Mutua Sanitaria. Según el especialista, entre el 50 y el 70 por ciento de los pacientes tratados de latigazo cervical reciben el alta con secuelas, lo que empeora su calidad de vida y eleva sus niveles de malestar psicológico y ansiedad.

Dolencia más corriente

Esta patología es la más frecuente en los accidentes de tráfico, registrándose unos 20.000 casos al año en España. En este sentido, el Palazón Quevedo advirtió de que hay pacientes que no muestran síntomas suficientes inicialmente, lo que acaba provocando un diagnóstico tardío y que sigan sufriendo dolor en la zona cervical meses después de la colisión. Otras de las consecuencias comunes en los accidentes son la radiculopatía cervical (pérdida de sensibilidad nerviosa), la conmoción cerebral, la hernia discal o la lumbalgia, cuyo diagnóstico y tratamiento también se abordaron durante el evento.



Un robot ayuda en la rehabilitación de las personas con paraplejia

Un equipo de científicos han creado un exoesqueleto que ayuda en la recuperación de la función motora de las personas con discapacidad física. El sistema se ha probado con éxito en un hospital de Estados Unidos.

Un grupo de Neuro-Rehabilitación del Instituto Cajal, coordinado por José Luis Pons, científico del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), ha diseñado un exoesqueleto que ayuda en la recuperación de las personas con discapacidad motora.

El exoesqueleto está compuesto por dos piernas con articulaciones en los tobillos, las rodillas y las caderas que se colocan en las piernas del paciente. Una vez programados, los motores que lleva el equipo aportan la fuerza necesaria para caminar, que es distinta en cada persona y que también varía en función de la gravedad de la lesión.

El dispositivo creado por el equipo español está pensado para intensificar la recuperación de pacientes con trastornos neurológicos, tales como lesiones medulares, ictus y parálisis cerebral.

En la práctica clínica, y con el ob-

jetivo de recuperar la función motora, estos pacientes reciben un tratamiento a base de fisioterapia y terapia ocupacional. Se les entrena para que aprendan de nuevo a utilizar sus miembros inferiores o superiores a través de la repetición de movimientos.

Y la recuperación depende de la intensidad del ejercicio que la persona afectada realice, es decir, cuanto mayor es y más repeticiones haga el paciente, más probabilidades de recuperación tendrá. Este exoesqueleto es el primero del mundo que se diseña específicamente para la recuperación funcional de la persona y está pensado para ser utilizado en un entorno hospitalario, junto con fisioterapia y terapia ocupacional. Ya ha sido analizado y probado en seis pacientes crónicos con ictus en un estudio piloto en el Hospital TIRR Memorial Hermann (EEUU), con resultados de clara mejora funcional.

La inmovilización perjudica una óptima recuperación

Un estudio publicado en la revista 'Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy' confirma que en el caso del esguince de tobillo un programa personalizado pautado de ejercicio físico da mejores resultados en cuanto a dolor y funcionalidad y en reducción en esguinces recurrentes de tobillo que una política de inmovilización.

De hecho, según un trabajo presentado durante el XIII Simposio Internacional Clínica CEMTRO sobre Avances y Actualizaciones en Trau-



matología y Ortopedia celebrado recientemente en Madrid, la evidencia sugiere que la movilización precoz postoperatoria es más efectiva que una férula de escayola.

“Hay quienes se sorprenden de que los deportistas de élite se recuperen tan pronto tras una lesión. Eso no es solo debido a su físico, sino también a que realizan programas de rehabilitación supervisados por un traumatólogo deportivo de manera inmediata, mientras que muchos pacientes esperan a que les retiren la férula para iniciar la rehabilitación, lo cual es un error”, explicó el presidente del congreso y jefe del Servicio de Traumatología de la Clínica CEMTRO, Pedro Guillén.

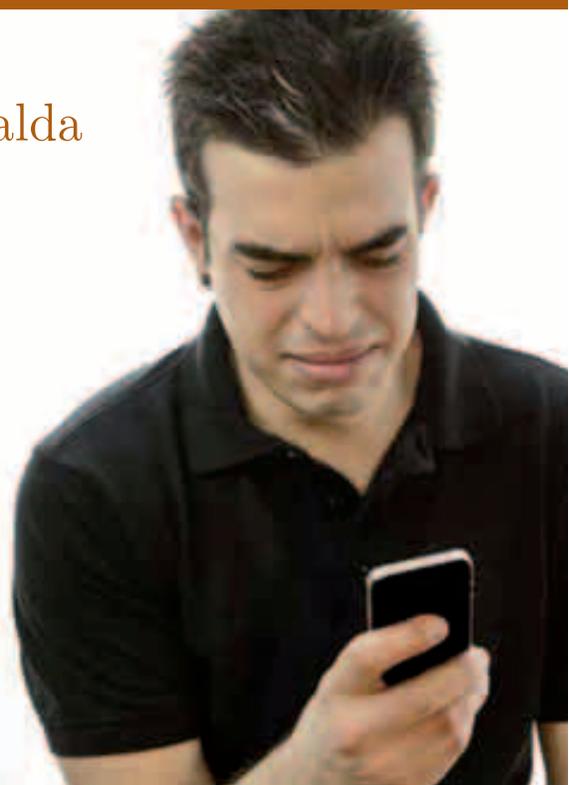
Usar el 'smartphone' causa dolor de espalda

La revista 'Surgical Technology International' acaba de publicar un estudio que revela que el gesto de inclinar la cabeza 60 grados de forma continua puede suponer para la espalda el esfuerzo equivalente a cargar sobre los hombros 27 kilos.

Este gesto, denominado *text neck*, es un concepto que relaciona el dolor de espalda que sufren muchos jóvenes con el uso ininterrumpido del

teléfono móvil, cada vez más habitual. Según el estudio, una persona pasa al menos dos horas y media mirando su *smartphone* al día. Concretamente, la fuerza que el cuello debe mantener para ello perjudica las vértebras cervicales aunque en la mayoría de los casos la persona no se dé cuenta de la postura que adopta para leer sus mensajes. El doctor Kenneth K. Hansraj explica en el informe que al año cada

persona acumula entre 700 y 1.400 horas de tensiones cervicales excesivas para la columna. A su vez, señala que la mejor postura se adopta cuando las orejas están perpendiculares a los hombros, es decir, con el cuello erguido y los hombros hacia atrás. Por tanto, hay que hacer un mayor esfuerzo por mirar el teléfono en una postura neutral o practicar ejercicios con el cuello para remediar los dolores.



Diseñan una muleta que corrige posturas

El Grupo de Investigación Área de Fisioterapia de la Universidad de Sevilla ha patentado un sistema de medición de cargas para bastones de antebrazo que avisa sensorialmente al paciente si los utiliza de forma incorrecta.

Muchos pacientes necesitan usar bastones de antebrazo para poder caminar descargando parcialmente su peso corporal debido, especialmente, a lesiones músculo-esqueléticas. Y son los médicos y los fisioterapeutas quienes dan al paciente pautas verbales sobre las cargas que deben realizar al utilizar este tipo de bastón. Pero no se sabe con exactitud la carga ejercida. La innovación propuesta en esta patente consiste en incorporar al bastón un sistema de medición de cargas utilizando una tecnología de comunicación por radiofrecuencia de última generación denominada GCH2. "Se trata de un bastón compacto, sin cables ni piezas de electrónica o mecánica visibles, que lleva incorporado un sistema que no requiere grandes conocimientos técnicos, es muy fácil de utilizar", revela Gema Chamorro, responsable del grupo.

Así, este bastón ayuda a pacientes y fisioterapeutas a corregir desalineaciones corporales, apoyos plantares anormales, asimetría en los pasos y otras alteraciones de los patrones normales de marcha que suelen sufrir personas que se ven obligadas a utilizar muletas.

La EPOC afecta al 10% de los españoles adultos

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cuya prevalencia está por encima de la del asma y el cáncer de pulmón, tiene en España como única causa el tabaco.

Esta es una de las principales conclusiones del Neumoforo, celebrado en Barcelona el pasado mes. Durante el evento, el neumólogo del Hospital Vall d'Hebron Marc Miratvilles seña-

ló que, a pesar de las medidas legislativas destinadas a reducir la tasa de fumadores, el envejecimiento de la población "hace que la tasa de afectados se mantenga muy alta, concretamente un 10 por ciento de la población adulta".

En el Neumoforo también se subrayó la importancia del diagnóstico temprano, ya que, en muchos casos, para cuando los síntomas se manifiestan, el paciente ya se encuentra en etapas avanzadas de la enfermedad, por lo que abogaron por que los ciudadanos tengan en cuenta sus dos manifestaciones más comunes, que son la sensación de ahogo y bronquitis o resfriado continuos.



BMW i3

EL FUTURO DE LOS ELÉCTRICOS YA ESTÁ AQUÍ

BMW ha realizado una gran apuesta con la nueva gama de vehículos i, coches eléctricos puros, como este i3 o híbridos enchufables, como el deportivo y exclusivo i8.

Una de las novedades del i3 es que ha sido diseñado para ser un eléctrico con todas los beneficios de aprovechamiento del espacio que esto significa. Otras marcas se han limitado a adaptar un vehículo, pero BMW no. Está fabricado en fibra de carbono (mucho más ligero que el aluminio y el acero) y, así, optimizar mejor la energía de su

potente motor eléctrico. Hablamos de una inversión en carrocería de millones de euros.

El exterior, bastante original, no deja indiferente: lo adoras o lo odias. Tiene un tamaño contenido por fuera con una altura generosa. Dispone de cuatro puertas, las traseras de apertura inversa y, gracias a la insistencia de pilar central entre ambas, el acceso a las plazas posteriores es cómodo.

El interior da la sensación de espacioso. De hecho, cuatro adultos se acomodan perfectamente. Su diseño es futurista y minimalista, disponiendo de dos pantallas: una, el cuadro de mandos, y otra, el navegador y el ordenador con el resto de funciones.

Todos los que piensen que conducir un coche eléctrico es aburrido cambiarán de opinión al ponerse a los mandos del i3. BMW le ha dado su toque personal con un potente motor de 170 CV (la mayoría de los eléctricos rondan

los 100 CV) y, gracias a su bajo peso, consigue unas aceleraciones increíbles: de 0 a 100 km/h en 7 segundos. Sorprende la contundencia y linealidad de la aceleración al pisar a fondo y su suavidad.

El motor eléctrico se puede cargar en cualquier enchufe, tardando unas 8 ó 9 horas para una carga completa. Tiene una autonomía anunciada de 180 kilómetros, pero la real ronda los 120. En ciudad, gracias a su gran capacidad de recarga, puede durar algo más. Si la autonomía es un problema existe otro modelo i3 con un pequeño motor de gasolina para poder aumentar la autonomía en 250 kilómetros.

Guillermo Mielgo
Colegiado nº 1517

FICHA TÉCNICA

Aceleración (0-100): 7,2 segundos

Velocidad Máxima: 150 km/h

Potencia máxima CV - kW / rpm:
170 / 125 / -

Par máximo Nm / rpm: 250 / -

Largo / ancho / alto: 3999 x 1775 x 1578





Isla de Lobos

ANTIGUA TIERRA DE FOCAS

A tres kilómetros del Puerto de Corralejo, en Fuerteventura, y a ocho de Lanzarote, en el Estrecho de la Bocayna y con solo 10 metros de profundidad, está la Isla de Lobos. Su nombre proviene de la abundancia de focas monje (conocidas como lobos marinos) que habitaban estas aguas hace 500 años y que eran cazadas por los primeros conquistadores de las islas. Unos animales que, hoy en día, se encuentran en peligro de extinción. Lobos es una isla volcánica, que fue formada hace 135.000 años, lo que la convierte en la zona más joven de Fuerteventura. Es parque natural desde 1982, tiene una superficie de 467,9 hectáreas y dispone de zonas de uso libre, moderado y restringido. Alberga hábitats muy valiosos en magnífico estado de conservación, donde no faltan endemismos, especies exclusivas o yacimientos paleontológicos. Destaca la presencia de la siempreviva endémica (*limonium*

ovalifolium canariensis). Además, buena parte de su flora está protegida actualmente por varias normativas.

La superficie de Lobos está atravesada por caminos habilitados para el paseante, que no está permitido abandonar. De estas rutas resaltan la del Puertito; la Playa de la Caleta; la Montaña de la Caldera (de 127 metros de altura), y el Malpaís Volcánico, que cubre buena parte de su territorio. La isla cuenta con la calificación de Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA).

Recientes investigaciones han concluido que los romanos llegaron a establecer un asentamiento en la isla relacionado con la obtención del preciado tinte púrpura. En 1963, Lobos fue adquirida por el empresario Rudy Meyer, como propiedad privada, siendo vendida a los pocos años, al encontrarse en el Parque Natural de las Dunas del Corralejo y estar la edificación prohibida.

MÁS INFORMACIÓN

Cómo llegar

Para acceder a la isla hay que viajar en alguno de los barcos de la empresa Grupo Lobos, que parten de Corralejo varias veces al día. Teléfonos: 699 687 294; 619 307 949, y 646 531 068. Páginas web: www.islalobos.es y www.excurionesmaritimaslobos.com

GASTRONOMÍA



La gastronomía de Fuerteventura se caracteriza por el pescado, que se sirve con salsas, como el cazón con mojo, el pez loro, el atún o el pez espada. Otros de los platos más típicos son las papas arrugadas con mojo, y cualquier tipo de mariscos, desde mejillones, a lapas cangrejos, camarones, centellos, langostas, pulpos y chocos. También hay que probar el queso majorero, un queso de cabra típico que se elabora en diferentes sabores.

Próximos cursos y jornadas para colegiados



FISIOTERAPIA MANUAL E INVASIVA EN EL MANEJO DEL ORIGEN MUSCULOESQUELÉTICO – 1ª EDICIÓN

Fechas: 30 y 31 de enero; 1, 13, 14, 15, 27 y 28 de febrero, y 1, 13, 14 y 15 de marzo de 2015.

Dirigido a: 24 colegiados en activo/desempleados.

Docente: Daniel Pecos Martín.

Plazo de inscripción: hasta el 15 de enero.

Precio: 450 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: el alumno conocerá, aprenderá y desarrollará los conocimientos y habilidades necesarias en la valoración y tratamiento manual e invasivo con punción seca del dolor de origen musculoesquelético.



Con este código QR se puede descargar más información en el móvil.

INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA EN LA MÚSICA – 4ª EDICIÓN.

Fecha: 7 y 8 de marzo.

Dirigido a: 20 colegiados en activo/desempleados.

Plazo de inscripción: hasta el 20 de febrero de 2015.

Docentes: Ana Velázquez Colominas.

Precio: 130 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: conocer las técnicas básicas fisioterápicas en la atención personalizada y grupal del colectivo de los músicos.



Con este código QR se puede descargar más información en el móvil.



ACUPUNTURA CLÍNICA EN FISIOTERAPIA

Fecha: 6, 7, 8, 20, 21 y 22 de febrero, y 6, 7 y 8 de marzo de 2015.

Dirigido a: 20 colegiados en activo/desempleados.

Plazo de inscripción: hasta el 28 de enero de 2015.

Docentes: Antonio García Godino, Roberto Sebastián Ojero y Li Yunhua.

Precio: 450 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: se hará un breve repaso a la historia de la acupuntura y se explicarán temas de interés, como las posibilidades de la aguja como herramienta terapéutica, las diferencias entre acupuntura y punción seca, o las aplicaciones clínicas de la acupuntura en fisioterapia.



Con este código QR se puede descargar más información en el móvil.

TODO SOBRE CURSOS EN EL PORTAL DE FORMACIÓN: www.formacion-cfisiomad.org



CURSO DE TECNIFICACIÓN EN VENDAJE NEUROMUSCULAR. 1º ED.

Fecha: 27 y 28 de febrero, y 24 y 25 de abril.

Dirigido a: 26 colegiados en activo/desempleados.

Plazo de inscripción: hasta el 12 de febrero.

Precio: 260 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: facilitar a los alumnos los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para la aplicación del vendaje neuromuscular en la práctica asistencial del fisioterapeuta.



Con este código QR se puede descargar más información en el móvil.

VENDAJE NEUROMUSCULAR EN PEDIATRÍA

Fecha: 27, 28 y 29 de marzo.

Dirigido a: 20 colegiados en activo/desempleados, y a alumnos de último curso del Grado de Fisioterapia, dando prioridad a aquellos que sean precolegiados.

Plazo de inscripción: hasta el 13 de marzo.

Docentes: Isabel Jiménez Mata.

Precio: 170 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: facilitar a los alumnos los conocimientos, aptitudes y habilidades necesarias para la aplicación del vendaje neuromuscular en la práctica asistencial del fisioterapeuta pediátrico.



Con este código QR se puede descargar más información en el móvil.

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA**Curso de Fisioterapia Respiratoria Pediátrica VIII Edición**

Organiza: Formación Internacional de Postgrado DRC

Lugar: Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: 20, 21 y 22 de marzo de 2015

Precio: 240 €

Información: 916 63 63 40

FAX: 916 54 72 65

<http://www.fisioscursosdrc.com>

cursosdrc@telefonica.net

Dirigido a: Fisioterapeutas y alumnos del último año

GINECOLOGÍA**Curso de Suelo Pélvico y Maternidad**

Organiza: Fisiofocus

Lugar: Helios Electromedicina - Madrid

Duración: 30 horas lectivas

Fecha: 7 y 8 de marzo, 11 y 12 de abril de 2015

Precio: 330 €

Información: 615 85 25 76

www.fisiofocus.com

info@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

NEUROLOGÍA**Curso de Neurodinámica: Movilizaciones del Sistema Nervioso Periférico**

Organiza: Fisiofocus

Lugar: Helios Electromedicina - Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: 20, 21 y 22 de marzo de 2015

Precio: 230 €

Información: 615 85 25 76

www.fisiofocus.com

info@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Curso de Introducción Bobath en el niño

Organiza: Centro Universitario de Ciencias de la Salud San Rafael Nebrija

Lugar: Paseo de la Habana, 70 bis. Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: 30 y 31 de enero, 1 de febrero de 2015

Precio: 240 €

Información: 915 64 18 68

sanrafael@nebrija.es

www.sanrafaelnebrija.com

Dirigido a: Fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales

Jornada informativa teórico – práctica: Terapia Vojta aplicada en adultos con daño neurológico

Organiza: Asociación Española Vojta / Internationale Vojta Gesellschaft e.V.

Lugar: Camí de Can Ruti, s/n, Badalona

Duración: 5 horas

Fecha: 31 de enero de 2015

Información:

luisperales@fundacionnumen.org

Dirigido a: Profesionales sanitarios

UROGINECOLOGÍA**Curso de Fisioterapia en Uroginecología y Obstetricia. Disfunciones Pelvipereineales (13ª Edición)**

Organiza: Formación Internacional de Postgrado DRC

Lugar: Madrid

Duración: 75 horas lectivas

Fecha: 11, 12, 25 y 26 de abril, 16, 17, 30 y 31 de mayo, y 6 y 7 de junio de 2015

Precio: 715 €

Información: 916 63 63 40

FAX: 916 54 72 65

<http://www.fisioscursosdrc.com>

cursosdrc@telefonica.net

Dirigido a: Fisioterapeutas y alumnos del último año

TERAPIA MANUAL**Curso de Complejo Articular del Hombro (CAH). Aspectos de evaluación y del ejercicio terapéutico en fisioterapia**

Organiza: Fisiofocus

Lugar: Helios Electromedicina - Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: 17, 18 y 19 de abril de 2015

Precio: 230 €

Información: 615 85 25 76

www.fisiofocus.com

info@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Curso de Cefalea Cervicogénica dentro del Concepto Maitland

Organiza: Ladislao Campos Formación

Lugar: Centro de Formación Ladislao Campos

Fecha: 28, 29 y 30 de marzo de 2015

Precio: 350 €

Información: 912 63 14 14

www.ladislao campos.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

PSICONEUROINMUNOLOGÍA**Curso de Psiconeuroinmunología Clínica: Alimentación, Suplementación y Deporte**

Organiza: Facultad de Ciencias de la Salud Enfermería y Fisioterapia Salus Infirmorum. Universidad Pontificia de Salamanca

Lugar: Madrid

Fecha: 6, 7 y 8 de febrero de 2015

Precio: 250 €

Información: 914 47 72 23

www.salusinfirmorum.es

secretaria@salusinfirmorum.es

Dirigido a: Profesionales de la Salud

Todas aquellas empresas que deseen publicar reseñas de cursos en esta sección de Formación deberán facilitar los datos antes del día 1 del mes anterior. Pueden dirigirse a la Secretaría del Colegio, donde les informarán de las tarifas en vigor. La información facilitada de los mismos será la indicada en la siguiente plantilla, no publicándose toda aquella que no se adapte.

■ Nombre del curso: ■ Lugar: ■ Fecha: ■ Información: ■ Dirigido a:

■ Organiza: ■ Duración: ■ Precio: ■ (Teléfono, web, e-mail) ■ Sección en la que inserta el curso.

Asimismo, les indicamos que hay definido un número fijo de páginas para esta publicidad, por lo que se atenderán por riguroso orden de llegada. El número total de caracteres por anuncio no debe exceder los 350, espacios incluidos. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid se reserva el derecho a publicar o no la información recibida para incluir en esta sección. El Colegio exime su responsabilidad ante los retrasos en la recepción de la revista como consecuencia de actuaciones ajenas al mismo, es decir de terceros (por ejemplo, Correos). Gracias.



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

Colegiarse tiene muchas ventajas

Inscribirse en el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid permite a los colegiados acceder a numerosos servicios y beneficios

¡Infórmate!

SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL

Se ha mejorado el seguro de responsabilidad civil, fijando su cobertura de hasta 1.500.000 euros por siniestro y asegurado, entre otras novedades

ASESORÍAS

- Jurídica
- Fiscal
- De adecuación a la LOPD
- Para el desarrollo de proyectos de investigación
- Productos de seguros

FORMACIÓN

Un amplio programa de formación del que se informa en el nuevo Portal de Formación desde julio de 2012 y a través de los órganos de comunicación del Colegio

PUBLICACIONES REMITIDAS AL DOMICILIO DEL COLEGIADO

- "30 DÍAS" (sobre información general del Colegio y la Fisioterapia)
- "Cuestiones de Fisioterapia" (de difusión científica)
- "Memoria anual de actividades"
- Boletín electrónico

BIBLIOTECA PRESENCIAL Y VIRTUAL

- Servicio de préstamo y consulta. Acceso a más de 1.800 volúmenes, asesoramiento y consulta de revistas
- Biblioteca virtual
- Acceso a Atlas de Anatomía 3D, Histología y Radiología
- Acceso al Programa de Prescripción Terapéutica de Ejercicios en 3D

VENTANILLA ÚNICA

- Servicio presencial de secretaría de lunes a viernes de 9:00 a 20:00 horas
- Ventanilla virtual a través de la web

COMUNICACIÓN 2.0

- Canal abierto de comunicación en redes sociales como Facebook, Twitter y Youtube
- Acceso a las gestiones colegiales a través de la aplicación móvil CFISIOMAD PRO

AYUDAS ECONÓMICAS POR NACIMIENTO DE HIJOS DE COLEGIADOS

12 BECAS DE FORMACIÓN PARA ASISTIR CURSOS RELACIONADOS CON LA FISIOTERAPIA

AYUDAS ECONÓMICAS PARA COLABORACIONES EN PROYECTOS DE VOLUNTARIADO Y COOPERACIÓN

PARTICIPACIÓN EN LAS COMISIONES DE TRABAJO DEL COLEGIO

Para lograr reforzar la profesión, el Colegio dispone de varias comisiones/secciones de trabajo: Fisioterapia en la Administración Pública (Atención Primaria, Atención Especializada, Educación Especial e Integración), Fisioterapia en Sanidad Privada (Ejercicio por cuenta propia, Empresa y Ergonomía -Grupo de Expertos en Artes Escénicas-, Centros privados por cuenta ajena, Intrusismo profesional), Especialidades (Atención en la Mujer, Actividad Física y Deporte, Neurología, Dependencia, Fisioterapia Cardiorespiratoria, Geriátrica y Gerontología y Acupuntura), Formación e Investigación, Empleo y Cooperación, Comunicación y Colegiados Jubilados

PROGRAMA INFORMÁTICO PARA LA GESTIÓN DE CENTRO DE FISIOTERAPIA "PHYSIOGESTIÓN 6.3"

GUÍA DE CENTROS DE FISIOTERAPIA, PARA CONCIENCIAR Y GARANTIZAR LA ADECUADA ATENCIÓN A LA POBLACIÓN

CONVENIOS CON ENTIDADES COLABORADORAS: PSN, Mapfre Cajasalud, Sanitas, Banco Popular, Barclays Bank, Agencia de viajes Sanitur, Halcón Viajes, Asociación de Usuarios de la Comunicación, Librería Axon, etc.

Más información: www.cfisiomad.org

Además, con la colegiación, podrás beneficiarte de las ofertas del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas y de la Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid.



¡IMPLÍCATE CON LA PROFESIÓN!

Con tu ayuda seremos más y mejor reconocidos.

El reconocimiento social de la Fisioterapia es para muchos uno de los principales problemas a los que se enfrenta la profesión de fisioterapeuta. Si a ti también te preocupa, y aún no te ocupa, colabora dentro de tus posibilidades en alguna de las actividades que buscan un mayor reconocimiento social para la profesión. Comunícate con el Colegio por teléfono o correo electrónico y pide información.

Tus problemas profesionales son los nuestros. Dinos en qué quieres formarte. Mantén tus datos actualizados para servirte mejor.

La unidad de acción es clave para avanzar.

Con tu colaboración venceremos al intrusismo.



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID