



RAÚL PEÑA

ACTOR

“La fisioterapia es una parte fundamental de mi trabajo”

30 DÍAS

Nº 204. Junio, 2016



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



Riesgos de trabajar de pie

CONVOCATORIA IV EDICIÓN

Premio del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid al Mejor Trabajo Fin de Grado de las Escuelas / Facultades de Fisioterapia de la Comunidad de Madrid

1 Objeto de la convocatoria.

El Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid convoca un premio, en su segunda edición, al Mejor Trabajo Fin de Grado defendido durante el curso académico 2015/16 por estudiantes de las Escuelas / Facultades de Fisioterapia de la Comunidad de Madrid.

2 Dotación del premio.

Se concederá un premio de mil quinientos euros brutos (1.500 €), con la retención pertinente según la legislación vigente, entregándose al galardonado un diploma conmemorativo en el acto de entrega.

3 Candidatos.

Podrán concurrir a este premio los estudiantes de Grado en Fisioterapia de las Escuelas / Facultades de Fisioterapia de la Comunidad de Madrid que hayan defendido el Proyecto Fin de Grado en el curso 2015-2016 con aportaciones relevantes e innovadoras relacionadas con la actividad profesional del ámbito de la Fisioterapia y que hayan obtenido una nota mínima de 9,0 (SOBRESALIENTE).

El candidato deberá estar colegiado y al corriente de pago en el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid en el momento de la presentación y fallo del premio.

4 Condiciones de Presentación.

La solicitud para participar en esta convocatoria se hará utilizando el impreso dirigido al Ilustre Sr. Decano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

El trabajo se presentará en formato pdf, en un soporte CD o DVD, en el que no constará ningún dato identificativo del autor y solo se consignará un título con un lema o pseudónimo. En el texto se deberá omitir cualquier referencia que pueda identificar al autor, director o tutor, o centro universitario de pertenencia, así como cualquier imagen o logotipo que incluya datos de identificación.

Junto con el CD o DVD, se entregará un sobre cerrado que llevará el mismo título o lema, en su parte exterior, en el que se incluirá:

- El trabajo original impreso en papel.
- Documento con todos los datos identificativos del autor, como nombre y apellidos, teléfono de contacto, correo electrónico, Facultad / Escuela de Fisioterapia donde haya cursado el Grado, así como el nombre del director o tutor del Trabajo Fin de Grado.
- Original del certificado de la Facultad / Escuela de Fisioterapia donde conste que se ha realizado dicho trabajo en dicha Facultad / Escuela, especificando la fecha de defensa del trabajo y la calificación obtenida en el mismo.
- El plazo límite de presentación de los solicitantes será el 14 de octubre del 2016, a las 20.00 horas.
- El envío de los originales se realizará por correo certificado o personalmente en la Secretaría del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (José Picón nº 9 / 28026 Madrid).

- En el caso que concuren más de ocho candidaturas, los miembros de la Junta de Gobierno que designe el Sr. Decano realizará una criba entre las mejores candidaturas y seleccionará a concurso un máximo de ocho candidaturas.

5 Comisión de Selección y Procedimiento.

El Jurado estará compuesto por un presidente, que será el Decano de la Institución o persona en que delegue, y dos miembros de la Junta de Gobierno que no tengan una vinculación laboral con ningún centro universitario al que pertenezcan los candidatos. Además, el Jurado también estará integrado por el titular de la asesoría científica de la Institución, y se invitará a participar al colegiado investigador principal que ha sido objeto del fallo al Mejor Proyecto de Investigación del año anterior. Estos dos integrantes serán titulares, siempre y cuando no tengan relación académica o hayan asesorado a los candidatos a este premio. Se nombrará a un secretario de jurado, este último sin voto, que podrá ser el presidente de la Comisión de Formación investigadora o persona en quien delegue.

Todos los miembros del Jurado tendrán derecho a voto. Los acuerdos se adoptarán por mayoría simple, y en caso de empate decidirá el voto del presidente. El Jurado se reunirá durante el mes de diciembre, haciéndose público a continuación el nombre del ganador del premio.

El fallo del Jurado será inapelable, comunicándose por escrito al beneficiario de la ayuda económica, y se hará público en un acto convocado a tal efecto el 14 de diciembre del 2016, en la sede colegial del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

El premio podrá ser declarado desierto si, a juicio del Jurado, ninguno de los proyectos presentados se hiciera merecedor del premio.

El Jurado podrá otorgar, si lo considera necesario, una mención especial a otra candidatura no ganadora que destaque por su calidad metodológica, y/o relevancia social o profesional. La mención especial no lleva aparejada dotación económica alguna, emitiéndose un certificado en nombre del Jurado expresando tal distinción.

6 Disposiciones finales.

La propiedad intelectual de los trabajos premiados y la propiedad material de los documentos que la integran, corresponderán al autor de los mismos.

El Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid se reserva el derecho de conservar en su fondo documental aquellos trabajos premiados, tanto en el formato en papel como en su formato digital.

Los trabajos que se presenten al concurso solo podrán ser revisados y estudiados por los miembros del Jurado, con la finalidad de emitir un juicio sobre los mismos con motivo del presente concurso.

Los trabajos no premiados podrán ser retirados por los interesados en el plazo de dos meses, una vez hecho público el resultado. Transcurrido el plazo se considera que el autor desiste de su derecho.

ANEXO I SOLICITUD DE PARTICIPACIÓN EN LA CONVOCATORIA PREMIO A MEJOR TRABAJO FIN DE GRADO

APELLIDOS Y NOMBRE _____

DNI/Nº _____

E-MAIL _____

TELÉFONO _____

C/ _____

POBLACIÓN _____

PROVINCIA _____

C.P. _____

Asumo, declaro mi aceptación de las bases de la convocatoria.

En Madrid, a _____ de _____ de 2016

Firma de solicitante

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, con domicilio en C/ José Picón nº 9, 28026 - MADRID le informa que los datos personales que nos ha proporcionado así como aquellos que nos proporcione en sus futuras, serán incorporados a un fichero de datos de carácter personal responsabilidad de dicha entidad, con la finalidad de gestionar las comunicaciones que se puedan realizar con usted. Para ejercer los derechos de acceso, rectificación, oposición y cancelación reconocidos por la legislación vigente, el interesado deberá realizar una comunicación a la dirección indicada anteriormente, indicando como referencia "Protección de datos".



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

José Picón, 9 - 28026 Madrid
Tel.: 91 504 55 85
cpfm@cfisiomad.org

Itiro: Sr. Decano del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

en este número

6

EN PORTADA
Los riesgos de trabajar de pie



10

ENTREVISTA
Raúl Peña, actor

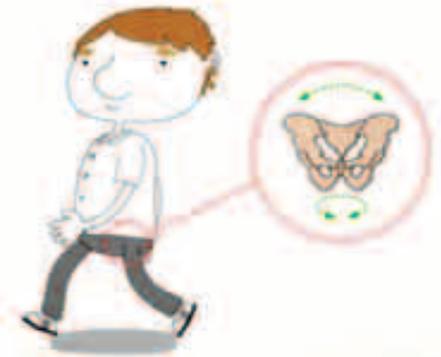
“La fisioterapia es una parte fundamental de mi trabajo”



14

VIDA COLEGIAL

Vídeo-consejo sobre los beneficios de caminar



4 **TRIBUNA**

5 **EDITORIAL**

14 **VIDA COLEGIAL**

- 16 Falta de personal en A. P.
- 17 Ronda de contactos con el Gobierno madrileño
- 19 Petición en el Senado de un pacto de Estado sociosanitario
- 21 Biblioteca

22 **VOZ DEL COLEGIADO**

24 **AL DÍA**

25 Novedades en la declaración de la renta

28 **MOTOR**

29 **DEVIAJE**

30 **FORMACIÓN**

32 **AGENDA**

30 DÍAS



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

Director: José Antonio Martín Urrialde. **Consejo de Redacción:** José Santos Sánchez-Ferrer, M^a Carmen San Frutos Hernández, José Antonio Martín Urrialde. **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.cfisiomad.org cpfm@cfisiomad.org **Editor:** CPFCM

Realización: Servimedia S.A. **Imprime:** ILUNION Retail y Comercialización **Depósito Legal:** M-23102-1998
Tirada mensual: 9.075 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.

El desorden de un lenguaje

Tomás Gallego Izquierdo. Colegiado número 125.

El título puede sugerir que vamos a hablar de trastornos del lenguaje y no es así; en esta ocasión nos vamos a referir a la falta de orden en el lenguaje propio de la Fisioterapia.

Uno de los campos de investigación más primordiales de la filosofía contemporánea lo constituye, sin duda, la filosofía del lenguaje, que aspira, entre otras cosas, a explicar la relación esencial entre la experiencia mediada por el lenguaje y el sentido que le otorgamos.

Desde esta visión, la filosofía del lenguaje tendrá como objeto principal de su investigación la teoría del significado y, en consecuencia, las cuestiones de la referencia, de la verdad, de la simbolización, de la intencionalidad y de la expresión comunicativa de una determinada realidad.

La teoría del significado de Aristóteles (384 a. C.-322 a. C.) establecía una correspondencia entre los símbolos lingüísticos (las palabras), los contenidos mentales y las realidades experimentadas y expresadas. Tanto los contenidos mentales como las realidades con las que están relacionadas son objetivos, esto es, independientes de la conciencia individual y de la capacidad lingüística. El significado, por tanto, no es una propiedad natural sino una característica social que es necesario aprender en el seno de una comunidad determinada.

Sin embargo, en los procesos de constitución de las personas resulta central la construcción de lo que significan las palabras y no solo de la comunicación. A través del lenguaje, configuramos el universo simbólico de ca-

da uno y llenamos el mundo de significados a la vez que conformamos nuestro lugar en el mundo. Con esta mirada vamos un poco más allá de comprender el lenguaje únicamente como comunicación, como un compendio de mensajes que se reglamentan mediante códigos establecidos y que circulan a través de un canal en unas relaciones bidireccionales de emisores y receptores.

¿A dónde nos lleva todo esto? El lenguaje es una característica social que tiene su sentido si se desarrolla dentro de una comunidad determinada. Si observamos el lenguaje de los fisioterapeutas parece que, a veces, cada uno de nosotros pertenecemos a comunidades profesionales distintas y, por ese motivo, expresamos, en muchas ocasiones, con lenguajes distintos la misma realidad profesional.

El lenguaje con el que expresamos y nos comunicamos los fisioterapeutas está desordenado. Utilizamos cientos de conceptos mezclados, donde se amalgaman técnicas, métodos y tratamientos, en un caos de comunicación donde difícilmente transmitimos una unidad de pensamiento o, ni siquiera, de concepto.

No extraña que la sociedad nos denomine: masajistas, los que manipulan, los que pinchan, etc. Esto denota que no hemos sido capaces de dar una imagen clara y unificada como profesión. ¿Cuántas veces hemos visto en una tarjeta de un compañero o en un anuncio “osteópata D.O. fisioterapeuta”? Seguro que este lenguaje tiene una intencionalidad pero ya el orden de las palabras no auguran nada bue-

no, en cuanto a lo que quiere transmitir. También es común oír “soy Bobath” o “Mulligan”, u otros descalabros semejantes. Quizás sea una contracción sintética mental aparentemente sin problema, pero cuando este uso se hace *a* y *en* la población produce una confusión que perjudica a la Fisioterapia.

También estoy convencido que muchos utilizan este tipo de lenguaje confuso de manera consciente con la intención de dar a entender que son cosas diferentes a la Fisioterapia y, con ello, poder plantear una formación diferente o separada de la disciplina. El caso de lo que ha pasado en Chile, es un ejemplo palmario.

Los fisioterapeutas debemos tener un lenguaje profesional común que nos identifique como un colectivo claramente definido. Alguno dirá que esto ya es así y si hay algunos que opinan esto, me encantaría que me dijeran el concepto, significado y límites claramente definidos por consenso, por ejemplo, del término “terapia manual”. Seguro que todos tenemos una idea de lo que entendemos por terapia manual, pero también estoy convencido de que si ponemos a 50 fisioterapeutas en una sala y les decimos que lo definan, habría 50 definiciones distintas con algunas aproximaciones.

Es importante que realicemos procesos de construcción de un lenguaje profesional común, a través del cual establezcamos interacciones y relaciones con otros para que se nos identifique con una cultura propia e inequívoca de la Fisioterapia.

Discapacidad y dependencia



Creemos en la importancia del papel de los fisioterapeutas en la Ley de Dependencia y en los dictámenes de discapacidad.

Primero, saber que la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, más conocida como «Ley de Dependencia», es una norma española que crea el actual Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, que es el conjunto de servicios y prestaciones destinados a la promoción de la autonomía personal, así como a la protección y atención a las personas, a través de servicios públicos y privados concertados debidamente acreditados.

La Ley define *autonomía personal* como la “capacidad de controlar, adoptar y tomar por propia iniciativa decisiones personales, así como desarrollar las actividades básicas de la vida diaria”; y *dependencia* como el “estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal”.

Los fisioterapeutas, como profesionales sa-

nitarios cercanos a este tipo de pacientes (desde recién nacidos a mayores), conocemos las necesidades de estas personas y tenemos nuestras tablas de valoración de las actividades de la vida diaria, de su musculatura y de sus articulaciones. Por lo tanto, no se entiende por qué no tenemos un lugar específico en los equipos evaluadores o, al menos, en la redacción de los mismos. Nadie duda de que los profesionales que actualmente valoran tienen que estar pero, también es cierto, hay aspectos que ellos, dada su formación, no tienen por qué conocer.

Pertenecer a estos equipos multidisciplinares de valoración es una reivindicación que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ha trasladado en diversas ocasiones a nuestros políticos, todavía sin fruto. Las personas que son valoradas y que se benefician de esta ley necesitan del fisioterapeuta como del resto de profesionales sanitarios; por eso, debemos y tendremos que estar tarde o temprano en estos equipos.

En el Colegio existe una Comisión de Dependencia ligada a la de Geriátrica, aunque podría estar ligada a muchas otras como Educación Especial, Atención Temprana o Neurología. Una representación del CPFCM necesaria para estas personas.





La tortura de trabajar de pie

Trabajar de pie durante muchas horas pasa factura a nuestro cuerpo. El Colegio, a través de su Comisión de Fisioterapia en la Empresa y Ergonomía, insta, tanto a los trabajadores como a las empresas, a que miren por la salud. Una reducción de las bajas laborales y una mayor motivación son algunas de las ventajas.

El trabajo puede resultar una auténtica tortura física. Tras un mostrador, en una cadena de montaje, atendiendo al público, en almacenes o como parte del equipo de seguridad del establecimiento. Todos los trabajos que impliquen permanecer de pie durante muchas horas acaban por repercutir en nuestro cuerpo si no se toman las medidas oportunas.

Además, no corren los mismos riesgos los trabajadores que durante su jornada laboral están de pie, en movimiento, o que quienes apenas se mueven. No es lo mismo el pie en estático que en dinámico. Una planchadora o un dependiente de un puesto de comercio, como un carnicero o un pescadero, deberá tener más cuidado que un fisioterapeuta o que un reponedor.

Los miembros de la Comisión de Fisioterapia en la Empresa y Ergonomía del CPFCEM lo explican: "Para que nuestro cuerpo se mantenga de pie se tiene que realizar un importante trabajo muscular. Al no movernos, se reduce el aporte de sangre a estos músculos que están realizando un esfuerzo, se acelera el inicio de la fatiga y se provoca dolor en dichos músculos". Uno de los riesgos más frecuentes son los problemas vasculares en los miembros inferiores. Según fuentes del Colegio, "al no caminar o caminar poco en posición vertical, la circulación de retorno de los miembros inferiores se ve comprometida, acumulándose en ellos, inflaman- ➔

>> do las venas, pudiendo llegar a derivar en venas varicosas y dolorosas”.

También son comunes las patologías en la musculatura que intervienen en mantener la posición vertical (piernas, tronco y cuello) o la patología articular a nivel de columna, cadera, rodillas y pies. La inmovilidad, sumada al esfuerzo muscular para mantener la posición, provoca con el tiempo rigidez articular y esta, a su vez, provoca la degeneración progresiva de las estructuras que intervienen en la articulación.

Además, las mujeres embarazadas deben tener sumo cuidado para no llegar a embarazos prematuro o a bebés con bajo peso al nacer.

“El problema de las lesiones que presentan este tipo de trabajadores es que son lesiones que van dejando huella en su cuerpo. Especialmente, cuando sufren patología articular o en el caso de las venas varicosas”, advierten fuentes de la comisión.

Labor del Colegio

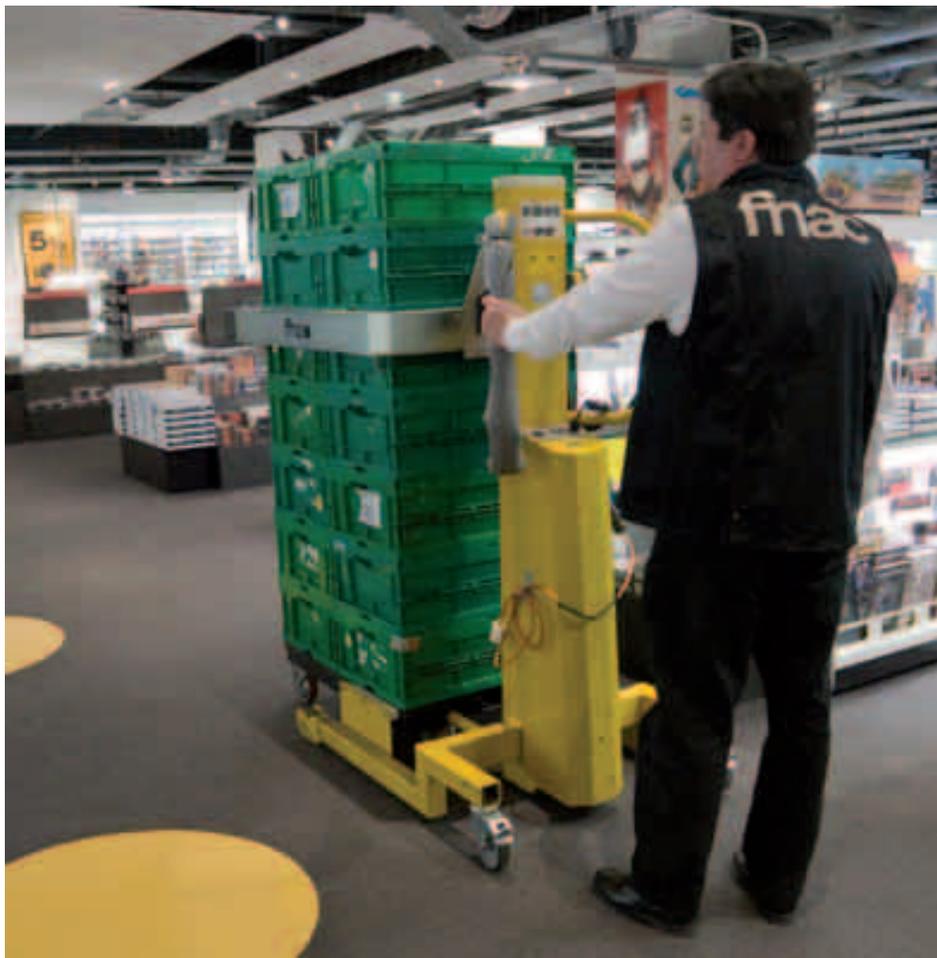
En la Institución colegial se trabaja con multitud de campañas para la promoción y prevención de la salud en diferentes colectivos y edades, entre estos, los trabajadores que cumplen de pie toda su jornada laboral.

En este sentido, el CPFCEM está colaborando con la multinacional FNAC en poner en marcha un proyecto pionero de escuela de espalda 3.0.

Según fuentes del Colegio, “es la primera vez que nos ponemos a trabajar juntos profesionales de la salud, el comité de empresa, los trabajadores, la mutualidad y la Administración, con el fin de reducir las bajas laborales por patologías musculoesqueléticas, que producen al año 700.000 horas perdidas, con lo que esto conlleva tanto económicamente al empresario como a la inestabilidad laboral del trabajador”.

El destinatario principal de esta campaña es el personal del comercio que, tan pronto atiende tras un mostrador como acompaña al cliente para aconsejarle el mejor producto, cobra en la línea de caja, realiza búsquedas de productos con el ordenador o repone material a diferentes alturas. “Este tipo de trabajadores necesita una atención individualizada para minimizar los malos gestos que puedan hacerles susceptibles de lesionarse”, aseguran en la Institución colegial.

La campaña también está destinada a centros de distribución en los que la plantilla trabaja, ma-



La falta de movimiento reduce el aporte de sangre a los músculos y acelera el inicio de la fatiga

yoritariamente, de pie en grandes superficies, con productos que son arrastrados por largas cintas rodantes para ser clasificados, guardados en cajas y distribuidos en tiendas.

Recomendaciones

Para intentar reducir el número de lesiones o, incluso, evitarlas, el CPFCEM ofrece a los trabajadores una serie de recomendaciones a tener en cuenta durante su jornada laboral.

Los profesionales sanitarios aconsejan adaptar el puesto de trabajo para que el cuerpo sufra lo menos posible y obligue al trabajador a moverse de vez en cuando, así como intentar mantener la columna recta sin forzar las curvaturas fisiológicas. También aconsejan al profesional no realizar torsiones del tronco colocándose siempre de frente a la actividad que se desempeñe, y utilizar un calzado cómodo que mejor se adapte a la forma del pie.

Asimismo, destacan la importancia de evitar

FNAC, UN EJEMPLO DE EMPRESA RESPONSABLE

Actualmente, la multinacional FNAC desarrolla junto con el CPFCM una escuela de espalda para ayudar a sus empleados a prevenir lesiones durante su jornada laboral. El objetivo para 2016 es trasladar esta formación, que se está dando en Madrid, a los centros que tienen en Bilbao y Barcelona.

Armando Gómez, jefe del Servicio de Prevención de FNAC España, destaca el trabajo que los fisioterapeutas pueden tener con las empresas ya que “aportan conocimientos profesionales y elaboración de acciones y medidas tanto de formación como de información y análisis, pudiendo conseguir un aumento del bienestar en las personas que integran la compañía”.

La importancia de la ergonomía en el trabajo radica en que “su estudio, conocimiento y aplicación hace que mejore y se optimicen los mo-

vimientos de cada persona logrando disminuir dolores y sensaciones de cansancio en la columna y en otras partes del cuerpo cercanas”.

En este sentido, dentro de la formación de la plantilla la empresa francesa ha incorporado ejercicios posturales muy eficaces que ayudan a la circulación sanguínea y previenen problemas en las piernas y en la columna. “Si se disminuyen los esfuerzos en el trabajo se aumenta el bienestar personal, evitando las molestias que luego nos afecta en el descanso”, aclara Gómez.

Máquina manipuladora

La empresa ha diseñado una máquina, una especie de manipulador, para bajar productos de una gran altura al nivel de los hombros, y facilitar las tareas de reposición, y “evitar contracturas y dolencias musculoesqueléticas al coger un peso a una altu-

ra inadecuada”, aclara el trabajador de FNAC. Además, cuenta con un gancho para llevar cajas vacías y plataformas sin doblar la espalda, de forma cómoda.

Desde 2010, año en que se implantó este sistema, “la accidentabilidad laboral ha bajado un 53 por ciento, y los derivados de trastornos musculoesqueléticos, un 60 por ciento”, afirma Gómez.

Otras medidas

Hace dos años se formó presencialmente en el puesto de trabajo a todos los empleados y se realizó un tríptico (en papel y digital) orientado a resolver de forma práctica las dudas que pudieran tener, bajo el lema “¡Cuida Tu Espalda!” Esta acción estuvo enmarcada dentro de la campaña “Conéctate al bienestar”, que “ya forma parte del ADN de la prevención de riesgos laborales de la compañía”, asegura Gómez.

Además, con el objetivo de integrar la prevención y el cuidado de buenos hábitos posturales dentro de la vida diaria (planchar, hacer la cama, la compra...), FNAC diseñó en las pasadas Navidades un cartel informativo que logra, según Gómez, “una disminución real de las dolencias musculoesqueléticas”.

Por último, la multinacional tiene pensado suscribir un acuerdo de colaboración con distintos colectivos de fisioterapeutas para que sus trabajadores puedan recibir tratamientos de fisioterapia de forma más económica. “Estamos colaborando para la puesta en marcha de unos centros de contacto cerca de los nuestros, donde podamos conseguir unos precios atractivos y unas condiciones y atención personalizadas por ser empleados de la FNAC”, aclara Gómez.

mantener la misma postura durante más de 30 minutos. Aquí, el Colegio ofrece varias soluciones: sentarse de vez en cuando; cambiar la carga de distribución del cuerpo apoyando los pies intercaladamente y colocando un apoyapiés a 15-20 centímetros de altura; realizar micropausas para mover las piernas y estirar y cambiar de posturas continuamente.

Además, en la Comisión de Fisioterapia en la Empresa y Ergonomía del Colegio aconsejan “utilizar ropa cómoda que permita libertad de movimiento y una correcta transpiración; una adecuada nutrición e hidratación; tomar conciencia de que la salud está en las manos de cada uno, y mantener una vida activa mediante una actividad deportiva moderada o caminando una hora al día”.

Dentro del ejercicio diario, en la Comisión recomiendan actividades que conlleven estiramiento y permitan a esos músculos fatigados recuperar la normalidad, como el yoga, o ejer-

Los trabajadores deben evitar mantener la misma postura durante más de 30 minutos

cicios que fortalezcan la musculatura sin que sufran las articulaciones debido a la ausencia de gravedad, como la natación dirigida.

En cuanto al papel de las empresas, el CPFCM lo tiene claro: “Deberían liderar el papel preventivo en cuanto a las lesiones de sus empleados”. Afortunadamente, poco a poco, las empresas van tomando conciencia de la importancia que tiene la labor preventiva. Desde 1995, año en que se dio un gran paso con la Ley de Prevención Laboral, las empresas han dado un gran paso hacia delante. Sin embargo, “queda mucho por hacer, sobre todo, en la pyme, por lo que hay que seguir defendiendo la prevención laboral”. No hay que olvidar que las empresas son las principales interesadas en que sus trabajadores se sientan bien desempeñando su trabajo y que no haya bajas laborales. La salud es sinónimo de productividad. ■

Pedro Fernández.

Fotos: Jorge Villa y archivo.

Raúl Peña / Actor

“La fisioterapia es una parte fundamental de mi trabajo”

El actor, que vive un excelente momento profesional con una obra de teatro de éxito en cartel, una longeva serie de televisión y un reciente estreno de cine entre manos, explica que la disciplina, la ilusión y el constante riesgo son la base de todo su trabajo.



Reconoce que para él ser actor no fue una elección, que nunca pensó: “voy a dedicarme a esto”. Es más, aunque se subió por primera vez a un escenario con tan solo 12 años, ni siquiera sabía que la interpretación era una posibilidad, ya que para él se trataba de una afición y no de una forma de ganarse la vida. Afortunadamente, otros sí que supieron ver al excelente profesional que lleva dentro y, desde muy joven, no paran de lloverle los trabajos. Un talento que, unido a su cabeza, muy bien amueblada, le ha convertido en uno de los actores más reconocidos y con más futuro de la escena española.

¿Cómo recuerdas tus inicios?

Muy lúdicos. Nunca entendí que uno pudiera ganarse la vida así, hasta que llega un momento en el que te das cuenta de que puedes vivir de ello, que te gusta y, además, te permite crecer. Porque yo la entiendo como una profesión en constante crecimiento y he tenido la suerte de tener trabajos que me han permitido formarme a la vez que trabajaba.

Has hecho cine, televisión, teatro... ¿En qué medio te sientes más cómodo?

Esta es como la pregunta de a quién quieres más, a tu padre o a tu madre. Mi trabajo es comunicar, contar historias, y no puedo elegir porque cada medio tiene su encanto y su técnica. El otro día viajé a Marrakech y en el aeropuerto me preguntaron –porque en el pasaporte pone que soy actor–, si era de cine, televisión o teatro. Y no supe qué decir, no sé si existen categorías de actores. Tampoco sé si actor es una palabra que define lo que hago. Soy ‘actuador’, cuento historias y trato de sentir que no estoy haciendo sino que soy. Suscribo las palabras de Javier Bardem: ‘no quiero hacer que hago, quiero ser’.

¿Qué te lleva a optar por un papel?

Me cuesta mucho decir que no, lo cual no significa que no sea selectivo. Trato de estar más al servicio del proyecto que del papel. Creo que los personajes no hay que verlos de manera aislada sino que todo se engloba dentro de un marco y, si este me gusta, suelo aceptar.

En los últimos años has interpretado varios papeles de época ¿Cuesta dar vida a este tipo de personajes?

“Los personajes, cuanto más alejados estén de lo que uno hace cotidianamente, son más fáciles de interpretar”

No, de hecho me parece más sencillo. Los personajes, cuanto más alejados estén de lo que uno hace cotidianamente, son más fáciles de interpretar. En mi caso, al menos, es así. La naturalidad, la cotidianidad, es algo que se debe manejar con cuidado. Decía Chéjov que la naturalidad mata al teatro, y hay que tener cuidado con cómo se maneja esto.

Interpretaste a Lefou en *La bella y la bestia. El musical*. ¿Qué recuerdos guardas de esta experiencia?

Era la primera vez que trabajaba en un musical y supuso unas lesiones que aún recuerdo (*risas*).

¿Cómo te preparaste para el papel?

Era mi primera incursión en un musical en gran formato: teníamos 20 músicos en directo, vinieron los americanos de Disney a dirigir y éramos 35 actores en escena. Eran palabras mayores. Tan solo el casting del tema que canté en la audición me llevó un año prepararlo. Al final, salió bien, me dieron el papel y tuve otros tres meses de formación. Entrené con los hermanos Carballo, porque era un personaje muy acrobático y quería aportarle un plus. Me lesioné la primera semana y los fisioterapeutas me salvaron la vida. Yo había trabajado en la serie *Un paso adelante* y, cuando has estado bailando todos los días sin ser profesional, la disciplina de preparar el cuerpo, calentar y estirar después, esas tres cosas básicas que casi nunca hacemos, te la tomas muy en serio; gracias a eso, creo que me mantengo.

Habitualmente, ¿vas al fisioterapeuta?

Sí. Hubo un tiempo en el que solamente iba cuando estaba lesionado y ahora, de alguna manera, voy como terapia de apoyo. La fisioterapia es una parte fundamental de mi trabajo. Para un actor es importante saber cómo relajar un músculo, qué partes del músculo de tu cuello te ayudan a la entonación, por qué los músculos del estómago siempre están más contraídos en artistas... Aprovecho para hacer una mención especial a *Paso a tres* y a la fisioterapeuta Amaia Carnicer, una excelente profesional que está intentando especializar su trabajo y relacionarlo con las artes escénicas.

¿Qué proyectos profesionales tienes?

Ahora estoy en el teatro con *Burundanga*, una



obra que lleva seis años en cartel y que espero siga mucho tiempo. También estoy buscando guiones para producir un trabajo en el que participaría como actor. Además, sigo en la serie *El Secreto de Puente Viejo*, de Antena 3.

Es la serie más longeva de las tardes televisivas. Esa periodicidad, el diario, ¿es fácil de llevar?

Para mí sí. Yo soy muy disciplinado en el trabajo. No sé si es una suerte o no, pero lo soy. Si al día siguiente me tengo que levantar a las seis de la mañana para grabar todo el día, procuro descansar mis horas y llevar una alimentación equi-

“Del error siempre sale un acierto y eso es algo que pongo en práctica tanto en mi trabajo como en mi vida”

librada. Cuando no trabajo, mis horarios sí son un caos. Ayer estaba cenando un pollo con huevos fritos a las cuatro de la mañana. Me los cociné tranquilamente y esa fue mi cena (*risas*).

¿Hay algún papel que te haya marcado especialmente?

Tengo un recuerdo especial de Hugo de Viana, el personaje que interpreté para la serie de televisión *La señora*. Llegó a mis manos con la propuesta de ser ‘el malo de la serie’. Y eso de ser ‘el malo’ me pone especialmente nervioso. Creo que los personajes, no se definen a sí mismos dentro del bien o del mal, actúan movidos por valores, impulsos, necesidades, convicciones... Alguien juzgará si están acertados o no, pero no es el actor quien debe emitir ese juicio sobre su personaje, ni estar por encima de él. En este caso, era una apuesta arriesgada. Traté de conocer los motivos que llevaron a un grupo de militares a dar un golpe de estado en un momento concreto de la historia. No lo juzgo, ni por supuesto lo comparto, pero construí un personaje desde el respeto, que se enfrentaba a sus contradicciones, como todo ser humano.

Participas en *El debut*, el primer largometraje de Gabriel Olivares, que se acaba de estrenar en cines.

Sí. Es un documental sobre el proceso de creación artística. Está hecho en base a improvisaciones, en cámara negra, sin vestuario, atrezos ni absolutamente nada. La idea que transmite la película es que no hay que parar nunca de estar en constante proceso. El proceso creativo no es solamente el resultado sino que uno también tiene que imbuirse de vivencias creativas, y eso es un modo de vivir. Al final, de mi trabajo, lo que más me gusta es que, cuando me quito el personaje, aunque soy Raül y no el actor, sí que hay algo de la manera de vivir y del proceso que se contagia, que te queda. En nuestra profesión no hay que dejar nunca de arriesgarse y creo que el modo de vivir que yo he elegido tiene que ver mucho con eso, con vivir en constante riesgo, no perder la ilusión y no tener miedo a equivocarse. Del error siempre sale un acierto y eso es algo que pongo en práctica tanto en mi trabajo como en mi vida. ■

Meritxell Tizón Gutiérrez
Fotos Jorge Vila



Dar 10.000 pasos al día mejora nuestro sistema inmunológico

Caminar de manera regular fortalece los músculos de la cadera, regula la presión sanguínea, apoya la regeneración ósea y ayuda a reducir el estrés, entre otros beneficios, según el vídeo-consejo del pasado mes de mayo, dentro de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud”.

Los fisioterapeutas informan de que caminar unos 10.000 pasos al día aumenta el número de células inmunológicas y provoca que las defensas del organismo incrementen su efectividad más de un 30 por ciento. Así lo aseguran, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, a través de su vídeo-consejo del mes de mayo, dentro de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud”.

Los fisioterapeutas informan de que el hecho de dar 10.000 pasos al día reporta

beneficios para salud. Si se aumenta el número de pasos hasta 12.000 (unos 9,6 kilómetros, aproximadamente), se comienza a perder peso de forma apreciable, y si se supera los 17.000 pasos (unos 13,6 kilómetros), se realiza ejercicio aeróbico muy eficaz.

Al caminar movemos 200 de los 650 músculos de nuestro cuerpo, es decir, un 30 por ciento de todos nuestro sistema muscular, lo que convierte a esta actividad, si se practica de forma regular y a cierta veloci-

dad (12 minutos por kilómetro o cinco kilómetros por hora), en un buen ejercicio para mantenerse en forma y combatir muchas enfermedades del corazón, así como problemas de circulación, osteoporosis, infecciones y de sobrepeso.

También fortalece los músculos de la cadera, muslos y piernas; regula la presión sanguínea, disminuyendo el peligro de infarto y mejorando la actividad cardíaca; apoya la regeneración ósea, ya que el calcio de los alimentos se aprovecha más

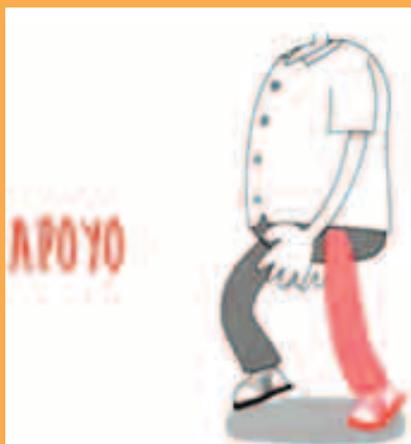
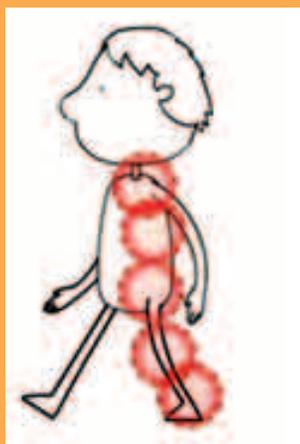
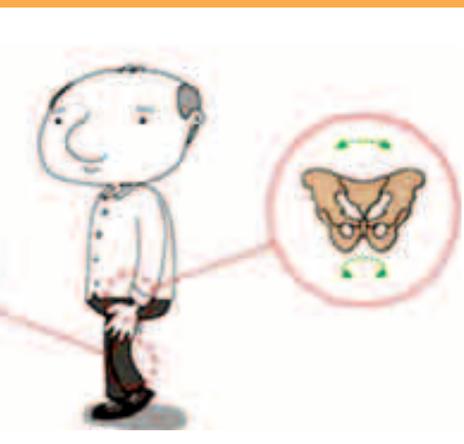
si se activan los huesos regularmente, y ayuda a reducir el estrés.

Según el secretario general del CPFCM, José Santos, “caminar resulta la alternativa más sana y agradable ya que, al ser en realidad el movimiento natural del ser humano, no sobrecarga los ligamentos, las articulaciones, ni los tendones, con lo que se reduce el riesgo de lesiones”.

No adelgaza

Sin embargo, caminar por sí solo no ayuda a adelgazar, “aunque sí se consigue perder peso si el ejercicio se acompaña de una ingesta de alimentos moderada de forma que quememos más calorías de las que ingerimos”. Por otra parte, José Santos

El ser humano mueve al caminar 200 de los 650 músculos del cuerpo, lo que convierte esta práctica en una buena manera de combatir enfermedades



cree que “cada vez más gente acude a podólogos y ortopedistas para analizar su pisada y su marcha, y plantear patrones correctivos en el caso de que se haga de forma incorrecta”. En este sentido, Santos informa de que los fisioterapeutas están capacitados para identificar

y tratar estas incorrecciones al distinguir cómo cambia el centro de gravedad del paciente antes y después del tratamiento. “La fisioterapia casi siempre ayuda a resolver y aminorar los trastornos de la marcha, así como a reducir el riesgo de caídas y otras lesiones”, asegura.

La marcha se puede ver afectada por diversas patologías, lo que origina modificaciones en el patrón normal. Esto se puede deber a una discrepancia de longitud de los miembros inferiores; a una limitación del rango articular; a una inestabilidad articular que pue-

de llegar a imposibilitar la marcha o a exigir un trabajo extra a la musculatura; o a la marcha antiálgica, es decir, a la alteración que se produce en el desplazamiento o apoyo de las piernas y pies cuando el dolor de alguna lesión impide caminar de forma normal.

Los fisioterapeutas de Atención Primaria denuncian falta de personal y proponen mejoras para realizar su trabajo

Casi 40 representantes de las Unidades de Fisioterapia de Atención Primaria de los centros públicos de la Comunidad de Madrid han denunciado que la falta de personal en sus servicios merma su calidad asistencial y el ejercicio diario de la profesión, además de que se producen, en ocasiones, derivaciones incorrectas.

En el encuentro, que tuvo lugar el pasado 6 de mayo, alertaron de que en la actualidad existen centros con instalaciones habilitadas pero sin fisioterapeutas, y otros con un solo profesional, lo que origina largas listas de espera al ser la demanda del servicio mucho mayor que la oferta. Asimismo, explicaron que los fisioterapeutas en activo no tienen cobertura durante sus vacaciones, bajas u otras contingencias, lo que provoca demoras en tratamientos y consultas. Además, pusieron de manifiesto que en el sistema actual los fisioterapeutas presentan agendas cargadas en exceso, con márgenes de tiempos de tratamiento y consulta imposibles de cumplir si se quiere realizar un trabajo de fisioterapia de calidad.

Los profesionales también denunciaron que, en algunas ocasiones, se producen derivaciones incorrectas desde los servicios de Rehabilitación o Traumatología de los hospitales que, incluso, en algunos casos, incluyen las técnicas que el fisioterapeuta, en teoría, de-



bería realizar. En este sentido, recordaron que la legislación vigente establece que deben ser ellos quienes realicen la valoración de sus pacientes y elaboren el plan de tratamiento.

Gestores de su propia agenda

En el encuentro, los representantes de las unidades de Fisioterapia de Atención Primaria resaltaron que deben ser ellos y no otros profesionales, como

sucede actualmente, quienes gestionen y diseñen su agenda en función de diferentes variables, como la prevalencia de patologías, la forma de trabajar de los profesionales, los medios técnicos y las necesidades poblacionales. También solicitaron un cambio en los protocolos informáticos y en los sistemas de 'multicitas', ya que los actuales están mal diseñados y ralentizan la labor asistencial.

Por otra parte, los fisioterapeutas reivindicaron una mayor presencia en el Servicio Madrileño de Salud ya que, ahora, dependen de Direcciones Asistenciales formadas por profesionales médicos y de enfermería que, en muchos casos, desconocen el trabajo diario del fisioterapeuta y los tiempos que requieren los tratamientos y las valoraciones.

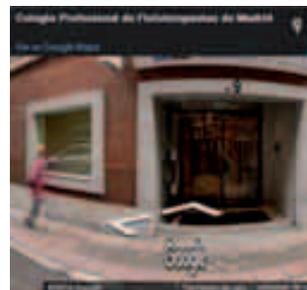
Por este motivo, los profesionales sanitarios han puesto de manifiesto la necesidad de crear responsables-coordinadores de Fisioterapia en colaboración y coordinación con la Institución colegial.

El Colegio firma un acuerdo con Google Maps

Gracias a este acuerdo, los colegiados se beneficiarán de un 15 por ciento de descuento al contratar la aplicación 'Google Business View', que permite a los colegiados realizar recorridos virtuales 360° de sus clínicas, mostrando sus instalaciones de una forma sencilla, visual e interactiva. De esta forma, el usuario

puede realizar una navegación por el negocio –el recorrido completo o zonas concretas–, antes de visitarlo.

Esta aplicación ya se está usando en los principales países europeos, como España, Italia, Alemania, Francia, Reino Unido, Bélgica, Dinamarca, Suecia, Irlanda, Suiza y Polonia.



La Institución colegial ya cuenta con este servicio y los ciudadanos y colegiados pueden realizar

un recorrido virtual por su sede.

Los colegiados que estén interesados en obtener más información o contratar este servicio, pueden contactar con Fátima Palma, a través del teléfono 662 19 91 70, o de los correos electrónicos: verintrior360@gmail.com y fpalma@businessintelligent.es.

Ronda de contactos con las direcciones generales de Sanidad

En las últimas semanas, la Junta de Gobierno ha mantenido encuentros con los responsables de distintas direcciones generales de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

El primero fue con el director general de Coordinación de la Atención al Ciudadano y Humanización de la Asistencia Sanitaria, Julio Zarco. Durante el mismo, se presentó la propuesta de normalización de centros y personas y se acordó incorporar a dos miembros de la Comunidad al comité normalizador del Colegio. Asimismo, se pusieron en conocimiento de la Dirección General dos denuncias presentadas por el Colegio sobre dos hospitales de la red pública, una de las cuales ya ha sido resuelta. Los representantes colegiales también reiteraron la necesidad de normalizar y agilizar los trámites para la apertura de centros de fisioterapia y expusieron el problema de competencia desleal. Zarco se comprometió a buscar soluciones. También se reunieron con el director general de Ordenación e Inspección, Adolfo Ezquerro, tras su toma de posesión, con quien se cerró el compromiso de celebrar en breve una reunión entre ambas instituciones.

El último encuentro fue con el director general de Asistencia Sanitaria, César Pascual y la gerente de Atención Primaria del SERMAS, Marta Sánchez-Celaya, en el que se analizó la situación actual de la gestión de la Fisioterapia en Atención Primaria y Especializada, y el CPFCM entregó diferentes propuestas de mejora y el dictamen sobre autonomía profesional.

Por su parte, los representantes de la Dirección General informaron sobre el borrador de Proyecto de Ley de Reglamento de estructura, organización y funcionamiento de hospitales, organizaciones de atención primaria y otras gestionadas por el Servicio Madrileño de Salud (SERMAS). Al respecto, el Colegio propuso la creación de la figura del jefe de unidad o servicio en fisioterapia.

Novedades en la 'web' colegial y en la 'app' CFISIOMAD PRO

El Colegio ha introducido importantes novedades en su web institucional, un referente en Fisioterapia para la profesión y para el ciudadano. Los cambios introducidos en el portal www.cfisiomad.org, han servido para mejorar tanto el diseño como la navegación y la usabilidad.

Entre otras mejoras, se ha habilitado un enlace que permite ver el listado completo de los centros y fisioterapeutas a domicilio, atendiendo así la demanda de los colegiados que ejercen la profesión de esta manera.

Además, se ha creado un enlace directo al canal privado de televisión del Colegio www.fisio.tv, y se han incorporado cambios que servirán para hacer más sencillos los procesos de renovación de clínicas y las modificaciones de datos, evitando automatismos.

El Colegio también ha actualizado su app para colegiados

CFISIOMAD PRO, mejorando la interfaz y añadiendo nuevas funcionalidades.

La Institución colegial desarrolló la aplicación CFISIOMAD Pro,



que se puede descargar de forma gratuita en la Apple Store y Google Play, para facilitar a los colegiados las gestiones.

Entre otras funcionalidades, se han añadido accesos a otras plataformas del Colegio en las Apps iOS y Android y se ha diseñado un nuevo menú.

El Colegio, en la Marcha Popular de Mayores de Las Rozas

Fisioterapeutas colaboradores y estudiantes de Fisioterapia prestaron asistencia a los participantes en este evento, que tuvo lugar el pasado 27 de abril y fue organizada por el Ayuntamiento de Las Rozas, coincidiendo con el reconocimiento al municipio de Ciudad Europea del Deporte 2016. De carácter lúdico y no competitivo, el recorrido comenzó en el Centro Multiusos, cuando se extendió por la ciudad una gran 'línea amarilla' formada por 1.500 mayores, ataviados con camisetas de ese color y procedentes de 13 municipios de la región.

Tras el recorrido de casi nueve kilómetros que los participantes cubrieron caminando hasta llegar al Centro Cultural de Las Matas, la jornada festiva continuó con talleres, gastronomía, música y baile.



El alcalde de Las Rozas, José de la Uz, y la viceconsejera de Educación y Deportes de la Comunidad de Madrid, Carmen González, entregaron reconocimientos a los participantes y destacaron la importancia de iniciativas como esta para promover el envejecimiento activo y saludable. El

secretario general del Colegio, José Santos, también estuvo presente en la entrega de estos galardones. El Ayuntamiento de Las Rozas organiza esta actividad en el marco de su compromiso como Ciudad Amigable con los Mayores, red a la que pertenece desde 2012.

El decano del Colegio pide en el Senado un pacto de Estado sociosanitario y una mayor regulación de la profesión

Durante su intervención en un acto organizado por la Sociedad Civil por el Debate y celebrado el pasado 27 de abril, el decano de la Institución colegial, José Antonio Martín Urrialde, señaló que “es necesario un plan en materia sociosanitaria que no cambie con cada legislatura”.

En el acto también participaron representantes de otras profesiones sanitarias como el secretario general de la Organización Médica Colegial, Juan Manuel Garrote, o la secretaria general técnica del Sindicato de Enfermería Satse, María José García Alumbremos, quienes recordaron la importancia de impulsar un pacto de Estado en Sanidad que garantice “un sistema sanitario igual para todos, de calidad y sostenible”.

En su intervención, José Antonio Martín Urrialde también defendió esta idea y pidió un Pacto de Estado en materia sociosanitaria que permita a las personas con discapacidad recibir los tratamientos que necesitan independientemente de la legislatura vigente.

Asimismo, reivindicó una mayor regulación de la profesión y de su ejercicio que permita ofrecer mayores garantías al ciudadano de que quien le trate sea un verdadero profesional sanitario.

El CPFCEM se sumó a la iniciativa Sociedad Civil por el Debate el pasado mes de diciembre con el objetivo de



El decano, José Antonio Martín Urrialde, durante su intervención en la Cámara Baja.

buscar nuevas vías de interlocución con los representantes políticos para seguir trasladando desde nuevos foros las demandas de la profesión.

La Sociedad Civil por el Debate es una asociación sin ánimo de lucro, independiente, de carácter cívico, social y cultural, que persigue reducir la distancia entre “los políticos y la calle”, a través de la cooperación con asociaciones, fundaciones, colegios profesionales y otras entidades, para pro-

mover el diálogo político y social, centrado en los problemas actuales que afectan a la ciudadanía y a determinados colectivos como, en este caso, el de los fisioterapeutas.

Para conmemorar el primer aniversario desde su fundación, esta entidad organizó un acto en el Senado para dar voz a varias de las entidades adscritas al movimiento, que defendieron el papel de la sociedad civil ante el fracaso de la formación de gobierno.

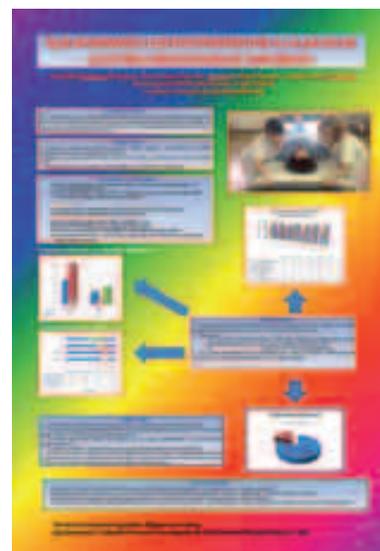
Un póster de cuatro colegiadas, premiado en un jornada de atención especializada

Las fisioterapeutas madrileñas, trabajadoras del Hospital Ramón y Cajal, fueron premiadas con el mejor póster en la ‘I Jornada de Fisioterapia en Atención Especializada’, celebrada en el Hospital de La Princesa de Madrid el pasado 19 de abril.

En el póster, cuyo título es ‘La Fisioterapia: qué aportamos a otras profesiones sanitarias’, se especifica lo que aporta esta disciplina en la salud de los otros profesionales sanitarios.

En el póster, se pone de manifiesto la falta de conocimiento de los

factores de riesgo y de las posturas de trabajo adecuadas por parte del personal sanitario, y se destaca la importancia de participar en los cursos de ergonomía hospitalaria que se organizan dentro del programa de formación anual de docencia de Enfermería.



El 70 por ciento de las mujeres con incontinencia que recibe tratamiento de fisioterapia soluciona su problema

Durante la presentación del libro “¿Mearte de risa? ¡Ni de broma!”, celebrada el pasado mes de mayo en la sede del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, la fisioterapeuta experta en suelo pélvico y autora del libro, Virginia Urcelay, aseguró que el 70 por ciento de las mujeres con incontinencia urinaria que recibe tratamiento de fisioterapia soluciona su problema.

Esta obra persigue visibilizar la incontinencia urinaria y dar consejos prácticos para tratar y prevenir este problema

que sufrirá el 75 por ciento de las mujeres en algún momento de su vida, y que también afecta a muchos hombres, principalmente a los operados de próstata.

En la presentación, la fisioterapeuta de la unidad de suelo pélvico de la Fundación Jiménez Díaz recordó que “las pérdidas no son normales, aunque sean frecuentes” e informó de que, desde las unidades de suelo pélvico, se lucha contra “la resignación”, ya que se trata de una patología que “en algunos casos puede solucionarse incluso



con un tratamiento de solo tres semanas”.

También animó a los hombres y mujeres que hayan perdido “el control” a ponerse en ma-

nos de un especialista, ya que con ejercicios sencillos y reeducación miccional, en la mayoría de los casos, se puede recuperar la funcionalidad de los músculos del suelo pélvico y, por tanto, la contención de la orina.

Y es que, según afirmó, aunque se trata de una patología más frecuente entre las mujeres, porque el suelo pélvico masculino es más fuerte y no se ve sometido a agresiones hormonales, de sus primeros 100 pacientes de la unidad de suelo pélvico, 24 fueron hombres.



El Colegio es noticia

El CPFCM fue noticia por varios motivos en mayo. La Institución colegial envió cuatro notas informativas y una convocatoria de prensa para la presentación del libro de la colegiada Virginia Urcelay sobre cómo prevenir la incontinencia urinaria. Este acto fue cubierto por las agencias EFE y Europa Press, y Urcelay fue entrevistada por el portal sanitario Farmacosalud. Además, La Vanguardia, El Confidencial, Te Interesa, y algunos medios provinciales y locales, como el Diario Vasco, Canarias 7 y Diari de Tarragona, se hicieron eco de las conclusiones del libro.

Por otra parte, entre las notas informativas que más repercusión tuvieron, destacó la enviada sobre las conclusiones de la jornada de las unidades de Fisioterapia de Atención Primaria, publicada en Acta Sanitaria y El Economista, entre otros. Además, el CPFCM envió otra nota de prensa para difundir el vídeo-consejo, dentro de su campaña "12 meses, 12 consejos de salud", dedicado a los beneficios de caminar. También envió una cuarta nota informativa en la que anunció el VIII Congreso Internacional de RPG y Terapias Manuales.

El secretario general del CPFCM, José Santos, además, fue entrevistado en ABC para explicar cuáles son las posturas más recomendables a la hora de conducir.



Se traspasa clínica de Fisioterapia y Pilates con amplia cartera de clientes. Facilidades. Preguntar por Rosario. Tef.: **616 67 00 59**.

Publicación donada por la editorial Panamericana



ECOGRAFÍA MUSCULOESQUELÉTICA. ATLAS ILUSTRADO

Pablo Barceló Galíndez e Iñigo Iriarte Posse

Editorial: Panamericana.

Año: 2015.

ISBN- 978-84-9835-936-7

Este libro da una visión completa pero sistematizada de la anatomía ecográfica, para facilitar una mejor comprensión de las diferentes estructuras musculares, articulaciones tendinosas, ligamentosas, óseas y neurovasculares. Es una herramienta necesaria para adentrarse

en la anatomía del sistema musculoesquelético y aporta una visión sencilla de esta complicada disciplina. Además, esta obra repasa las bases de la ecografía y aborda este método desde las diferentes regiones anatómicas, a través de una gran cantidad de fotografías, imágenes e ilustraciones realizadas de manera exclusiva para el libro, lo que permite que se ajuste al contenido a la perfección.

La obra está dirigida a médicos que tratan pacientes con patología musculoesquelética como, entre otros, radiólogos, médicos generales, médicos del trabajo, rehabilitadores, reumatólogos, traumatólogos y médicos del deporte, así como médicos en formación y fisioterapeutas que tengan interés en la anatomía ecográfica del sistema musculoesquelético.

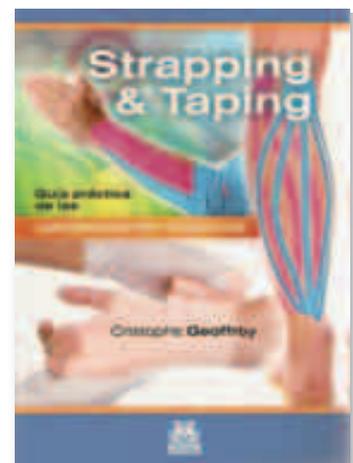
STRAPPING & TAPING. GUÍA PRÁCTICA DE LAS CONTENCIONES ELÁSTICAS

Cristophe Geoffroy

Editorial: Editorial Paidotribo. Año: 2015. ISBN- 978-84-9910-438-6

Hoy en día, la demanda de tratamientos y el nivel de exigencia de los pacientes va en aumento, tanto en las actividades corrientes como en las deportivas, especialmente, en traumatología, reumatología, pediatría e, incluso, geriatría. Por este motivo, cada vez cobran más protagonismo las vendas adhesivas y los demás sistemas de inmovilización, como las órtesis.

Estos tratamientos, o complementos de tratamiento, permiten recuperar rápidamente la actividad diaria, sin empeoramiento de la lesión inicial y, sobre todo, favorecen una cicatrización dirigida y sólida, garantía única de una recuperación duradera de la función.



Jesús María Montilla

Fisioterapeuta. Trabaja en un ensayo clínico con personas con lesión medular

“El tiempo de evolución del ensayo clínico es de un año desde el implante de las células madre”

El fisioterapeuta colegiado trabaja desde hace varios años en un ensayo clínico con personas con lesión medular con el objetivo de, a través de la fisioterapia, tratar los trastornos de la inmovilidad. Hasta este ensayo, la fisioterapia no solía estar presente en este tipo de pruebas, previas con animales, como la rata o el cerdo.

Actualmente, trabajas en un ensayo clínico en personas con lesión medular. ¿En qué consiste?

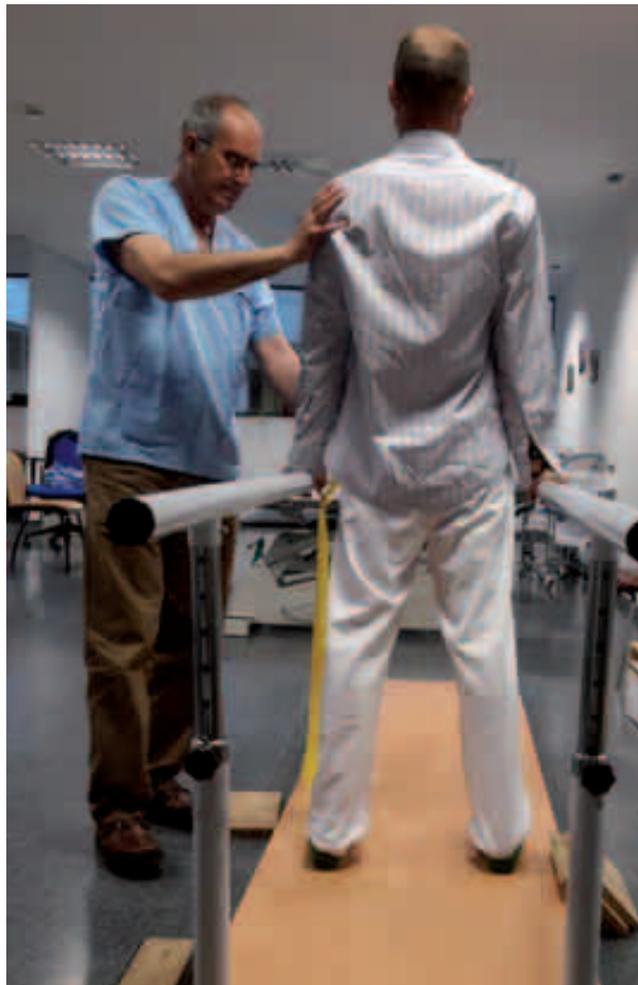
En implantar células madre autólogas, es decir, procedentes del propio paciente, procesadas, en la zona de la lesión medular.

¿Por qué decidiste trabajar para mejorar el estado de las personas con lesión medular?

He tratado a personas con lesión medular en los hospitales de La Paz y Puerta de Hierro, y tengo grandes amigos. Empecé a trabajar en este ensayo por la necesidad de implementar el estudio que ya existía con fisioterapia, pues las ratas de laboratorio, con paraplejia, sufrían los trastornos de la inmovilidad: anquilosis, pérdida de masa muscular, ausencia de estímulos, etc. Mi amistad con el doctor Jesús Vaquero, el director del ensayo, hizo que le propusiera llevar a cabo el tratamiento de fisioterapia. Nunca se habían tratado ratas de laboratorio con técnicas de fisioterapia. Fuera de mi jornada laboral, y sin más recompensa que el afán de la investigación.

¿Se están viendo evoluciones significativas?

El tiempo de evolución que



contempla el ensayo es de un año, desde el implante. Todos han tenido una mejoría importante en todos los valores contemplados en los test de evaluación, y en las pruebas neurofisiológicas y urológicas.

¿Hasta dónde podrían mejorar los pacientes?

Estamos a la espera de la pu-

blicación de los resultados en revistas internacionales de prestigio y ante las autoridades sanitarias, cosa que se realizará en breve. Hasta entonces, no puedo entrar en más detalles por razones de confidencialidad. Cuando la Junta de Gobierno del CPFCM crea conveniente, podemos presentar el ensayo en

la sede colegial. Si quiero subrayar que el futuro de estos pacientes no termina aquí, sino que siguen mejorando.

¿En qué consiste el tratamiento con células madre?

Realicé un protocolo de tratamiento que tenían que seguir los fisioterapeutas de las localidades de origen de los pacientes durante el ensayo y, mensualmente, los evaluábamos. Debo decir que el trabajo de estos fisioterapeutas ha sido magnífico, demostrando su profesionalidad y entusiasmo en todo momento. También traté a algún paciente, gracias a que la gerencia de Puerta de Hierro me permitió hacerlo durante mi jornada laboral.

Los investigadores comenzaron con este ensayo hace 20 años.

Es cierto que hemos seguido el trabajo de otras investigaciones, pero con respecto al trabajo con fisioterapia somos los primeros. Existen varias líneas de investigación, se diferencian en el tipo de células madre que se emplean y en el manejo de las mismas.

El ensayo clínico comenzó con ratas. ¿Qué avances se produjeron entonces?

El ensayo en modelos anima-

les se realizó con ratas de laboratorio y con cerdos enanos. El resultado fue una mejoría de los animales, tanto en las áreas motoras como sensitivas, de control de esfínteres y de trofismo muscular, no solo con exploración clínica sino con pruebas neurofisiológicas.



Jubilado, con 66 años. Terminó sus estudios de Fisioterapia en la Universidad Complutense de Madrid en 1973. Después de sendas interinidades en la Clínica del Trabajo y en el Hospital de La Paz, ganó por concurso una plaza en el Hospital Puerta de Hierro, en donde ininterumpidamente ha desarrollado su trabajo desde 1974. A lo largo de 41 años, ha realizado multitud de cursos, ha sido profesor de la Escuela de Enfermería de Puerta de Hierro, y ha ejercido como profesor de prácticas de las universidades Europea, Francisco de Vitoria, Camilo José Cela y Escuela de Fisioterapia de la ONCE.

¿Cómo ayudó la fisioterapia a estos animales?

La fisioterapia ha sido una herramienta fundamental para el desarrollo del ensayo, aun con las dificultades del tratamiento, la exploración y la evaluación con modelos animales. Sin fisioterapia los animales se atrofian, se anquilosan, se olvidan sus miembros afectados y se ulceran y automutilan, por lo que sería imposible una evaluación.

¿Qué diferencias hay entre las ratas y los cerdos?

La diferencia consiste en la mayor complejidad biológica de los cerdos, más parecidos al modelo humano. En ambos, los resultados han sido positivos. Las herramientas que utilizamos fueron cintas de marcha, piscinas terapéuticas, carritos de deambulación y, naturalmente, el fisioterapeuta.

Finalmente, empezaron a trabajar con personas con paraplejía tras la autorización de la Agencia de Medicamento. ¿En qué momento se encuentra el estudio?

Al principio, se reclutaron candidatos por toda España, personas con paraplejía total que llevaban varios años con la lesión. A cada uno se les valoró exhausti-

vamente, con el control de la Agencia del Medicamento. Los participantes tuvimos que acreditarnos con el certificado de Buenas Prácticas Clínicas, con el consiguiente curso y examen. Todo el ensayo sigue un rígido control, de evaluadores externos. Pronto se sabrán las conclusiones.

Pedro Fernández

Fisioterapeutas crean una guía que explica a los padres cómo se desarrollan sus hijos en los primeros años de vida

Creada por fisioterapeutas especializadas en el desarrollo psicomotor del bebé y reeducación de la postura.

Dos fisioterapeutas especializadas en el desarrollo psicomotor del bebé y reeducación de la postura y del movimiento, Lorena Gutiérrez y María del Mar Sánchez, han presentado la publicación “Bebés en Movimiento. Acompañamiento del desarrollo psicomotor, sensorial y postural de tu bebé”. Se trata de una guía detallada para ayudar a los padres a que comprendan, entiendan y acompañen el desarrollo de sus hijos en sus primeros tres años de vida. En la guía se propone una serie de conceptos y ac-



tividades para animar a que los bebés exploren todo su potencial y disfruten del fascinante descubrimiento de su cuerpo y de sus posibilidades.

Según las autoras, “a menudo nos encontramos con familias preocupadas por distintos aspectos del desarrollo de su bebé, fruto del desconocimiento de las

verdaderas necesidades del pequeño”. Sin embargo, aclaran, los primeros meses de vida suponen los cimientos de un importante edificio, el de la persona, por lo que “queremos que los padres, cuidadores y profesionales resuelvan sus dudas y disfruten de este período, seguros de las decisiones que toman en la crianza y educación de los pequeños, y conscientes de la importancia del respeto y acompañamiento o la estimulación, si fuera necesaria, del bebé, para que este desarrolle todo su potencial”.

Novedades en la declaración de la renta

La Agencia Tributaria ha introducido para la Declaración de la Renta 2015 un nuevo sistema denominado 'Renta web', al que se accede a través de la sede elec-

trónica de la AEAT, que viene a sustituir al 'borrador' de la propuesta de declaración de la AET de años anteriores. Los autónomos tendrán que seguir utilizando el pro-

grama PADRE. Para la declaración del citado ejercicio ya son aplicables las modificaciones producidas por la reforma fiscal, entre la que se encuentra la conocida re-

baja en las retenciones a partir de julio de 2015. Algunas de las novedades tributarias que pueden interesar a los fisioterapeutas son las siguientes:

- Eliminación de la exención en dividendos de los primeros 1.500 euros.
- La indemnización por despido puede estar exenta hasta 180.000 euros.
- Los mayores de 65 años que obtengan ganancias patrimoniales por la transmisión de cualquier bien o derecho, pueden dejarlas exentas si el importe obtenido lo reinvierten en renta vitalicia, con un límite de 240.000 euros, por contribuyente.
- Las ayudas públicas se imputarán cuando se cobren.
- La reducción de los rendimientos irregulares o generados en más de dos años pasa del 40 al 30 por ciento.
- Los rendimientos de trabajo generados en más de dos años (bonus, premios de permanencia, jubilación) no pueden haber sufrido una reducción por irregulares en los cinco años anteriores.
- Se suprime para el propietario la reducción del 100 por cien de los rendimientos netos de alquileres de vivienda.
- Los contribuyentes que determinen el rendimiento neto de actividades económicas por el régimen de Estimación Directa Simplificada (fisioterapeutas que desarrollan su actividad por cuenta propia) ven limitado a 2.000 euros el importe máximo de los gastos de difícil justificación, que se sigue calculando por el cinco por ciento de la diferencia entre los ingresos y el resto de gastos.
- Se establecen nuevos límites para las reducciones de la base imponible por aportaciones a sistemas de prevención social. 8.000 euros anuales para todos los contribuyentes. Se modifica el límite fijado anteriormente en 10.000 euros, o en 12.500.
- El límite máximo de aportación al sistema de previsión del cónyuge, con ingresos del trabajo y de actividades económicas inferiores a 8.000 euros/año, se incrementa de 2.000 a 2.500 euros.
- Se incrementan los mínimos personales y familiares.
- Se suprime la deducción por alquiler, pero se sigue conservando para contratos de arrendamiento firmados antes del 1 de enero de 2015.
- Se incrementa la deducción por donativos a entidades beneficiarias del mecenazgo: los primeros 150 euros deducen un 50 por ciento, los donativos recurrentes que excedan de 150 euros se pueden deducir al 32,5 por ciento y el resto al 27,5 por ciento.

La Liga Reumatológica pide colaboración a los fisioterapeutas para participar en una aplicación sobre enfermedades reumáticas

La Liga Reumatológica Española (LIRE) ha puesto en marcha el proyecto Reumappa, una app con un mapa interactivo que permite tanto a pacientes como a profesionales ubicar con facilidad los recursos (profesionales, asistenciales o de instalaciones) disponibles para el manejo de las enfermedades reumáticas en un área determinada. Actualmente, la aplicación está disponible en <http://reumappa.es> y, en breve, estará disponible para soportes móviles IOS y ANDROID.

Aunque el mapa está en funcionamiento, LIRE pretende que cualquier profesional que esté trabajando con pacientes reumáticos pueda incluir sus datos, para conseguir una app más completa y útil para todos. Por esa razón, anima a los fisioterapeutas a que trabajen en este campo a participar en la misma. La forma de introducir la información es intuitiva y apenas lleva unos minutos. Se puede ver su desarrollo en: www.lire.es/proyectos-lire/mapa-de-recursos/



La Fundación San José presenta un libro sobre neurorrehabilitación

Con la colaboración de dos colegiados del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

La Fundación Instituto San José, junto con la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE), han presentado el libro "Enfermería en neurorrehabilitación, empoderando el autocuidado", publicado por la editorial Elsevier. Se trata de un enfoque integral en neurorrehabilitación que busca, además del cuidado del paciente, el de la familia y el del propio equipo de salud. En España la prevalencia estimada es de 600/800 casos por cada 100.000 habitantes al año.

Alejandro Lendínez, enfermero y director editorial del libro,



considera que la obra significa un antes y un después en los cuidados del enfermo neurológico en la fase de rehabilitación: "Es un libro innovador, útil en todos los niveles asisten-

ciales de la neurología y con un enfoque integral. Ya no se plantean valoraciones ni intervenciones solo desde la esfera biológica, sino atendiendo también las necesidades socio-

familiares, psico-emocionales y espirituales".

El libro recoge un exhaustivo trabajo desde un punto de vista interdisciplinar, empoderando el autocuidado, destacando la labor de la enfermería y sumando el esfuerzo de todos los profesionales que intervienen en el avance de la neurorrehabilitación. Han colaborado 64 autores de distintos ámbitos, entre los que hay dos colegiados del CPFCM.

Al acto de presentación acudió Jesús Sánchez Martos, consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid.



El 62 por ciento de las carreras populares no están cardioprotegidas

El 62 por ciento de las más de 7.000 carreras populares que se celebran cada año en España no están cardioprotegidas, según B+Safe, empresa especializada en tecnologías de la salud y seguridad para las empresas. Además, de acuerdo con datos del Consejo Superior de Deportes, el 50 por ciento de los corredores aficionados no se ha hecho un chequeo médico previo, el 61 por ciento nunca ha realizado una prueba de esfuerzo y el 69 por ciento nunca se ha hecho un electrocardiograma. Asimismo, de todas las

carreras populares celebradas el año pasado, solo 213 estuvieron regladas por la Real Federación Española de Atletismo.

Una encuesta realizada a 1.000 participantes concluye que el 18 por ciento tuvo síntomas como dolor torácico o palpitaciones. El director general de B+Safe, Nuño Azcona, indicó que “la disponibilidad de un DESA (desfibrilador externo semiautomático) permite actuar con solvencia y revertir una parada cardíaca hasta que lleguen los servicios de emergencia”.

Convocado el certamen de relatos cortos San Juan de Dios

El Centro Universitario de Ciencias de la Salud San Rafael Nebrija ha convocado el XVIII Certamen de Relatos Breves San Juan de Dios, que pretende estimular la creación literaria basada en la experiencia de cuidar y, de esa manera, contribuir a desarrollar la sensibilidad ante las diversas situaciones humanas que se generan alrededor de la enfermedad y la atención sanitaria.

Cualquier profesional o estudiante de enfermería o fisioterapia puede participar en el concurso presentando un solo relato. El contenido del mismo debe estar relacionado con el ejercicio de la Enfermería o la Fisioterapia, poniendo de manifiesto los aspectos humanos de la actividad profesional. El plazo de presentación finalizará el próximo 15 de diciembre de 2016, y el fallo del jurado se dará a conocer durante el mes de marzo de 2017, con motivo de la fiesta de San Juan de Dios. El primer premio está dotado de 2.100 euros; mientras que el segundo y el tercero, de 750 y 350 euros, respectivamente.

Un grupo de investigadores asocia la exposición pasiva al humo del tabaco con el ‘síndrome de fragilidad’



Investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), del Centro de Investigación Biomédica en red: Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) y de la Escuela de Salud Pública de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore (Estados Unidos), han analizado la relación entre la exposición pasiva al humo del tabaco y la probabilidad de padecer ‘síndrome de fragilidad’ en ancianos. La exposición pasiva al humo en estas personas se valoró midiendo la concentración en suero de cotinina, un bio-

marcador específico de exposición a la nicotina. Paralelamente, se diagnosticó el ‘síndrome de fragilidad’ por la presencia de, al menos, tres de los siguientes criterios: pérdida de fuerza, lentitud de la marcha, cansancio, reducida actividad física y bajo peso.

“El estudio confirma que, al aumentar la exposición pasiva al humo de tabaco, aumenta la frecuencia de fragilidad”, afirmó Fernando Rodríguez, coautor del estudio, en el que se seleccionó a 2.059 no fumadores de 60 años o más.

CITROËN C1 PURETECH 82 5P**UN COCHE DE CALLE**

El Citroën C1 es un vehículo pequeño con un claro enfoque urbano. Se puede configurar de dos formas: con tres o con cinco puertas. Esta última versión resulta más práctica gracias a sus puertas traseras. Mide solo 3,46 metros, pero cuenta con un espacio interior suficiente para el tamaño exterior del coche y con un maletero de 196 litros. No es muy grande, pero tiene la posibilidad de abatir los asientos traseros y ampliarlo hasta una capacidad de 780 litros, eso sí, sacrificando las plazas traseras.

Llama la atención los colores con los que se pueden configurar el vehículo, dotándole de un toque fresco y juvenil. El salpi-

cadero lo preside una pantalla multimedia táctil, a través de la cual se puede manejar el teléfono, el navegador y la muy práctica cámara de visión trasera con la que las maniobras de aparcamiento se realizarán con suma facilidad.

Las motorizaciones disponibles del C1 son gasolina con dos potencias: 68 y 82 CV. No cuenta con una versión diésel, ya que este tipo de coches urbanos, gracias a su contenido tamaño y a su escaso peso, tiene unos consumos muy bajos. Además, al no ser diésel se pagará menos en los parquímetros de Madrid.

El motor de 82 CV cuenta con un extra

FICHA TÉCNICA

Aceleración (0-100): 10,9 segundos

Velocidad Máxima: 170 km/h

Consumo Urbano / carretera / medio: 5,4 / 3,7 / 4,3 l/100km

Emisiones CO₂: 99 gr/km

Cilindrada: 1999

Largo / ancho / alto: 3466 x 1615 x 1460

de potencia que se agradece en las vías interurbanas. Pero para un uso tranquilo y urbano, el C1 de 68 CV cumple perfectamente las expectativas.

Sorprende gratamente la comodidad y el aplomo del coche en las vías rápidas, dando la sensación de conducir un coche de mayor tamaño.

Pequeño por fuera, moderno, tecnológico y ahorrador, todo un acierto el *chiquitín* de la casa de los dos chevrões.

Guillermo Mielgo
Colegiado nº 1517





Desfiladero de los Gaitanes

Camino de vértigo

Tres kilómetros de camino sobre una pasarela peatonal adosada a la roca en el interior de paredes escarpadas a una altura de hasta 300 metros. Se trata del desfiladero de los Gaitanes, con tramos de una anchura de apenas un metro que discurren por encima del río Guadalhorce, un recorrido solo apto para los que no tienen vértigo. El paisaje es de los más espectaculares de España. Se pasa por un puente colgante a más de 100 metros del río, desde donde las vistas del cañón son impresionantes.

El desfiladero, que pertenece al denominado Caminito del Rey de una distancia de siete kilómetros, se encuentra en el centro de la provincia de Málaga, entre los municipios de Álora, Antequera y Ardales. La construcción de un canal de agua desde los embalses del norte hasta El Chorro, para aprovechar el desnivel en una central hidroeléctrica, llevó a la construcción de este camino, para facilitar el paso de los operarios de mantenimiento, transporte de materiales y vigilancia. Fue

inaugurado por el rey Alfonso XIII en 1921; de ahí su nombre.

El paso del tiempo y el abandono hicieron mella, presentando en los 90 un estado lamentable. El camino fue rehabilitado y abierto al público el 28 de marzo de 2015. Lonely Planet lo eligió uno de los mejores sitios para visitar en 2015, y acaba de recibir el premio Patrimonio Cultural que concede Europa Nostra.

Fauna y flora

Durante el recorrido del Caminito del Rey, que es lineal, nos encontraremos pinos carrascos, piñoneros, encinas y eucaliptos, acompañados de matorral en el que predominan las sabinas, enebros, palmitos, retamas y jaras. En la ribera, la vegetación está formada por juncáceas, carrizos, cañas, adelfas y tarajes, con álamos y sauces.

En cuanto a la fauna, destacan las aves de montaña como el alimoche, el buitre leonado o el águila real. La cabra montés habita las partes más altas, junto con zorros, conejos, tejones y ginetas.

MÁS INFORMACIÓN

Caminito del Rey Málaga

Más información:

www.caminitodelrey.info

www.malaga.es/es/turismo/

Horario: Hay pases cada 15-30 minutos.

¿Qué días abre? Todos los días del año, de martes a domingo

GASTRONOMÍA

Debido a la diversidad de la zona, los platos de pescado se alternan perfectamente con platos de carne y embutidos. Dentro de la carne, cabe destacar el rabo de toro, el conejo a la cortijera, el choto serrano, el pavo asado con manzanas, la pepitoria de gallina, las perdices adobadas en escabeche, las perdices en salmorejo, el pollo salteado al vino de Málaga, el solomillo de cerdo a la malagueña o la ternera mechada. También merece la pena probar los callos a la andaluza, la cazuela de fideos con coquinas, las migas cortijeras, las papas en adobillo y, de postre, los roscos y las tortas de almendra.



Próximos cursos y jornadas

APLICACIÓN DEL MÉTODO PILATES EN PERIODO PRENATAL/POSTNATAL 2ª EDICIÓN

Fecha: 23, 24, 30 y 31 de julio de 2016.

Dirigido a: 18 colegiados en activo/desempleados.

Plazo de inscripción: hasta el 8 de julio de 2016.

Docente: Pablo Vera y Pilar Cepeda.

Precio: 210 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: Dotar al alumno de conocimientos tanto teóricos sobre el embarazo y el post-parto, como de ejercicios físicos basados en el método pilates, para organizar las clases de pilates, tanto a nivel individual como a nivel colectivo, así como el planteamiento de sesiones a corto y medio plazo, con los objetivos a tratar y los posibles problemas a resolver.

2. Transmitir al alumno los principios del Método Pilates aplicables a la mujer embarazada y en el post-parto, , analizando en función de la etapa gestacional, las necesidades y los posibles beneficios que la paciente pudiera recibir.

CÓDIGO
QR



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

REEDUCACIÓN POSTURAL EN LA ESCOLIOSIS. MÉTODO PILATES

Fecha: del 16 al 18 de septiembre de 2016.

Dirigido a: 20 colegiados en activo/desempleados.

Plazo de inscripción: hasta el 1 de septiembre de 2016.

Docente: Carmen Parra.

Precio: 180 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: Ap- Facilitar a los alumnos los conocimientos y habilidades necesarias para el tratamiento de la escoliosis mediante el Método Pilates como herramienta terapéutica en la práctica clínica del fisioterapeuta.

- Aprender en profundidad las características

CÓDIGO
QR



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



ABORDAJE FISIOTERÁPICO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DEL HOMBRO 2ª EDICIÓN

Fecha: 7, 8 y 9 de octubre de 2016.

Dirigido a: 20 colegiados en activo/desempleados.

Plazo de inscripción: hasta el 22 de septiembre de 2016.

Docentes: Lluís Puig.

Precio: 160 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: Reconocer las diferentes lesiones del hombro; detectar los descentrajes del hombro; enseñar las técnicas de corrección de los descentrajes; invitar al asistente a elaborar una hoja de exploración, y conocer las diferentes técnicas quirúrgicas, entre otros.



CÓDIGO
QR



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

ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES PARA EL MANEJO DEL PACIENTE CON DOLOR CRÓNICO 1ª EDICIÓN

Fecha: 7, 8 y 9 de octubre de 2016.

Dirigido a: 16 colegiados en activo/desempleados.

Fecha de inscripción: hasta el 22 de septiembre de 2016.

Docentes: Gloria González.

Precio: 160 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: Aprender a conectar y crear un vínculo paciente-fisioterapeuta que facilite y ayude en la intervención terapéutica, y conocer las dificultades emocionales que puede presentar un paciente con dolor crónico.

CÓDIGO
QR



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



NEURODINAMIA 1ª EDICIÓN

Fecha: 30 de septiembre, 1 y 2 de octubre de 2016.

Dirigido a: 18 colegiados en activo/desempleados.

Plazo de inscripción: hasta el 15 de septiembre de 2016.

Docente: Carlos López.

Precio: 210 € (50 por ciento menos para desempleados).

Objetivos: Reconocer la participación de la mecanosensibilidad del sistema nervioso en la clínica de los pacientes y aprender a tratarla.

CÓDIGO
QR



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

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

PSICONEURO- INMUNOLOGÍA

Psiconeuroinmunología clínica para fisioterapeutas

Organiza: Centro Cuidarte / Nanna Foundation
Lugar: por determinar
Duración: 2 cursos académicos
Fecha: septiembre de 2016
Precio: 2.338 €
Información: 91 519 9168
www.centrocuidarte.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

TERAPIA MANUAL

Título propio en fisioterapia manual de las afecciones del aparato locomotor

Organiza: Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE y la Universidad Autónoma de Madrid
Lugar: Nuria, 42
Duración: un año académico, fines de semana
Fecha: desde septiembre de 2016 a julio de 2017
Precio: 2.400 €, se abonará en tres plazos
Información: 91 589 4500
http://euf.once.es
euf@once.es
Dirigido a: Fisioterapeutas

Cursos de verano. Puntos gatillo y síndrome del dolor miofascial (punción seca y tratamiento conservador)

Organiza: Universidad Europea de Madrid
Lugar: Campus de Villaviciosa de Odón
Duración: 60 horas
Fecha: 27, 28 y 29 de junio; 4, 5 y 6 de julio de 2016
Precio: 750 € (15 por ciento de descuento para ex alumnos de UEM)
Información:
http://madrid.universidadeuropea.es/vivir-ue/agenda/curso-de-punto-gatillo-y-sindrome-de-dolor-miofascial-puncion-seca-y-tratamiento-conservador
Dirigido a: Fisioterapeutas

Curso de valoración y tratamiento de la ATM: disfunciones craneomandibular (DCM)

Organiza: Fisiofocus
Lugar: Helios Electromedicina, C/ Alfonso Gómez 38, 2º
Duración: 20 horas
Fecha: 19 y 20 de noviembre de 2016
Precio: 230 €
Información: 615 852 576
info@fisiofocus.com
http://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-atm-madrid
Dirigido a: Fisioterapeutas

XV curso de osteopatía visceral

Organiza: Instituto Relater
Lugar: Móstoles (Madrid)
Duración: 72 horas
Fecha: desde el 10 de septiembre de 2016 hasta el 29 de enero de 2017
Precio: 1.900 € (se realiza en pago fraccionado)
Información: 91 664 3839
www.relater.biz
Dirigido a: Fisioterapeutas

Técnicas manipulativas y de energía muscular de columna, pelvis y extremidad superior e inferior

Organiza: Fisiofocus
Lugar: Helios Electromedicina, C/ Alfonso Gómez 38, 2º
Duración: 40 horas
Fecha: del 8 de octubre hasta 30 de octubre de 2016
Precio: 440 €
Información: 615 852 576
info@fisiofocus.com
http://www.fisiofocus.com/es/curso/tecnicas-manipulativas
Dirigido a: Fisioterapeutas

XV curso de fisioterapia manual osteopática

Organiza: Instituto Relater
Lugar: Móstoles (Madrid)
Duración: 165 horas
Fecha: desde el 15 de octubre 2016 al 28 de mayo de 2017
Precio: 1.900 € (se realiza en pago fraccionado)
Información: 91 664 3839
www.relater.biz
Dirigido a: Fisioterapeutas

KINESIOLOGÍA

Kinesiología "touch for health" certificado International Kinesiology College

Organiza: Centro Kinesia
Lugar: Sector Foresta 32, Tres Cantos
Duración: 64 horas
Fecha: 4 seminarios de fin de semana (sep, oct, nov y dic)
Precio: 880 €
Información: 91 804 0559
678 458 162
info@centrokinesia.com
www.centrokinesia.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

UROGINECOLOGÍA

Fisioterapia en uroginecología y obstetricia. Disfunciones pelvipereineales (16ª Edición)

Organiza: Formación Internacional de Postgrado DRC
Lugar: Madrid
Duración: 75 horas
Fecha: 8, 9, 29 y 30 de octubre; 12 y 13 de noviembre; 3, 4, 17 y 18 de diciembre de 2016
Precio: 725 €
Información: 91 663 6340
cursosdrc@telefonica.net
www.fisiocursosdrc.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

DLM en disfunciones de suelo pélvico (11ª Edición)

Organiza: Formación Internacional
de Postgrado DRC
Lugar: Madrid
Duración: 20 horas
Fecha: Del 25 al 27 de noviembre
de 2016
Precio: 275 €
Información: 91 663 6340
cursosdrc@telefonica.net
www.fisiocursosdrc.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

SUELO PÉLVICO

Preparación al parto para fisioterapeutas

Organiza: Sane Pilates
Lugar: Columela 13, bajo dcha.
Duración: 30 horas
Fecha: 22, 23, 24 y 25 de
septiembre de 2016
Precio: 500 €
Información: 91 431 6500
sanepilates@hotmail.com
www.sanepilates.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

NEUROLÓGICO

Curso de movimiento normal. Introducción al concepto Bobath

Organiza: Centro Universitario de
Ciencias de la Salud San Rafael
Nebrija
Lugar: Pº de la Habana 70 bis,
Madrid
Duración: 20 horas
Fecha: 15, 16 y 17 de julio de 2016
Precio: 240 €
Información: 91 564 1868
sanrafaelnebrija.es
sanrafaelnebrija.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

Curso básico Water Specific Therapy Halliwick

Organiza: La Salle Centro
Universitario. Facultad de Ciencias
de la Salud
Lugar: La Salle, 10
Duración: 50 horas
Fecha: 14, 15, 16, 28, 29 y 30 de
octubre de 2016
Precio: 590 €
Información: 91 740 1796
posgrados@lasallemcampus.es
www.lasallecentrouniversitario.es
Dirigido a: Fisioterapeutas

RESPIRATORIO

Fisioterapia respiratoria pediátrica (11ª Edición)

Organiza: Formación Internacional
de Postgrado DRC
Lugar: Madrid
Duración: 30 horas
Fecha: 15 y 16 de octubre; 5 y 6 de
noviembre de 2016
Precio: 340 €
Información: 91 663 6340
cursosdrc@telefonica.net
www.fisiocursosdrc.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

FISIOTERAPIA CRANEOSACRA

Fisioterapia Craneosacra

Organiza: Escuela Ángel Villa
Lugar: Hotel NH Zurbano
Duración: 60 horas
Fecha: 16, 17, 18 y 19 de junio
y 24, 25, 26 y 27 de noviembre
de 2016
Precio: Matrícula de 190 €, más dos
plazos de 390 € cada uno
Información: 639 962 088
info@fisiomimagen.com
www.craneosacro.es
Dirigido a: Fisioterapeutas

Valoración y tratamiento del sistema craneosacral

Organiza: Óscar Sánchez Martínez
Lugar: José Picón 9 izda, Aula de
Formación del Colegio Profesional
de Fisioterapeutas
Duración: 20 horas
Fecha: 24, 25 y 26 de junio de 2016
Precio: 180 €
Información: 646 181 898
oscar@clinicabreton.net
Dirigido a: Fisioterapeutas

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.



XII Edición del Premio de Investigación del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

OBJETIVO

- Promover la realización y presentación de trabajos de investigación en Fisioterapia.
- Estimular las iniciativas, individuales o colectivas que, en forma de proyectos de investigación, contribuyan al avance de la Fisioterapia, en cualquier ámbito, ya sea este asistencial, educativo, o de la prevención.

DOTACIÓN

El premio será fijado con un importe máximo de 6.000 euros otorgados por el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, y sujeto a las reglamentaciones legales vigentes.

El premio estará destinado a financiar el proyecto, comprometiéndose la persona o grupo investigador a realizar el trabajo en un periodo máximo de dos años desde la concesión del premio. El pago se realizará al investigador principal.

Es condición necesaria la presentación de Memorias de seguimiento anuales y su evaluación favorable determinará el posterior libramiento del premio para la siguiente anualidad, todo ello sin perjuicio de la posibilidad de suspender la prórroga de la financiación para la siguiente anualidad, si se observara un uso inadecuado de los fondos recibidos.

Asimismo, deberán presentar una memoria final dentro de los tres meses siguientes a la fecha de finalización del proyecto. La Memoria final estará integrada por una parte científica y otra económica.

En el caso de que, en el periodo de dos años desde la concesión del premio, la candidatura elegida por el Jurado no presentase los resultados, se deberá devolver al Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid la cantidad adelantada al fallo de proyecto más los intereses que se devengaron (al tipo de interés legal del dinero, en un plazo máximo de un mes tras la caducidad del plazo de presentación de resultados. La concesión económica del premio se distribuirá de la siguiente manera:

- Se otorgará un 50 % al fallo del proyecto para poder afrontar los gastos de ejecución debidamente justificadas (bien por la presentación de facturas abonadas o mediante la presentación de factura proforma) que incluyan el material inventariable indispensable para la realización del proyecto, debidamente justificado; las compras de material fungible y demás gastos complementarios, como colaboraciones externas, asistencia técnica, gastos externos de consultoría y servicios relacionados con los proyectos debidamente justificados, y necesarios para el buen fin del proyecto. Los documentos acreditativos del gasto y del pago quedarán en poder de los beneficiarios, a disposición de los órganos de competencia.
- Se otorgará un 25% durante el 2º año de la concesión del premio y tras la presentación de los resultados. Dicha concesión debe ser justificada dentro de los mismos términos que el punto anterior, añadiendo aspectos relacionados con los viajes necesarios para la realización del proyecto y para difusión de resultados, así como la inscripción en congresos que se referirán exclusivamente al personal que forma parte del equipo de investigación.
- Se otorgará el 25% restante una vez que se tenga constancia, en la Secretaría de la Institución, que el trabajo ha sido presentado para su publicación en una revista científica o bien en un congreso o evento científico. Dicha concesión debe ser justificada dentro de los mismos términos que el punto anterior añadiendo aspectos relacionados con la difusión de los resultados (traducciones, publicaciones open-access, inscripción en congresos, ...).

Es condición indispensable que tanto en la publicación como en la difusión del proyecto, conste la fuente financiadora del mismo (el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid).

CANDIDATOS

Pueden ser candidatos, como investigador principal, todos los fisioterapeutas colegiados que estén al corriente de sus obligaciones colegiales, o habilitados en la Comunidad de Madrid, así como los que no tengan en curso alguna sanción por el Colegio Profesional.

Podrán participar como investigadores secundarios cualquier profesional. En caso de pertenecer a profesiones reguladas, deberán estar inscritos en sus respectivas corporaciones colegiales.

Los miembros de la Junta de Gobierno del Colegio Profesional, del Jurado y miembros de la Comisión de Formación e Investigación del Colegio no podrán optar a este premio.

REQUISITOS

Se trata un proyecto de investigación original que no haya sido ya realizado, y estar redactado en castellano. El mismo no podrá formar parte de una tesis doctoral.

El investigador principal deberá ser obligatoriamente fisioterapeuta colegiado en la Comunidad de Madrid en el momento de presentar el proyecto en la Secretaría del Colegio.

Los investigadores secundarios podrán ser un equipo multidisciplinar y, si fueran fisioterapeutas, deberán estar colegiados en la Comunidad de Madrid en el momento de presentar el proyecto en la Secretaría del Colegio.

No habrán presentado el proyecto previamente a otras ayudas, premios o convocatorias de proyectos de investigación convocados en la Comunidad de Madrid u otros del territorio español.

Si el proyecto corresponde a un grupo de trabajo se presentará un certificado, en el que se haga referencia a todos los investigadores participantes, con la firma previa del investigador principal.

Se debe especificar en cada proyecto la titulación de cada componente de equipo investigador y se detallará cuál será la tarea que va a realizar cada componente en el proyecto.

El trabajo original con todos los datos identificativos del autor u autores irá en sobre cerrado que llevará el mismo tema o título en la parte exterior.

CONDICIONES DE PRESENTACIÓN

El plazo límite de presentación de solicitudes será el 11 de noviembre del 2016, a las 20:00 horas.

El envío de los originales se realizará por correo certificado o personalmente en la Secretaría del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (José Picón nº 9 / 28028 Madrid).

La solicitud para participar en esta convocatoria se dirigirá al Ilustre Sr. Decano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

El trabajo se presentará en formato pdf en un soporte CD o DVD, en el que no constará ningún dato identificativo del autor y solo se consignará un título con un lema o pseudónimo. En el texto se deberá omitir cualquier referencia que pueda identificar al autor, director o tutor, o centro universitario de pertenencia, así como cualquier imagen o logotipo que incluya datos de identificación.

Además, se adjuntará un archivo donde pueda documentarse el Jurado para ser valorado:

- Documento donde se especifique en cada proyecto la titulación de cada componente del equipo investigador y se detallará cuál será la tarea que va a realizar cada componente en el proyecto.
- Currículum del investigador principal, destacando su experiencia en otros proyectos de investigación o publicaciones científicas.
- Objetivos y motivación para realizar el proyecto.
- Estudios científicos en relación con el proyecto.
- Material y métodos para realizar el proyecto.
- Presupuesto para la realización del proyecto.
- Cronograma del desarrollo del proyecto.

Junto con el CD o DVD, se entregará un sobre cerrado que llevará el mismo título o lema en la parte exterior en el que se incluirá:

- El trabajo original impreso en papel con el nombre del proyecto.
- Documento con todos los datos identificativos del autor, como nombre y apellidos, teléfono de contacto, correo electrónico, etc.

REQUISITOS FORMALES

Los requisitos formales de los trabajos son:

- Tamaño de la letra: 11 puntos en tipo de letra Times New Roman.
- Paginación: consecutiva, en borde superior, centrado.
- Extensión: máxima de 35 páginas (A4) a doble espacio. Las tablas, figuras y bibliografía tendrán que aparecer como anexos al documento.

JURADO

El Jurado del fallo estará formado por cinco miembros, un suplente y un secretario, este último sin voto, pertenecientes al ámbito docente, asistencial, de investigación y del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, nombrados por la Junta de Gobierno y presidido por el Decano o por la persona quien este delegue, siempre y cuando, no sean tutores o cooperantes en el proyecto de investigación.

Todos los componentes del Jurado tendrán derecho a voto. Los acuerdos se adoptarán por mayoría simple de votos de miembros del Jurado. Si se produce empate, decidirá el voto del presidente.

El fallo del Jurado será inapelable y se dará a conocer en un acto público convocado a tal efecto el 14 de diciembre del 2016, en la sede colegial del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

El premio podrá ser declarado desierto si, a juicio del Jurado, ninguno de los proyectos presentados se hiciera merecedor de la misma.

Si así lo considera oportuno el Jurado, este podrá otorgar una mención especial a otros candidatos no ganadores, si los miembros del Jurado quieren destacar la calidad metodológica del mismo. La mención especial no lleva aparejada dotación económica alguna, emitiéndose un certificado en nombre del Jurado expresando tal distinción.

DISPOSICIONES FINALES

El proyecto elegido será propiedad del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, mientras sea objeto del premio y hasta su finalización, y no podrá ser reproducido en parte o totalmente sin permiso de este, manteniendo la propiedad intelectual del mismo a sus autores. En el caso de publicación de los resultados del proyecto, el autor/a debe(n) reflejar que el estudio ha sido financiado económicamente por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Los proyectos de trabajo no seleccionados serán devueltos a sus autores en el plazo de dos meses tras el fallo del Jurado.

La presentación de los trabajos supone la aceptación íntegra de las presentes bases.

JUNTA DE GOBIERNO



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

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



¡IMPLÍCATE CON LA PROFESIÓN!

Con tu colaboración venceremos al intrusismo.

El intrusismo y la competencia desleal son para muchos de nosotros graves problemas que afectan a nuestra profesión. Si a ti también te preocupa colabora, dentro de tus posibilidades, con las actividades que el Colegio lleva a cabo. Consulta en la web del Colegio la "*Guía de lucha contra el Intrusismo*" o 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 ayuda seremos más y mejor reconocidos.



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID