



Juan Antonio Corbalán
Cardiólogo
"Los resultados del fisioterapeuta mejorarán con el bisturí invisible"

30 días



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

Nº 228 Diciembre 2018

de fisioterapia



Ejercicio terapéutico

El CPFCM defiende que la Ley del Deporte lo considere competencia del fisioterapeuta



¡IMPLÍCATE CON LA PROFESIÓN!

Con tu ayuda seremos más y mejor reconocidos.

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

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

La unidad de acción es clave para avanzar.

Con tu colaboración venceremos al intrusismo.



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

30 días DE FISIOTERAPIA

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

Directora: Aurora Araujo Narváez.

Colaboraciones: Comisiones y Secciones Profesionales del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la CM.

Redacción: Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM).

Editor: CPFCM
C/ José Picón, 9. 28028 Madrid.
Teléfono: 91 504 55 85 Fax: 91 504 22 02
cpfm@cfisiomad.org

Realización: ILUNION Comunicación Social

Imprime: ILUNION Retail y Comercialización.

Depósito Legal: M-23102-1998

Tirada mensual: 10.700 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.

Síguenos en:

www.cfisiomad.org

www.fisio.tv

www.consejosdefisioterapia.org

[facebook.com/cfisiomad](https://www.facebook.com/cfisiomad)

[@cfisiomad](https://twitter.com/cfisiomad)



4 Tribuna Implantando la mejor práctica de Fisioterapia

5 Editorial El ejercicio terapéutico como competencia sanitaria

6 En portada

El ejercicio
terapéutico
en la Ley
del Deporte



10 Entrevista

José Antonio
Corbalán
Cardiólogo

14 Vida colegial

22 BIBLIOTECA

23 CONOCE

TU COLEGIO

26 FORMACIÓN

24 La voz del colegiado

Ana Herrero de Hoyos
Fisioterapeuta



28 Te interesa

31 De viaje



32 Agenda

34 Zona motor

Implantando la mejor práctica de Fisioterapia

Reducir la variabilidad de la práctica clínica es un objetivo universal de todas las profesiones sanitarias, incluida la Fisioterapia. La Fisioterapia, como profesión autónoma, con área de conocimiento propio y campo de actuación delimitado, debe generar sus propios mecanismos de autoregulación. El modo en que los servicios de salud están reduciendo la variabilidad es eliminando aquellos tratamientos y cuidados de bajo valor y enfatizando los de alto valor, utilizando las medidas de resultados clínicos, ajustados por los costes para estratificar el tamaño o la magnitud del valor.

En este sentido, debemos de homogeneizar al alza nuestros tratamientos y establecer mecanismos para implantar las mejores prácticas y abandonar las prácticas de bajo valor en Fisioterapia.

Al margen de la dificultad de definir "valor" en los servicios de salud, lo cual representa un reto, existen una serie de criterios para estratificar los cuidados de alto valor, universalmente aceptados por la comunidad científica, como son:

a) Incluir la relevancia clínica de los resultados como indicador clave (tamaño del 'efecto d de Cohen').

b) Controlar los efectos adversos, complicaciones y abandonos.

c) Contemplar la satisfacción del paciente basada en las expectativas previas.

d) Ajustar el resultado por los costes, especialmente, a través de indicadores de calidad de vida ajustada por años (QALYs).

Por lo tanto, la mejor práctica de fisioterapia debiera de estar informada, principalmente, por aquellos tratamientos o cuidados que presentan mayor tamaño del efecto, incorporan-

do el conocimiento práctico de la Fisioterapia, los costes y las preferencias del paciente.

En la literatura científica, es la Fisioterapia Multimodal la que presenta mayor tamaño del efecto en estudios clínicos controlados y pragmáticos (vida real). La Fisioterapia Multimodal es el término con que se conoce la intervención que integra dos o mas modalidades de fisioterapia, ajustando la temporalidad y contribución de cada modalidad, según la respuesta mas efectiva del paciente. Esta mejor práctica de fisioterapia recae, principalmente, en poblaciones clínicas crónicas, lo cual supone el 73 por ciento del gasto sanitario, con afecciones que lideran los rankings de peso global de la enfermedad, como dolor de espalda y cuello, EPOC, diabetes, osteoartritis de cadera rodilla, ictus, infartos miocardio, cáncer, etc.

Las modalidades con mayor grado de contribución en la Fisioterapia Multimodal en estas afecciones son: la fisioterapia manual a corto plazo y la educación y el **ejercicio terapéutico** a medio y largo plazo, siempre con la dosis y estrategias individuales adecuadas. Los efectos positivos derivados del ejercicio terapéutico y la modificación de conductas determinan los mayores cambios en estas poblaciones clínicas. Sin embargo, la monitorización de síntomas que proteja la seguridad clínica es el elemento nuclear de cualquier práctica clínica, para lo cual su implementación debe ser garantizada en el marco de la Fisioterapia.

Para concluir, la Fisioterapia Multimodal a base de técnicas manuales a corto plazo y educación y ejercicio óptimo a medio y largo plazo, son la clave de la mejor práctica de Fisioterapia en las poblaciones clínicas con mayor peso global de la enfermedad.

**Antonio
Cuesta-Vargas**

Fisioterapeuta.
Docente
de la Universidad
de Málaga

El ejercicio terapéutico como competencia sanitaria

Es por todos nosotros bien sabido que la Fisioterapia es una disciplina de la salud que ofrece una alternativa terapéutica para diagnosticar, prevenir y tratar síntomas de múltiples enfermedades clínicas, tanto agudas como crónicas, por medio de ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, electroterapia, terapia manual, técnicas de vendaje, técnicas invasivas...

El fisioterapeuta es un profesional sanitario con formación universitaria, actualmente, de Grado y, anteriormente, una Diplomatura Universitaria. Sus competencias están recogidas en la Ley de Ordenación de Profesiones Sanitarias.

Resulta cuanto menos sorprendente que, siendo una de las competencias de la Fisioterapia desde 1958, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "el tratamiento por medio del ejercicio terapéutico", nos encontremos 60 años después defendiéndolo como si de una competencia recién adoptada se tratara.

La Fisioterapia busca desde sus inicios el desarrollo adecuado de las funciones de los distintos sistemas corporales, cuyo buen o mal funcionamiento repercute en el movimiento y funcionalidad del individuo, sin olvidarnos del papel fundamental que tiene en el ámbito de la prevención para preservar el estado de salud de la población.

Los fisioterapeutas utilizan la prescripción de ejercicio terapéutico como una herramienta más dentro de su batería de opciones e, incluso, como herramienta de primera elección para el tratamiento de

algunas patologías crónicas (dolor lumbar, cardiopatías, EPOC, diabetes...) y agudas, así como para prevenir la aparición de las mismas o mejorar el estado de salud de la población. Por ello, deben sernos derivados los pacientes que el profesional que les recibe en primera instancia considere que necesitan beneficiarse de ejercicio terapéutico.

Según define N. F. Taylor (2007), el ejercicio terapéutico es la "prescripción de un programa de actividad física que involucra al paciente en la tarea voluntaria de realizar una contracción muscular y/o movimiento corporal, con el objetivo de aliviar los síntomas, mejorar la función o mejorar, mantener o frenar el deterioro de la salud".

Queda claro que el ejercicio terapéutico es una herramienta más que justificada como perteneciente a nuestra profesión, que solo se concibe compartida en el terreno de la prevención primaria con otros agentes de salud, pero nunca en la prevención secundaria o tratamiento de enfermedades o lesiones, y que, mientras el objetivo sea terapéutico, debe ser utilizada por profesionales sanitarios como lo somos los fisioterapeutas.

No sirve disfrazar su uso como parte de un trabajo en equipo, porque los equipos saben trabajar por un bien común, pero cada uno desde su campo y sus competencias establecidas por ley, que es lo que de verdad da garantías al paciente de sus resultados en salud, en seguridad y en respaldo legal en caso de incidentes no deseados.

El CPFCM defiende que la Ley del Deporte lo considere competencia exclusiva del fisioterapeuta

Ejercicio terapéutico

El Colegio confía en que la nueva Ley del Deporte, que se encuentra en trámite parlamentario, contemple el ejercicio terapéutico como competencia exclusiva de los profesionales sanitarios formados para ello.





La Ley del Deporte en vigor, que data de 1990, ha quedado anticuada y obsoleta. Tres décadas, con todos los cambios sociales y deportivos que se han producido, son muchas, si la actual norma quiere estar a la altura de los tiempos.

A lo largo de los últimos 15 años los sucesivos Gobiernos han considerado necesario la redacción de una nueva Ley del Deporte, que dé respuesta a los más de 3,6 millones de personas afiliadas a las federaciones autonómicas y españolas, cifra que da idea de la importancia de este sector.

Para su redacción, la futura Ley del Deporte ha recibido 83 propuestas de administraciones autonómicas, federaciones y asociaciones deportivas, colegios profesionales, entidades privadas y ciudadanos particulares. Actualmente, el proyecto de Ley del Deporte se encuentra en el Senado, a la espera de dar forma definitiva, para su regreso y aprobación definitiva en el Congreso de los Diputados.

Ejercicio terapéutico

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, teniendo entre sus objetivos la protección de la salud pública, confía en que el texto legal aclare el concepto de ejercicio terapéutico.

“En el Colegio esperamos y deseamos que esta Ley regule una serie de necesidades que tienen que ver con que el ciudadano esté atendido por un profesional titulado y cualificado convenientemente en todo aquello que competa a la actividad física y el deporte”, asegura Néstor Requejo, vocal III del CPFCM.

Los fisioterapeutas consideran que la Ley del Deporte es muy necesaria “ya que dentro del sector profesional de la Actividad Física y el Deporte no había casi regulación”, añade Requejo. El fisioterapeuta pone como ejemplo el gimnasio, “en el que podía estar trabajando desde un ingeniero de sonido hasta un arquitecto, formado con ▶

► pequeños cursos de capacitación". Sin embargo, para Requejo hay que diferenciar mucho ambas disciplinas: "Una cosa es la Actividad Física y el Deporte y otra es la Fisioterapia". Para Pablo Herrera, vicedecano del CPFCM, hay que "dejar claro que los profesionales sanitarios especialistas en aplicar el ejercicio terapéutico son los fisioterapeutas". Esta postura simplemente pretende garantizar la defensa de los usuarios, protegiendo la salud pública, y concienciar de que el ejercicio terapéutico deben prescribirlo los profesionales sanitarios formados para ello.

Competencias del fisioterapeuta

El fisioterapeuta es un profesional sanitario con unas competencias recogidas en la Ley de Ordenación de Profesiones Sanitarias que no deja dudas sobre sus funciones sanitarias, entre las que se encuentra el ejercicio terapéutico. Pero mucho antes, en 1958, la OMS ya definió la Fisioterapia como "el arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico". Por lo que carece de lógica que exista

El ejercicio terapéutico deben prescribirlo los profesionales sanitarios formados para ello

debate sobre el ejercicio terapéutico, estando claro que se trata de una herramienta más del fisioterapeuta en su tratamiento a los pacientes, muchas veces, de primera elección, con pacientes con ciertas patologías, como el dolor lumbar, cardiopatías, EPOC o diabetes.

Sanidad está en la línea del Colegio. De hecho, la subdirección general de Ordenación Profesional del Ministerio de Sanidad envió a principios de año una carta al Consejo General de Colegios

de Fisioterapeutas de España, en la que sostenía que solo los profesionales sanitarios, entre los que destaca al fisioterapeuta, están capacitados para pautar y coordinar el ejercicio terapéutico a la hora de tratar a personas con lesiones o patologías, ya que esta es una actividad sanitaria que repercute en la salud del paciente.

Postura innegociable

Es, por tanto, "absolutamente innegociable la competencia del fisioterapeuta para el ejercicio terapéutico", subraya Néstor. Para el vocal de la Institución colegial, que también es licenciado en Actividad Física y Deporte, "el uso del movimiento, como herramienta terapéutica, es y debe ser de uso exclusivo del fisioterapeuta".

Pablo Herrera, fisioterapeuta al tiempo que también licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte (CAFYDE), ofrece una visión más global de lo que se espera de esta nueva normativa: "Para el colectivo de CAFYDE, es una ley necesaria ya que permite afianzar la figura del licenciado de Actividad Física y su presencia en muchos ámbitos en los que están sufriendo mucho el intrusismo". Sin embargo, "en lo que concierne a los fisioterapeutas, en su intento por delimitar sus competencias, CAFYDE ha invadido las de los fisioterapeutas en lo referente a ejercicio terapéutico".

El Colegio, como institución, "va a defender, como hemos hecho hasta ahora, que el profesional adecuado para realizar ejercicio terapéutico en población con patología es el fisioterapeuta", adelanta Herrera. Así, el CPFCM advierte que no se pueden vulnerar las competencias del fisioterapeuta en cuanto al uso de una herramienta terapéutica, como es el movimiento, aplicado en personas con patologías y grupos en riesgo.

Herrera recuerda que "los expertos en tratar pacientes con patología somos los fisioterapeutas y utilizamos el ejercicio como parte de nuestro repertorio de tratamientos. Durante el grado de CAFYDE

se especializan en la realización de ejercicio, pero no en conocer las patologías".

Salud del ciudadano

Existe un peligro contra la salud de los ciudadanos en el caso de no acudir a un fisioterapeuta para que prescriba ejercicio terapéutico.

La conveniencia de que el ciudadano que se está recuperando de una lesión o padece alguna patología reciba un tratamiento de un fisioterapeuta se debe a dos razones, según Néstor Requejo. Primero, "por el marco legal vigente", recuerda el fisioterapeuta. Pero, lo más importante, es que "los titulados en CAFYDE, ni tienen la formación integral que debe tener



un profesional que trabaje con personas con patología, ni van a poder nunca entender de manera global el 'continuus' que supone lidiar con un paciente", asegura. Pone un ejemplo: "Ante un paciente oncológico que esté recibiendo quimioterapia, un CAFYDE puede, efectivamente, poner un programa de ejercicio. Pero, ¿qué pasa si ese paciente desarrolla un episodio de dolor neuropático debido a esa quimioterapia? ¿Cómo readapta la dosis de ejercicio? ¿Conoce las respuestas al ejercicio de un tejido neural sensibilizado? ¿Tiene un conocimiento profundo de los mecanismos del dolor para poder comprender qué debe hacer en cada momento? ¿Entiende la

El titulado en CAFYDE no tiene conocimiento suficiente sobre patología ni la perspectiva global

influencia de los factores psicosociales implicados en su proceso de dolor?". En definitiva, según Néstor Requejo, "no tienen el conocimiento suficiente sobre patología ni la perspectiva global como para poder lidiar con lo que supone el día a día del trabajo con pacientes".

Colaboración entre profesiones

Pablo Herrera encuentra "interesante"

que los titulados en Actividad Física y Deporte "colaboren con los sanitarios la parte de promoción de la salud pues nos compete a todos". En este sentido, el vicedecano asegura que "no estamos de acuerdo en el tratamiento de pacientes con patología en fase aguda. Una vez que los pacientes estén estabilizados y en fases avanzadas de su tratamiento, será el objetivo de la intervención lo que haga que esta deba ser desarrollada por un fisioterapeuta o por un CAFYDE".

Tampoco está de acuerdo en el contacto que se ha mantenido entre el Colegio Oficial de Médicos y los licenciados en Actividad Física y Deporte para desarrollar la receta deportiva puesto que obvian que "el profesional sanitario especialista en ejercicio terapéutico es el fisioterapeuta".

Atentos a la nueva normativa

En definitiva, el peligro de no definir correctamente lo que es el ejercicio terapéutico y el profesional que se encarga de su prescripción es, en palabras de Pablo Herrera, "la falta de garantías formativas". Todo pensando siempre en la salud del paciente.

Por esa razón, hay que estar atentos a esta nueva normativa que se está redactando, teniendo en cuenta que "desde hace años el colectivo CAFYDE está buscando alianzas y mejoras competenciales que les permitan trabajar como personal sanitario en personas con patología, y esta normativa va en esa misma dirección", advierte Herrera.

Néstor Requejo es de la misma opinión: "Los límites de competencias están bien definidos y los titulados de CAFYDE tienen un gran papel en la prevención primaria de la patología, ámbito que comparten con la Fisioterapia. Pero el ampliar el ámbito de trabajo puede suponer invadir competencias". ■

Pedro Fernández
Fotos: Archivo.



Juan Antonio Corbalán

Director de la Unidad de Salud Deportiva de Vithas Internacional

“Los resultados de los fisioterapeutas mejorarán con el bisturí invisible”

Apoyado en su experiencia deportiva como mito del baloncesto y en sus conocimientos médicos como cardiólogo de prestigio, Juan Antonio Corbalán da ciertas claves para que los deportistas sufran menos lesiones musculoesqueléticas mediante la prevención y los hábitos de vida saludables. También destaca el papel de los fisioterapeutas en la rehabilitación cardíaca.

Actisound, un nuevo dispositivo que actúa como bisturí invisible, ha obtenido la certificación CE para ser usado en Europa en el tratamiento de lesiones musculoesqueléticas. El doctor Juan Antonio Corbalán, director de la Unidad de Salud de Vithas Internacional y experto en Medicina Deportiva, nos explica sus posibilidades en el tratamiento de lesiones, así como la ayuda que podría obtener un fisioterapeuta en su trabajo con esta herramienta.

El bisturí invisible ha obtenido la Certificación CE. ¿Para qué tipo de lesiones se podría utilizar?

Esta tecnología puede ser una magnífica opción para tendinopatías crónicas que no responden a los tratamientos convencionales en aras de evitar la cirugía abierta. La fascitis plantar, la epitrócleitis y la epicondilitis son las patologías para las que está indicado este tratamiento. Pero, en un futuro, otras tendinopatías crónicas, como la rotuliana o la del tendón de Aquiles, también podrán beneficiarse.

¿Cómo se pueden beneficiar los fisioterapeutas de este nuevo método de tratamiento?

La medicina rehabilitadora se apoya en el fisioterapeuta para el acondicionamiento último del paciente. En este sentido, los fisioterapeutas van a poder trabajar con un paciente en mejores condiciones, sin largas inmovilizaciones y, por lo tanto, sus resultados mejorarán. Pero la expresión última de recuperar el mejor rendimiento siempre dependerá de una buena rehabilitación funcional.

¿En qué consiste esta intervención?

Este tratamiento es un equivalente microquirúrgico que produce mínimas y múltiples ablaciones en el tejido del

tendón, similar pero cuantitativamente mucho menos traumático al daño que produce una cirugía convencional. El proceso siguiente es que, a partir de esas microlesiones, se produce un periodo de cicatrización con proliferación y formación de nuevo colágeno que fortalece el tendón y disminuye claramente su sintomatología.

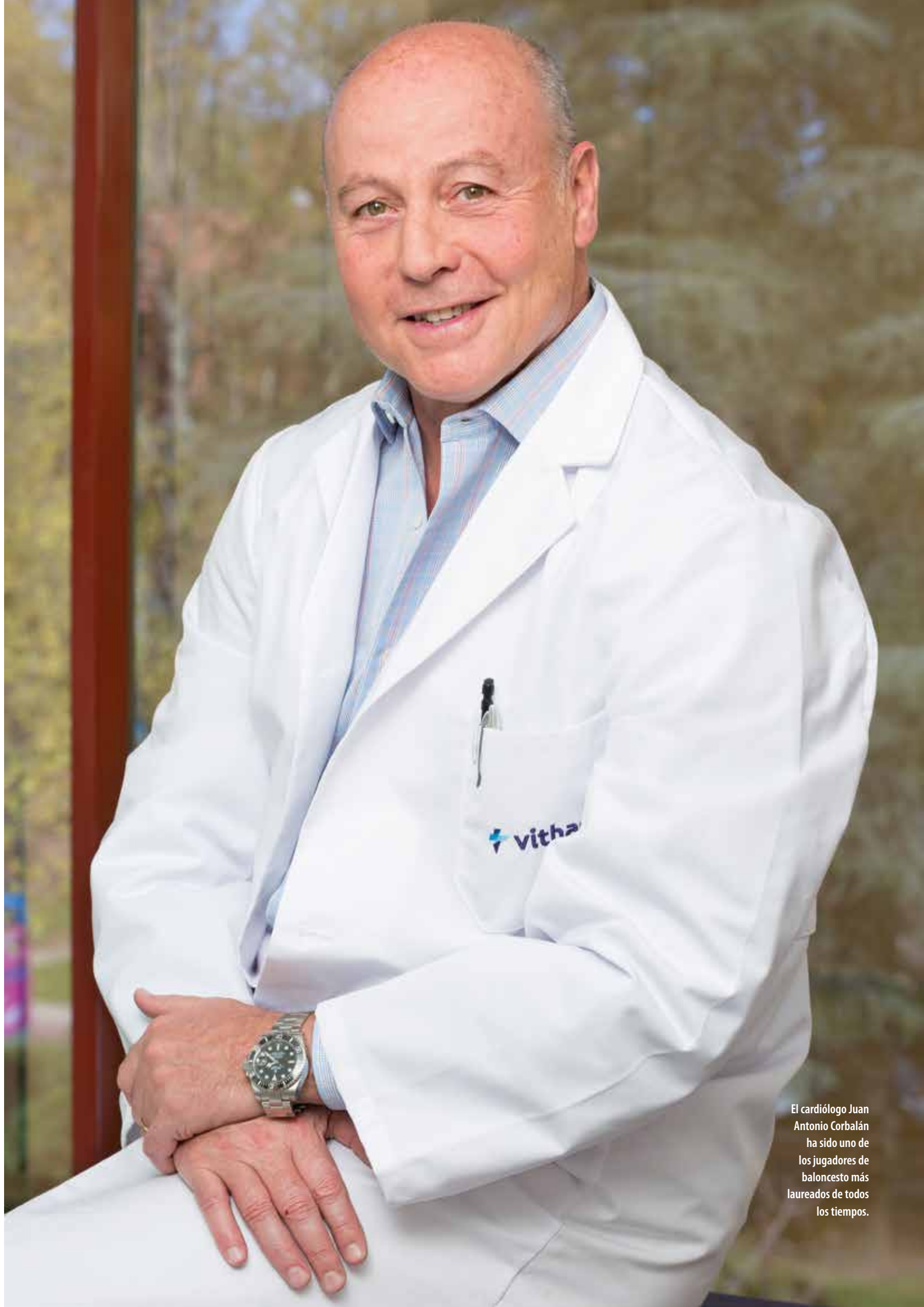
¿El nuevo bisturí invisible va a revolucionar el tratamiento de las lesiones musculoesqueléticas?

En mi experiencia, y conociendo su mecanismo de acción, no acabará con ellas, pero ofrecerá una magnífica alternativa no cruenta a los pacientes que sufren tendinopatías de este tipo. No es un tratamiento que vaya más allá de sus indicaciones concretas, descritas anteriormente.

El hecho de que no sea invasivo, ¿puede hacer que sea el mejor tratamiento para el paciente? ¿Se trata de un tratamiento más seguro?

La relación coste-beneficio es fun- ➤

“La comodidad y el no ser invasivo son dos de los mejores argumentos que posee este sistema de tratamiento”



El cardiólogo Juan Antonio Corbalán ha sido uno de los jugadores de baloncesto más laureados de todos los tiempos.

► damental y bilateral. No es mejor lo más barato y se tiene que demostrar un beneficio clínicamente evidente en el paciente. Eso apuntan todos los trabajos efectuados hasta ahora. Naturalmente, la comodidad y el ser no invasivo son dos de los mejores argumentos que posee este sistema de tratamiento.

¿Puede ser especialmente utilizado en deportistas?

Puede ser, pero no es exclusivo para ellos. Las patologías de las que hablamos (fascitis plantar y los codos de tenis y golf), son muy frecuentes en el deporte, pero lo padecen muchos pacientes que nunca han hecho deporte.

El hecho de haber sido deportista profesional, ¿le ha ayudado a entender mejor las lesiones musculoesqueléticas y a tratar a los pacientes?

Naturalmente. He convivido con ellas y he sufrido algunas, concretamente tendinopatías crónicas. Por eso, me interesa tanto esta posibilidad de tratamiento.

Según su experiencia deportiva, ¿qué importancia tiene el trabajo de los fisioterapeutas en los equipos deportivos profesionales?

Es muy conveniente que haya un profesional fisioterapeuta que esté cerca del deportista. Es como una prolongación del médico y eso significa mejor atención y mayor rapidez de actuación. Si los presupuestos lo permiten no cabe duda que es interesante pero, también, se puede hacer una gran tarea como profesional de consulta, cuando el médico, o el propio club, lo consideren oportuno.

¿Qué papel juega la Fisioterapia en la prevención de las lesiones?

La unión de todas las profesiones de la salud es un medio fundamental para la mejor atención del paciente. Esta atención empieza siempre por la prevención. El mejor pronóstico es el de la enfermedad que no se presenta. Un correcto trabajo en el entrenamiento es vital para el deportista profesional o aficionado.



DE MITO DEL BALONCESTO A CARDIÓLOGO DE PRESTIGIO

Juan Antonio Corbalán, de 64 años, es licenciado en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Medicina del Trabajo y Medicina de la Educación Física y el Deporte.

Ha centrado su trayectoria médica en la Medicina Deportiva, influenciado por su experiencia previa como deportista profesional.

Corbalán tuvo una exitosa carrera profesional como jugador de baloncesto. Jugó en el Real Madrid y en la Selección en la década de los 80, pasando a la historia como uno de los mejores bases del baloncesto español, además de contar con el mejor palmarés individual de la historia del baloncesto español, con 12 Ligas, tres Copas de Europa, cuatro Intercontinentales y siete Copas de España. También logró el Premio Príncipe de Asturias del Consejo Superior de Deportes como mejor deportista profesional español (1984), entre muchos otros trofeos. Cuenta con amplia experiencia dirigiendo unidades de Fisiología del Ejercicio y también ha sido médico deportivo del equipo nacional de baloncesto. A ello hay que sumar su actividad docente como colaborador en la cátedra de Fisiología de la Universidad Complutense de Madrid y como profesor de Patología Médica y de Deportes en la Escuela de Medicina Deportiva. Además, ha publicado numerosos libros y trabajos, siempre con el deporte como telón de fondo.

Actualmente, es director de la Unidad de Salud Deportiva de Vithas Internacional.

Vivimos en una época de auge de *runners*, triatletas... ¿Qué tipo de pruebas deberían hacerse estos deportistas que, en ocasiones, llevan su cuerpo al límite?

Lo que se tiene que descartar primero son aquellas causas que ponen en riesgo la vida de los deportistas cada vez más extremos. Después, las correcciones que precisen los atletas y el trabajo complementario de los distintos grupos musculoesqueléticos son el campo de fisioterapia y entrenadores.

“La unión de todas las profesiones de la salud es un medio fundamental para la mejor atención al paciente, y esta atención empieza desde la prevención”

¿Qué importancia tienen los hábitos de vida saludables?

No puede existir un buen rendimiento deportivo sin buenos hábitos de vida. El entrenamiento, la alimentación e hidratación y el descanso son la plataforma del éxito del deportista. La rehabilitación cardíaca es un campo muy específico y debe estar siempre coordinada por un médico especializado.

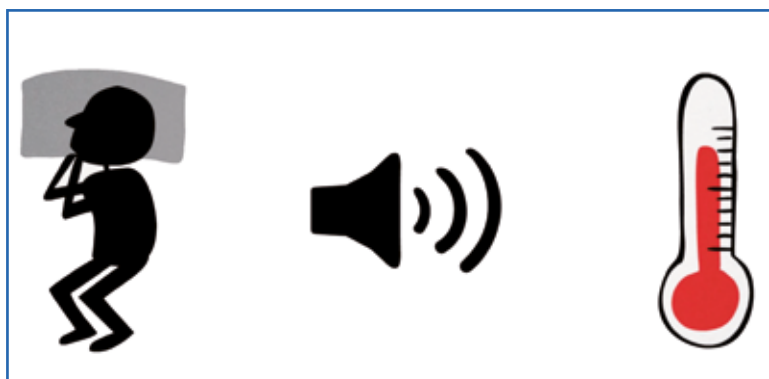
¿Qué papel juega la Fisioterapia en la rehabilitación cardíaca?

La fase de la rehabilitación, una vez que el paciente ha demostrado una buena tolerancia al ejercicio y con las distintas pruebas diagnósticas, presenta un riesgo asumible comparable al de la población general, y puede ser abordada por otros profesionales de la salud con las revisiones médicas oportunas. Yo aconsejo realizar cursos específicos de rehabilitación cardíaca antes de trabajar con estos pacientes. ■

Pedro Fernández

Una correcta almohada evita problemas en las cervicales y la mandíbula

Los fisioterapeutas recomiendan, también, el uso de un colchón adecuado y una buena postura a la hora de dormir para garantizar un buen descanso y evitar sufrir lesiones musculoesqueléticas.

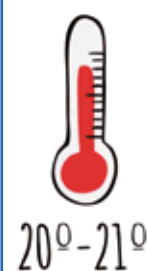


Elegir la almohada adecuada es fundamental para evitar presiones cervicales y mandibulares, y para mantener la espalda y el cráneo recto, aspectos esenciales para garantizar un buen descanso, según advierten los fisioterapeutas madrileños en el marco de su campaña “12 meses, 12 consejos de salud”.

Esta es una de las recomendaciones que realizan, conjuntamente, los colegios profesionales de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Andalucía, la Comunidad Valenciana y Cantabria.

Según los fisioterapeutas, cuanto más débiles sean las cervicales de una persona, más importancia tendrá que la almohada haga un buen soporte del cráneo con la columna. Una buena almohada, por tanto, debe permitir una buena respiración, mantener la columna recta y aliviar las presiones cervicales y mandibulares.

Para ello, lo ideal es escoger una cuya altura oscile entre los 10 y 15 centímetros, que será, por morfotipo, entre tres y cuatro centímetros más baja en el caso de las mujeres y, siempre que sea posible, se evitarán mate-



20°-21°



60-85%



riales que puedan producir alergias, como el látex o las plumas. Además, los profesionales de la fisioterapia aconsejan utilizar una segunda almohada auxiliar de fibras huecas para colocar entre las rodillas si se

duerme de lado, o bajo las rodillas si se hace boca arriba, evitando así flexionar o torsionar la columna. De forma paralela, los fisioterapeutas advierten de la importancia de la elección del colchón, un elemento

fundamental dada la cantidad de horas que pasamos durmiendo y la importancia de la calidad de estas horas de sueño.

Tipos de colchones

Por este motivo, los fisioterapeutas recuerdan que los expertos en descanso recomiendan colchones en los que el 25 por ciento de la parte superior sea dos

Los fisioterapeutas advierten que la postura que se adopta a la hora de dormir es fundamental, recomendando mantener una posición corporal horizontal

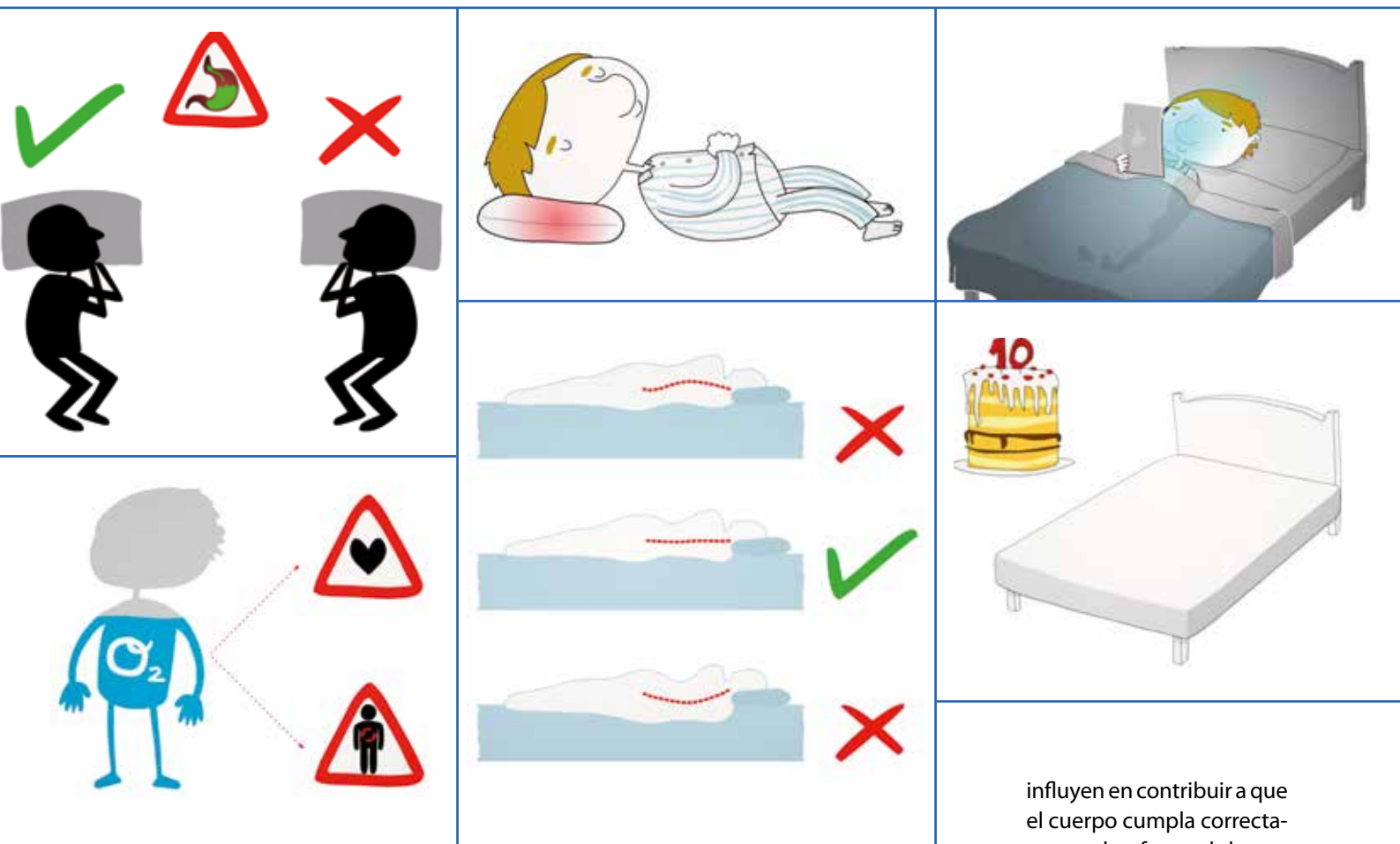
alineada con la cabeza y las piernas en la base más firme. Asimismo, los fisioterapeutas madrileños recomiendan elegir colchones de firmeza media si nuestro ín-

zar un buen descanso, la postura que se adopta al dormir es fundamental, de forma que mantener una posición corporal horizontal es la forma más adecuada de dormir.

levemente la cabeza o las piernas para dormir si el médico lo prescribe.

Además, las personas con reflujo han de dormir con unos pocos grados de inclinación, elevando las patas del cabecero de la cama o durmiendo en posición decúbito lateral sobre su lado izquierdo.

En definitiva, aunque existen múltiples factores que



veces más suave que el 75 por ciento inferior restante, permitiendo que los huesos más protuberantes del cuerpo se acomoden al colchón liberando presiones en tejido blando, pero, también que la columna se mantenga

alineada con la cabeza y las piernas en la base más firme. Asimismo, los fisioterapeutas madrileños recomiendan elegir colchones de firmeza media si nuestro índice de masa corporal (IMC) está por encima de 27, y de firmeza media baja, si el IMC está por debajo de 23.

La postura al dormir

Al margen de los elementos indispensables para garanti-

zar un buen descanso, la postura que se adopta al dormir es fundamental, de forma que mantener una posición corporal horizontal es la forma más adecuada de dormir.

En el caso de aquellas personas que padecen problemas cardiovasculares, estas deberán optar por elevar

levemente la cabeza o las piernas para dormir si el médico lo prescribe. Además, las personas con reflujo han de dormir con unos pocos grados de inclinación, elevando las patas del cabecero de la cama o durmiendo en posición decúbito lateral sobre su lado izquierdo. En definitiva, aunque existen múltiples factores que influyen en contribuir a que el cuerpo cumpla correctamente las fases del sueño, unos buenos hábitos previos al ir a dormir, una buena posición corporal y una correcta elección del colchón y la almohada, son fundamentales a la hora de evitar posibles problemas que acaben influyendo en un correcto descanso.

El Colegio presenta su Memoria de Sostenibilidad 2016-2017



El Colegio ha presentado la Memoria de Sostenibilidad 2016-2017. Se ha elaborado a partir de la transparencia y del diálogo permanente que

la Institución colegial mantiene, a través de distintos canales de comunicación, con sus grupos de interés, así como del análisis de los asuntos identificados como más relevantes en materia de sostenibilidad, tanto para la propia Institución colegial como para estos grupos.

Para garantizar su calidad y ofrecer una imagen equilibrada y razonable del desempeño del Colegio en materia de sostenibilidad, se pone de relieve el potencial de generación de valor de la Institución e identifica, tanto los puntos fuertes como las oportunidades de mejora a medio y largo plazo.

Además, su contenido ha sido sometido a verificación externa. En esta ocasión, ha sido la firma IMQ Ibérica la encargada de certificar su adecuación a los estándares GRI y de verificar la trazabilidad de los datos y la información contenida en ella.

Campaña de sensibilización en las pantallas de Callao

Durante el periodo navideño, el Colegio desarrollará dos campañas de prevención y divulgación dirigidas al ciudadano emitiendo consejos saludables desde las pantallas de la céntrica Plaza de Callao y en los espacios publicitarios de 28 aparcamientos públicos madrileños.

En la Plaza de Callao un spot se reproducirá más de 1.000 veces al día para concienciar sobre la importancia de cuidar las buenas posturas para evitar sufrir lesiones o patologías musculoesqueléticas.

Además, se emitirán consejos saludables en 30 mupis (soportes publicitarios instalados en elementos de mobiliario urbano) situados en 28 aparcamientos de la ciudad.

Asamblea General Ordinaria el 19 de diciembre

La Junta de Gobierno del CPFCM ha convocado para el 19 de diciembre, la Asamblea General Ordinaria de Aprobación de Presupuestos 2019. La reunión tendrá lugar en la sede colegial, a las 21.00 horas.

Anteriormente, a las 20.00 horas, tendrá lugar el acto de presentación de la nueva Junta de Gobierno del Colegio y la entrega de los galardones a los premios al Mejor Proyecto de Investigación y Mejor Trabajo Fin de Grado de las Escuelas/Fa-

cultades de Fisioterapia de la Comunidad de Madrid. Asimismo, se procederá a un reconocimiento a los jubilados colegiados en el periodo 2018.

En cumplimiento del artículo 44 de los vigentes Estatutos colegiales, el orden del día de la Asamblea convocada es el siguiente:

Designación de dos interventores para firmar el acta de la reunión.

Presentación, por parte de la tesorera, Olga Cures Rivas, discusión posterior y, si pro-

cede, aprobación del Presupuesto del ejercicio 2019.

Ruegos y Preguntas.

Al finalizar la Asamblea, se procederá al sorteo de seis becas de formación dotadas con 300 euros cada una. Requisitos:

1. Estar colegiado y al corriente de pago en el Colegio.
2. Estar presente en el sorteo.
3. La beca será efectiva, tanto para formación organizada por la Institución colegial como por otras entidades.
4. Será efectiva dentro del ejercicio económico 2019.

5. La beca es personal y no transferible a otro colegiado.

6. En el supuesto de que se justifique que la beca no pueda ser usada para una actividad formativa durante 2019, el becado podrá presentar comunicación para su valoración por parte de la Junta de Gobierno para que apruebe, si procede, su permuta para la compra de libros, que tengan que ver con la materia de la Fisioterapia y afines, o viajes por el valor de la beca concedida.

La decana inaugura el VII Congreso SEFIP

Los pasados 22, 23 y 24 de noviembre tuvo lugar en Madrid el VII Congreso de la Sociedad Española de Fisioterapia en Pediatría (SEFIP), que tenía como objetivo convertirse en un punto de encuentro entre los diferentes profesionales involucrados en la promoción de la actividad y participación de niños y jóvenes con discapacidad (fisioterapeutas, licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, maestros de Educación Física, terapeutas ocupacionales, médicos rehabilita-

dores, etc.), involucrados en la mejora y avance de propuestas de actividad física, participación y actividades recreacionales. Para estos menores, resulta fundamental la prescripción de actividad física como medida para promover un estilo de vida saludable, evitar el sedentarismo y prevenir posibles complicaciones derivadas de su afectación o patología. Pero es importante trabajar sobre la selección apropiada de objetivos, actividades e intervenciones. En su intervención durante

la inauguración, la decana del Colegio, Aurora Araujo, recordó su etapa profesional con niños con discapacidad y destacó que es imprescindible "ir más allá de la terapia".

Eliminar barreras

Aurora Araujo hizo hincapié en que son niños y adolescentes con necesidades, sobre todo, de moverse y jugar y, por eso, hay que eliminar barreras para que puedan desarrollar esas facetas en su vida.

A su vez, es necesario ampliar las ofertas y recursos

para adaptarse mejor a sus necesidades y preferencias, como en cualquier otro niño o familia.

A lo largo de las tres jornadas, tuvieron lugar diversos talleres y ponencias en las que se abordaron temas de interés para la profesión, como la visión transdisciplinar entre la Educación Física y la Fisioterapia en la intervención pediátrica, la intervención educativa del fisioterapeuta y el maestro de Educación Física en la atención del alumnado con discapacidad física o el manejo del niño en el agua.

SALUDPROFESIONAL

Mujer

COBERTURAS INCLUIDAS

- CHEQUEOS DIAGNÓSTICOS PREVENTIVOS
- ESTUDIO DEL ADN FETAL EN SANGRE MATERNA
- DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA INFERTILIDAD
- PRÓTESIS MAMARIAS EN CÁNCER DE MAMA
- CONTROL Y VIGILANCIA DEL EMBARAZO
- PREPARACIÓN AL PARTO

A PARTIR DE 40,00 € Y SIN COPAGOS

SALUDPROFESIONAL

Familia

TU PLAN FAMILIA AL MEJOR PRECIO

a partir de
76€
por familia

Contrata
ahora y
disfruta de
1 MES GRATIS

20.000
profesionales

y más de:
150 centros
hospitalarios
concertados en España

Incluida la Clínica
Universidad de Navarra

* Consulta las condiciones en
www.nuevamuvasanitaria.es

¡LLÁMANOS!

91 290 90 90

NUEVA MUTUASANITARIA

Los fisioterapeutas reivindican su papel en el tratamiento de la diabetes

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, el pasado 14 de noviembre, el Colegio destacó el papel de los fisioterapeutas en el abordaje multidisciplinar de esta enfermedad que afecta en España a más de cinco millones de personas.

Según ha recordado la decana del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, Aurora Araujo, “una vez desarrolladas las posibles

técnicas fisioterápicas que incluyen, en la mayoría de casos, programas de ejercicio terapéutico que, supervisados por un profesional fisioterapeuta, se adapten

ejercicio para prevenir la diabetes de tipo 2, que aparece en la edad adulta. El aumento del control del estado de salud de la población ha propiciado que



La remisión de la diabetes es claramente alcanzable para algunos pacientes.

complicaciones que afectan al paciente diabético, como pueden ser la neuropatía periférica, la enfermedad vascular periférica, la hipertensión o la enfermedad cardiovascular, la Fisioterapia tiene mucho que aportar para poder continuar con un ritmo de vida normal”.

En concreto, complicaciones en la movilidad, pérdida de equilibrio o dolor, pueden ser tratadas con

a la situación concreta de cada paciente.

Remitir la diabetes

La decana del CPFCM también hizo hincapié en la importancia de mantener unos hábitos nutricionales adecuados y de realizar

se pueda diagnosticar a las personas con un nivel de azúcar en sangre mayor de lo normal pero que no cumplen con los criterios para tener diabetes tipo 2, con una entidad conocida como prediabetes que, con unos correctos cambios en

el estilo de vida, puede reducir considerablemente las probabilidades de que este estado evolucione.

“Adquirir unos correctos hábitos dietéticos y el ejercicio intensivo, junto con el uso de medicamentos cuando el médico lo prescriba, es más eficaz a la hora de prevenir la diabetes o evitar su escalada a tipo 2 desde la prediabetes, que el tratamiento farmacológico por sí solo”, explicó Araujo.

Diabetes en remisión

Según la decana del CPFCM, “la diabetes en remisión es ya una nueva categoría diagnóstica que nos indica que su remisión es claramente alcanzable para algunos pacientes, aunque todavía hay dificultades en el registro del reporte de estos casos”.

De este modo, aunque el objetivo fundamental en la gestión de la diabetes, prediabetes y sus factores de riesgo, se sitúa en la reducción de las concentraciones de glucosa en sangre, ya se empiezan a destinar mayores recursos a la prevención mediante la dieta y el estilo de vida saludable.

“En este nuevo escenario la figura del fisioterapeuta es imprescindible ya que, de iniciarse programas de actividad física de intensidad moderada en pacientes con diabetes, se obtendrían mejores resultados no solo en el control de la enfermedad, sino también en la calidad de vida en relación con factores médicos, demográficos y de autocontrol de la enfermedad”, concluyó Aurora Araujo.

Los pacientes con prediabetes pueden reducir las probabilidades de que su estado evolucione con hábitos dietéticos

Acuerdo con la Empresa Municipal de Servicios Funerarios y Cementerios de Madrid

Gracias a un convenio firmado entre representantes del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid y la Empresa Municipal de Servicios Funerarios y Cementerios de Madrid (EMSFCM), los colegiados y sus familiares podrán beneficiarse de unas condiciones muy ventajosas en la contratación de este tipo de servicios. La Empresa Municipal cuenta con una experiencia de más de 50 años or-

ganizando y gestionando servicios funerarios.

Presencia en Madrid

La EMSFCM dispone para el desarrollo de sus actividades de dos tanatorios, M30 y Sur, con 28 y 42 salas respectivamente, y gestiona 14 cementerios municipales en Madrid y los dos crematorios que operan en el municipio de Madrid capital. Además, cuenta con una extensa red de entidades colaboradoras, tanto en la Co-



munidad de Madrid como en el resto del territorio nacional, con el fin de poder asegurar las prestaciones donde quiera que se necesiten los servicios funerarios. Se atienden las peticiones independientemente de si

proceden de personas que disponen o no de seguro de decesos.

Asimismo, cabe destacar el apoyo y asesoramiento que presta a las familias que se ven enfrentadas a este problema dentro y fuera de España, asegurando también la repatriación hasta España o en el traslado a cualquier país.

Para solicitar más información, se puede contactar con la Empresa a través de los teléfonos 91 510 81 01 y 91 510 82 16.

La Venta Neuromuscular Más Equilibrada del Mercado

TEMTEX® es una Venta Neuromuscular de **Alta Porosidad***, esencial para el mantenimiento de una piel sana

Los estudios realizados por Aitex han dado como resultado la **Total Ausencia de Citotoxicidad*** y de **Irritación Dérmica Primaria***

La **Elasticidad*** es una de las características más importantes del TEMTEX® Kinesiology Tape, con una elasticidad entre 150-160%



TEMTEX®, Producto Sanitario Clase I

* Datos Certificados por el Instituto Tecnológico Textil Aitex



La fisioterapia respiratoria reduce los ingresos hospitalarios en pacientes con EPOC

Con motivo de la celebración de la Semana de la EPOC, el CPFCM recordó que una correcta intervención disminuye la disnea y mejora la eliminación de secreciones, entre otros beneficios.

El tratamiento con fisioterapia respiratoria en pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), es esencial para disminuir las reagudizaciones de la enfermedad y los ingresos hospitalarios de los pacientes que padecen esta enfermedad.

Por este motivo, el CPFCM ha recordado, con motivo de la celebración de la Semana de la EPOC, que tuvo lugar del 12 al 18 de noviembre, la importancia de esta disciplina sanitaria en el tratamiento de esta enfermedad.

“El aporte del fisioterapeuta en el tratamiento de la EPOC es fundamental, no solo en educación y prevención, sino también en el tratamiento de los pacientes en aquellas fases de reagudización de la enfermedad y en el periodo de reeducación del esfuerzo”, asegura Aurora Araujo, decana del Colegio.

En este sentido, los objetivos



de la fisioterapia respiratoria están encaminados, principalmente, a disminuir la disnea, mejorar la eliminación de secreciones y la posibilidad de infección de las mismas, aumentar la tolerancia al esfuerzo y al ejercicio, aumentar la independencia del pacien-

te y, en definitiva, mejorar su calidad de vida y bienestar general.

El fisioterapeuta trata al paciente con EPOC con técnicas específicas destinadas a facilitar la educación respiratoria, la higiene bronquial y el automanejo de la enfermedad.

Además, la elaboración de programas de ejercicio terapéutico y de reentrenamiento al esfuerzo, son otras de las competencias asignadas al fisioterapeuta.

Recomendaciones

Con el objetivo de mejorar la función respiratoria del paciente y sus síntomas, así como de prevenir la aparición de la enfermedad, el CPFCM recomienda, además, algunas pautas importantes como son, evitar el tabaco y los ambientes contaminados, así como seguir una alimentación correcta.

Asimismo, la práctica de ejercicio de forma regular, ser constante en el tratamiento farmacológico pautado por el médico y seguir los calendarios de vacunación antigripal, son otras de las pautas que hacen los fisioterapeutas para mejorar la situación de estos pacientes.

Se crea el Comité Asesor de Atención Primaria

El pasado 8 de noviembre, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) estuvo presente en una reunión que tuvo lugar en la Gerencia Asistencial de Atención Primaria y en la

que se presentó y creó el Comité Asesor de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid.

Este Comité está formado por representantes colegiales y de las asociaciones madrileñas de las distintas

profesiones sanitarias presentes en Atención Primaria, así como de los profesionales administrativos. Su objetivo es funcionar como un foro asesor científico-técnico y de asesoramiento y apoyo a los proyectos que

se vayan realizando por parte de la Gerencia. También tendrá el objetivo de realizar propuestas de iniciativas que considere pueden ser interesantes de llevar a cabo dentro del ámbito de la Atención Primaria en Madrid.



Pacientes esperando ser atendidos en el hospital de Bathalapali, en India. Mario Ruiz/Ayúcar Dorado.

Las becas de cooperación se destinan a dos proyectos en India y Kenia

La Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, a instancias de la Comisión de Voluntariado y Cooperación, decidieron conceder las becas de cooperación a las colegiadas Gloria Escudero (Col. 13.025) e Irina

Villamizar (Col. 11.145). Estas se destinaron a dos proyectos, en India y Nepal.

La colegiada Gloria Escudero colaboró de manera voluntaria en un proyecto que la Fundación Vicente Ferrer lleva a cabo en Anantapur, un municipio del estado de Andhra

Pradesh, en India. Con el objetivo de contribuir a resolver las dificultades de acceso a la salud que se derivan de la vida en la India rural, la Fundación Vicente Ferrer colabora con algunos de los programas que el Gobierno indio desarrolla en Andhra Pradesh.

Además de tejer una red de hospitales generales, dispone de una unidad especializada en pediatría y un centro para personas afectadas por enfermedades infecciosas, como tuberculosis y VIH/SIDA. Su objetivo es ofrecer servicios sanitarios a los habitantes de las zonas más alejadas de los puntos urbanos. Asimismo, para cubrir estas zonas, la Fundación cuenta con un total de 16 clínicas rurales.

Proyecto en Kenia

La otra beca se le concedió a la colegiada Irina Villamizar, que participó en un proyecto de educación especial en Kenia, teniendo en cuenta que uno de los principales problemas del continente africano es el difícil acceso a la educación, debido a los elevados costes de las tasas escolares.

La beca cubre, para dos fisioterapeutas, los gastos de transporte y/o seguro médico para el desarrollo de dicho proyecto.

6 Razones para elegirnos como tu escuela de formación en Pilates:

1. **GARANTÍA DE CALIDAD:**
Trabajamos con el Método Pilates Auténtico.
2. **GARANTÍA DE AUTENTICIDAD:**
Las docentes se formaron con Romana Kryzanowska (discípula de Pilates durante 50 años).
3. **GARANTÍA DE EXPERIENCIA:**
Nuestras docentes fueron las primeras en aplicar en España el Método Pilates en la fisioterapia.
4. **GARANTÍA DE EXCELENCIA:**
Más de 15 años aplicando el Método Pilates Auténtico en centenares de pacientes.
5. **GARANTÍA DE RENTABILIDAD:**
Todos nuestros alumnos están actualmente en activo.
6. **GARANTÍA DE SATISFACCIÓN:**
Simplemente la mejor formación de Pilates Auténtico para fisioterapeutas en España.

SANE PILATES: aprende y comprende PILATES Auténtico.
Consulta nuestro calendario de formación y reserva tu plaza ya.



Sane Pilates
Mucho más que fisioterapia

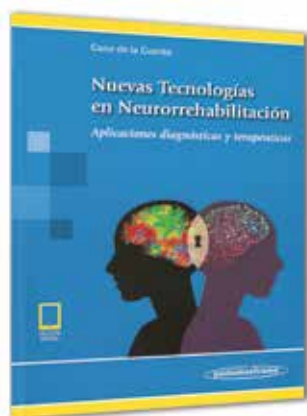


Biblioteca

NUEVAS TECNOLOGÍAS EN NEURORREHABILITACIÓN.

Aplicaciones diagnósticas y terapéuticas. Roberto Cano de la Cuerda.

Madrid: Médica Panamericana, 2018. XIV, 217 p. 24 cm. ISBN 978-84-9110-239-7 (R. 2178) 616.8



Esta obra, escrita por profesionales de las Ciencias de la Salud, subraya la importancia de las nuevas tecnologías, las cuales se deben considerar como un aliado más dentro del arsenal diagnóstico y terapéutico al alcance del profesional. La obra está dividida en tres bloques temáticos: en el primero se abordan las bases y fundamentos de las nuevas tecnologías en la rehabilitación neurológica; el segundo se centra en el estudio de las aplicaciones diagnósticas y terapéuticas de las nuevas tecnologías en neurorrehabilitación, y el tercero versa sobre otras aplicaciones de las nuevas tecnologías en la actualidad, con contenidos muy actuales, como por ejemplo, el diseño de prótesis 3D, entre otros temas.

FISIOTERAPIA EN PEDIATRÍA /

Lourdes Macías Merlo, Joaquín Fagoaga Mata. 2ª ed.

Madrid: Médica Panamericana, 2018. 528 p. 24 cm. ISBN 978-84-9835-944-2 (R. 2179) 615.8-053.2

Los avances en las investigaciones científicas han proporcionado al fisioterapeuta pediátrico nuevas perspectivas teóricas y cambios en la práctica pediátrica. El objetivo de esta obra es reunir información actualizada que sirva de base en la decisión del abordaje terapéutico, dentro de la extensa variedad de problemas que pueden alterar el desarrollo de la habilidad del movimiento. Esta nueva edición renueva los contenidos teóricos, gracias a su actualización basada en la evidencia científica, y presenta un contenido eminentemente práctico.



Tablón de Anuncios

Se vende o traspasa clínica de Fisioterapia y Pilates. El local cuenta con 77 metros cuadrados y funciona desde hace 12 años, con amplia cartera de clientes. Licencia sanitaria renovada en julio de 2018. Se encuentra en Madrid, bien comunicada. Interesados, contactar con Rosario en el teléfono 616 67 00 59.

Se vende onda corta Enraf Nonius, Curapuls 970, con 15 años pero muy poco uso y bien cuidada. Dos circuplodes de diferente diámetro. Solo le faltan los brazos que sujetan los circuplodes. Regalo infrarrojo. Interesados, contactar con Natividad en el teléfono 629 74 22 81.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid fue noticia por varios motivos durante el mes de noviembre.

- El Colegio ha compartido la importancia de la disciplina en el tratamiento de diferentes patologías. Así, con motivo del Día Mundial de la Diabetes, informó a través de una nota de prensa sobre el papel de la Fisioterapia en los pacientes con esta patología. La agencia Servimedia y Acta Sanitaria se hicieron eco de esta noticia.
- Durante la semana de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), celebrada del 12 al 18 de noviembre, el vicesecretario del CPFCM, Luis Torija, participó en una tertulia en el espacio "Al Límite", del programa radiofónico Marca. Tanto Munideporte.com como Marca.com trasladaron los contenidos de la charla y de la nota de prensa enviada para informar de las aplicaciones de la Fisioterapia en este campo.
- En el Día Mundial de la Espina Bífida, también en noviembre, el Colegio informó sobre el papel fundamental de la Fisioterapia en el tratamiento de esta patología. Medios como Ecodiario.es, SigloXXI y Servimedia incluyeron este contenido.
- Por último, el videoconsejo de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud" se dedicó este mes a la importancia de elegir un buen colchón para evitar dolores de espalda. Esta información salió publicada en Acta Sanitaria, InfoSalus Gaceta Madrid y Diario Siglo XXI.

EL COLEGIO ES NOTICIA

Amplia cobertura sanitaria para los colegiados

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid cuenta para sus colegiados con varios convenios de salud con distintas aseguradoras nacionales, con el objetivo de ofrecer a los colegiados las condiciones sanitarias más ventajosas del mercado.

Mapfre Vida

El seguro cuenta con tres tipos de coberturas en caso de fallecimiento accidental, invalidez absoluta y permanente accidental e invalidez permanente según baremo, con un capital inicial garantizado de 150.000 euros. Este respaldo puede renovarse hasta los 70 años.

La oferta para fisioterapeutas colegiado es la siguiente:

Seguro Médico Salud Familiar: Seguro médico privado sin copago y acceso al cuadro médico de Mapfre. Oscila desde los 419,57 a los 1.019,28 euros al año, dependiendo de la edad. Cuenta con un suplemento odontológico opcional.

Mediasalud: Seguro médico privado con gran cobertura (reembolso del 80- 90 por ciento de la factura en caso de visitar a médicos que estén fuera del cuadro) sin copago, y con cobertura odontológica. De los 945 a los 2.140 euros.

Seguro de Indemnización (en caso de baja laboral), de 328,71 a 1.598 euros, dependiendo de la edad.

Para más información, contactar con Francisco Tudanca Molero, en el teléfono 655 19 28 82.

Sanitas

El seguro de Sanitas cubre medicina primaria, especialidades

médicas y pruebas diagnósticas, intervenciones quirúrgicas y hospitalización, urgencias en viajes al extranjero, segunda opinión médica con expertos internacionales, atención médica y urgencias a domicilio y cobertura dental. Además, por pertenecer al CPFCM con Sanitas Más Salud Plus los seis primeros servicios no tienen coste y un copago reducido a partir del séptimo servicio. En cuanto a las cuotas, varían al mes desde los 35,9 euros hasta los 147,9 euros. Están incluidos el complemento dental y de farmacia, en el que se reembolsa el 50 por ciento del gasto en medicamentos. Además, el seguro cuenta con ventajas fiscales. Para más información, contactar con Felicidad García en el teléfono 629 578 397, o en el correo fgarcia.agenteexclusivo@sanitas.es.

Nueva Mutua Sanitaria

Las coberturas de Nueva Mutua incluyen atención primaria, asistencia domiciliaria 24 horas, urgencias 24 horas, especialidades médicas, quirúrgicas y pruebas diagnósticas, hospitalización médica, pediátrica, psiquiátrica, en UVI, quirúrgica y obstétrica, algunos métodos terapéuticos, medicina preventiva y asistencia de viaje. Además, cuenta con prestaciones

incluidas en diagnóstico y tratamiento de la infertilidad y en cirugía refractiva de la miopía.

El precio con copago es de 35 y de 40 euros al mes sin copago. En cuanto a familiares, varía de 28 a 50 euros. Las ventajas de los colegiados son válidas hasta los 65 años. Además, cuenta con un plan familia, así como un seguro especial para nuevos colegiados, hasta los 35 años, de 25



euros al mes. Los interesados pueden llamar al teléfono 91 290 90 90 o escribir al correo polizas@nuevamuas sanitaria.es

SegurCaixa Adeslas

El convenio con esta aseguradora cuenta con las siguientes condiciones: sin carencias los meses de junio, octubre y enero de cada año; y primas sin copago y con plus dental. En cuanto al precio, va desde los 37,87 euros a los 142,09 euros al mes.

Los colegiados tendrán pre-

cios especiales en seguros personales: hogar, auto, decesos, accidentes personales, negocio, mascotas, protección jurídica, asistencia en viaje y electrodomésticos. Los interesados pueden enviar un email a pelaezalva@agente.segurcaixaadeslas.es o contactar a través del teléfono 688 931 814.

Asisa

Asisa tiene una serie de condiciones muy ventajosas, como acceso preferente a servicios, como técnicas de reproducción asistida, y

precios especiales para conservación de células madre del cordón umbilical, cirugía refractiva, etc. También para aquellos colegiados que causen baja en el Colegio.

El precio oscila al mes entre 37,01 y 51,81 euros. Además, cuenta con un seguro dental. Para más información, contactar con el mediador, Howden Iberia, en el teléfono 91 429 96 99 o escribiendo a tvictor@howdeniberia.com o enunez@howdeniberia.com.

Ana Herrero de Hoyos

Fisioterapeuta

“Nuestro estudio ayuda a los niños con parálisis cerebral en su día a día”

El equipo formado por la fisioterapeuta Ana Herrero y la logopeda Laura Larraga, ha elaborado un estudio en el que se destaca la importancia de tratar, de forma simultánea, la respiración y la deglución en los niños con parálisis cerebral, para conseguir una mejora cualitativa en sus funciones vitales.

¿Por qué decidiste estudiar el comportamiento de niños con parálisis cerebral?

Los niños con parálisis cerebral tienen muchas dificultades en el área del desarrollo, ya sea motor, sensorial y cognitivo. Para ello, requieren rodearse de un equipo interdisciplinar, especializado y muy bien formado en todas las áreas del desarrollo, que conozca cuáles son sus problemas principales y cómo llegar

a ellos, elaborando un programa individualizado para cada niño, teniendo en cuenta sus capacidades. De ahí nuestro estudio, para poder ayudarles en su día a día y llegar a unos tratamientos más eficaces y eficientes.

En tu estudio “Tratamiento de las alteraciones de respiración y deglución en Parálisis Cerebral en la edad infantil” hablas de la impor-

tancia de evaluar y tratar de forma conjunta la respiración y la deglución. ¿No se hace así actualmente?

Trabajamos en un centro de Educación Especial en el que nuestra filosofía de trabajo, el concepto Bobath, apuesta por un trabajo conjunto entre las diferentes áreas mediante la inhibición de patrones de postura y facilitación del movimiento normal. Aquí todas las áreas tienen

en cuenta y valoran cualquier tipo de incidencia que pueda afectar a la calidad de vida de los pacientes.

En el estudio se destaca que antes de comenzar cualquier tratamiento es necesario realizar una anamnesis completa de cada paciente. ¿En qué consiste y por qué es tan importante?

Para diagnosticar una parálisis cerebral no existe una prueba definitiva y, en muchos casos, puede pasar un año antes de determinar su diagnóstico. La historia clínica nos va a detallar si es una malformación o síndrome, enfermedad neuro degenerativa, metabólica, mitocondrial... que hacen el diagnóstico diferencial de la parálisis cerebral.

La anamnesis consiste, también, en conocer la causa de la parálisis cerebral, que puede encontrarse en el embarazo.



La fisioterapeuta Ana Herrero (a la derecha), junto a la logopeda Laura Larraga (a la izquierda), autoras del estudio “Tratamiento de las alteraciones de respiración y deglución en parálisis cerebral en la edad infantil”.



Aunque no exista una causa determinante sí que hay una serie de factores que contribuyen a la parálisis cerebral.

La causa también se puede encontrar durante la infancia temprana (antes de los tres años). Del mismo modo, es importante saber el tipo de medicación que pueda estar tomando el paciente (antiepilépticos, antiesicóticos...) y recoger información sobre el desarrollo de la alimentación y sistema respiratorio, ya que nos va a ayudar a entender las capacidades y limitaciones presentes, así como prevenir complicaciones futuras.

Con esta recogida de datos, podremos enfocar nuestro objetivo de tratamiento de una forma más analítica.

La voz del colegiado

¿Qué tipos de tratamientos suelen ser los más habituales en los niños con parálisis cerebral?

El equipo interdisciplinar que acompaña a la persona con parálisis cerebral está formado por logopedas, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, psicólogos y educadores y, cada uno, tendrá mayor o menor relevancia dependiendo de la etapa del desarrollo.

¿Qué beneficios obtienen los niños en calidad de vida si se les aplica un tratamiento conjunto de respiración y deglución?

La afectación de la parálisis cerebral implica a muchos profesionales. Ha llevado muchos años formar e implicar a diferentes profesionales y crear un equipo interdisciplinar con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas con parálisis cerebral. Dichos objetivos son los pilares para el desarrollo de las diferentes funciones, siendo la respiratoria y la digestiva dos funciones vitales del niño, que se realizan de forma simultánea *per se*.

¿Cuáles son las principales conclusiones del estudio?

La aplicación de los principios del concepto Bobath llevan a una mejora cualitativa en las funciones vitales del paciente con parálisis cerebral.

¿Qué importancia tiene la implicación de la familia?

Las familias tienen un papel clave en el desarrollo de los niños, siendo su participación activa desde el principio del

tratamiento, tanto como observadores, ya que proporcionan información del niño en diferentes momentos y circunstancias, siendo necesario asesorar a los padres sobre qué observar, como partícipes del tratamiento bajo el concepto Bobath. Por tanto, son un miembro más del equipo interdisciplinar ya que el concepto Bobath se lleva a cabo las 24 horas del día.

¿Se están poniendo en marcha este tipo de tratamientos en algún centro o clínica sanitarios?

Fundación Bobath lleva a cabo el tratamiento y la asistencia integral a personas con parálisis cerebral desde la edad temprana, pasando por el colegio y ya como adultos. Actualmente, se trabaja con esta filosofía debido a la complejidad y afectación generalizada de este colectivo. Por otra parte, existe un departamento de formación de cursos Bobath para todos aquellos profesionales que están trabajando en otros centros.

Una vez realizado este estudio, ¿cuál es el siguiente paso?

Para nosotras es muy importante que el tratamiento que realizamos sea efectivo y eficiente, lo que nos lleva a analizar continuamente los resultados obtenidos, así como a plantear nuevas formas de tratamiento que permitan mejorar la calidad de vida de los niños con parálisis cerebral y sus familias.

Pedro Fernández
Fotos: Jorge Villa

Cursos y jornadas

Del 15 de diciembre de 2018 al 13 de enero de 2019

Estimulación Neuro-Refleja, tratamiento y modulación del dolor en patologías musculoesqueléticas. II edición

Dirigido a: 24 colegiados.

Docentes: Raúl Rubio y Alejandro Martínez.

Precio: 208 euros (comprobar bonificación del CPFCM).

Objetivos: Conocimientos

específicos de los distintos sistemas de estimulación neuro-refleja, a través de repasos teóricos sobre la neuro-anatomía y neuro-fisiología en el control del dolor;

dominio y destreza práctica de las técnicas manuales, instrumentales e invasivas empleadas en la ENR, y capacidad de razonamiento clínico en la prescripción de

tratamientos desde el punto de vista sistémico.

Más información en tu dispositivo móvil:



Del 25 de enero al 28 de abril de 2019

Fisioterapia manual e invasiva y procedimientos ecoguiados en el manejo del dolor de origen musculoesquelético. III Edición

Dirigido a: 24 colegiados.

Docentes: Daniel Pecos y Alejandro Garrido. **Precio:** 300 euros.

Objetivos: conocer la evolución del tratamiento manual y de la punción seca dentro de la Fisioterapia; aprender las diferentes técnicas que se pueden utilizar dentro del tratamiento manual e invasivo con punción seca, y explicar los posibles efectos mecánicos y fisiológicos relacionados con el tratamiento del dolor de origen musculoesquelético.

Más información en tu dispositivo móvil:



Del 1 al 3 de febrero de 2019

Razonamiento clínico en Fisioterapia. I Edición



Dirigido a: 20 colegiados.

Docentes: Pablo César García. **Precio:** 135 euros.

Objetivos: Aumentar los conocimientos del Profesional Clínico de la Salud (PCS) sobre razonamiento clínico, intuición y toma de decisiones y funcionamiento del cerebro en estas actividades, y aplicar estrategias que mejoren el razonamiento con los pacientes. También, comprender la mejor evidencia disponible sobre razonamiento clínico y cómo aplicarla con los pacientes

sobre cognición, metacognición y comprender cuál es el papel de la intuición en la toma de decisiones y cómo optimizarla. Por último, saber cómo razona el cerebro para sacarle el máximo rendimiento; identificar qué tipo de estrategias de razonamiento se utiliza y descubrir qué errores se cometen a la hora de razonar y aprender estrategias para eliminarlos.

Más información en tu dispositivo móvil:





Del 8 al 10 de febrero de 2019

Control motor-ejercicio terapéutico en la zona cervical-cintura escapular. IV Edición

Dirigido a: 24 colegiados.

Docente: Pablo Vera.

Precio: 125 euros.

Objetivos: conocer la evidencia científica en la aplicación de ejercicio terapéutico en patología musculoesquelética de la zona cervical y escapular; exposición de los nuevos paradigmas biomecánicos necesarios para la correcta evaluación y

aplicación de ejercicio terapéutico en esta zona; ser capaz de relacionar los hallazgos en el examen clínico con los síntomas del paciente, y reconocer la existencia de subclasificaciones clínicas necesarias para la mejora de resultados terapéuticos, entre otros.

Más información en
tu dispositivo móvil:



Del 1 de febrero
al 3 de marzo de 2019

Valoración y tratamiento del sistema fascial

Dirigido a: 20 colegiados.

Docente: Óscar Sánchez.

Precio: 235 euros.

Objetivos: determinar la localización de las lesiones fasciales más restrictivas en el momento de la consulta, establecer la lesión primaria y sus relaciones patológicas con otras estructuras, desarrollar varias estrategias de tratamiento sobre dichas restricciones, evaluar la efectividad del tratamiento y establecer nuevas estrategias más adecuadas y precisas si es el caso, ser capaz de elaborar una estrategia terapéutica basada en los hallazgos clínicos, y elaborar pautas de tratamiento lo más específicas posibles para cada situación, basadas en ejercicio activo.

Del 8 al 10 de marzo de 2019

Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del paciente con dolor crónico en Fisioterapia. IV Edición.

Dirigido a: 24 colegiados.

Docentes: Gloria González.

Precio: 145 euros.

Objetivos: Conocer los mecanismos básicos del dolor y su relación con procesos psicoemocionales; aprender a conectar y crear un vínculo paciente-terapeuta que facilite la intervención terapéutica; conocer las dificultades emocionales del paciente con dolor crónico y aprender las técnicas de comunicación

efectivas; conocer los principios básicos de la terapia cognitivo conductual y su adecuada aplicación en Fisioterapia; aprender a observar y a detectar dificultades en el proceso y a derivar, en caso necesario, al psicólogo, y planificar los objetivos del tratamiento por parte del paciente y por parte del terapeuta.

Más información en
tu dispositivo móvil:



El 12 de Octubre inaugura una Unidad Cardíaca Infantil

El Hospital 12 de Octubre ha puesto en marcha una nueva Unidad de Rehabilitación Cardíaca Infantil, dirigida a niños de entre nueve y 17 años con cardiopatías congénitas complejas intervenidos mediante cirugía. De esta forma, el Hospital se consolida como referente nacional en este tipo de tratamientos.

Esta nueva prestación asistencial, desarrollada de forma conjunta por profesionales del Servicio de Rehabilitación y el Instituto Pediátrico del Corazón del 12 de Octubre, pretende mejorar las condiciones físicas, mentales y sociales de estos pacientes, mediante pautas de ejercicio encaminadas a minimizar los efectos negativos de su enfermedad.



Cada paciente cuenta con un plan de atención personalizada que parte de una valoración inicial en la que se estudia cada caso y un programa de entrenamiento específico de 12 semanas de duración. Por tratarse de niños, el entrenamiento incluye juegos, carreras, relevos, mini-fútbol, baile y deporte con apoyo de videoconsolas, entre otras actividades.

El programa se complementa con sesiones de educación sanitaria para los niños y sus padres, en las que se da a conocer, entre otros temas, los efectos beneficiosos del ejercicio físico o la aportación positiva de una alimentación saludable.



La Fisioterapia ayuda en la recuperación del ictus

Los fisioterapeutas subrayan la importancia de su trabajo en la recuperación de los pacientes que han sufrido un ictus, durante la celebración del Día Mundial del Ictus, el pasado 29 de octubre.

Con motivo del Día Mundial del Ictus, el pasado 29 de octubre, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) recordó la función de la Fisioterapia para la recuperación física y emocional del paciente.

El ictus se caracteriza por la interrupción del suministro sanguíneo en una zona del cerebro, lo cual provoca un daño o incluso la destrucción de las células. Esta lesión produce un

efecto determinado según la zona afectada, que puede afectar a la movilidad, el habla o la capacidad para pensar o sentir. El acceso a un cuidado multidisciplinar y un tratamiento transversal es fundamental para recuperar la calidad de vida de estos pacientes y, en este sentido, el papel del fisioterapeuta es básico y fundamental como principal herramienta para alcanzar la máxima recuperación física y emocional.

La Fisioterapia ofrece ejercicios para mejorar diferentes aspectos de los pacientes afectados, como la coordinación estática y dinámica, el equilibrio, ejercicios para recuperar y fortalecer la musculatura de la cara, motricidad fina y gruesa para las manos, aprendizaje de posturas correctas, reeducación de la marcha para mejorar la autonomía y disminuir la dependencia, etc., entre otros muchos aspectos.

Sanidad publica los productos legales de homeopatía

El pasado 30 de octubre, el BOE publicó la relación de productos homeopáticos legales en España. En total, 2.008 productos han solicitado la adecuación a los controles de seguridad y calidad de la Agencia Española del Medicamento (Aemps) para poder salir al mercado, tal y como recoge la orden que regula el procedimiento de autorización, registro y condiciones de dispensación de los productos homeopáticos. Todos aquellos productos que no aparezcan en la normativa no podrán ser comercializados y deberán retirarse del mercado.



Inteligencia Artificial para diagnosticar el alzhéimer

La tecnología de Inteligencia Artificial (IA) podría detectar el alzhéimer años antes que el método tradicional de diagnóstico (la interpretación por parte de un médico de imágenes cerebrales), según un estudio publicado en la revista "Radiology". El diagnóstico a tiempo de esta enfermedad es extremadamente importante, ya que los tratamientos son mucho más efectivos en las primeras fases de la misma. La investigación ha relacionado el proceso del alzhéimer con determinados cambios metabólicos, como demuestra la captación de glucosa por ciertas partes del cerebro, pero estos cambios son muy difíciles de re-

conocer. La idea era aplicar un tipo de IA, el llamado "aprendizaje profundo", en el que las máquinas aprenden con el ejemplo (como los humanos), para encontrar cambios en el metabolismo cerebral predictivo de la patología de Alzheimer. Los científicos entrenaron el algoritmo de aprendizaje profundo, que alcanzó una sensibilidad del 100 por cien, seis años antes (en promedio) de lo que lo hubiera podido hacer un observador médico.

Esta podría ser una herramienta útil para completar el trabajo de un radiólogo, especialmente, en conjunto con otros procedimientos bioquímicos y pruebas de imagen.

Casi la mitad de las mujeres mayores de 50 años padecen incontinencia urinaria



Según una encuesta realizada por la Universidad de Michigan a 1.027 mujeres entre los 50 y los 80 años, casi la mitad tiene incontinencia urinaria. En concreto, el 43 por ciento de las mujeres que se situaban en los 50 años y al principio de la década de los 60, y el 51 por ciento de las mayores de 65 años.

De las mujeres que declararon padecer incontinencia, el 41 por ciento la describió como un problema mayor, y un tercio experimentó un episodio de fuga casi todos los días. Además, a casi la mitad de ellas les preocupa que la incontinencia empeore a medida que envejezcan. Los desencadenantes

más comunes para sufrir un escape fueron toser o estornudar para el 79 por ciento de las mujeres, además de tratar de llegar al baño a tiempo, que experimentó el 64 por ciento de las mismas. Solo el 38 por ciento había hecho ejercicios de suelo pélvico, que pueden ser un tratamiento efectivo.



Los funcionarios tendrán 11 días extra al año para conciliación

Meritxell Batet, ministra de Política Territorial y Función Pública, firmó con los sindicatos dos acuerdos en materia de conciliación e igualdad de los que se beneficiarán los trabajadores de la Administración General del Estado (AGE), entre los que se encuentran los funcionarios sanitarios. Gracias

a ellos, pasarán a tener 11 días extra para el cuidado de los hijos menores de edad, mayores o personas con discapacidad, así como 16 semanas de permiso de paternidad. Según el boletín estadístico de los empleados de la Administración, hay 3.620 empleados en insti-

tuciones sanitarias de la Administración General del Estado (AGE) que podrán acogerse a estos acuerdos. Los sindicatos han conseguido que se regule la aplicación de una bolsa de horas recuperables que los trabajadores podrán utilizar para conciliar su vida laboral y familiar.

Para los sindicatos hacer a los interinos fijos sin examen no es la solución

Los sindicatos sanitarios no se ponen de acuerdo a la hora de valorar la propuesta de hacer a interinos sanitarios fijos sin examen, para ofrecer una ruta alternativa de acceso a las plazas públicas para los interinos que llevan más de tres años ejerciendo en Sanidad. Esta propuesta de Ley, de Podemos, se debe a la situación de incumplimiento de las convocatorias de oposición en los servicios de salud en los últimos años.

La Confederación Estatal de Sindicatos Médicos asegura no tener una posición definitiva; el Sindicato de Enfermería Satse-Madrid señala que el proyecto les parece interesante, y los Servicios Sociosanitarios y de Dependencia de FeSP-UGT, la Federación de Sanidad y Sectores Sociosanitarios de Comisiones Obreras y la Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF), no están de acuerdo con este modelo de concurso.



Uno de cada tres niños en España sufre dolor crónico o recurrente

Uno de cada tres niños en España sufre dolor crónico o recurrente, según datos de la campaña "Borremos el dolor infantil", impulsada por la Cátedra de Dolor Infantil de la Universitat Rovira i Virgili (URV)-Fundación Grünenthal, en colaboración con la Fundación Atresmedia y con el apoyo de la Asociación Na-

cional de Informadores de la Salud (ANIS). La campaña tiene como objetivo visibilizar el dolor infantil crónico y facilitar el tratamiento a los niños y familias que lo padecen. Según el director de la Cátedra de Dolor Infantil de la URV, el doctor Jordi Miró, el dolor se denomina crónico cuando "dura más de tres meses y no se resuelve

de manera satisfactoria". Los problemas más habituales que derivan hacia dolor crónico son las lumbalgias y las artritis.

Tipo de dolor

Además, el dolor de espalda, abdominal y las extremidades, tanto superiores como inferiores, son los casos más comunes de dolor cuando se desarrolla.



SIERRA DE BÉJAR - LA COVATILLA

Turismo blanco hasta primavera

Ubicada en la provincia de Salamanca, la Sierra de Béjar, declarada como Reserva de la Biosfera por la UNESCO junto a la Sierra de Francia, se encuentra en el sureste de la provincia de Salamanca. Se trata de una comarca eminentemente montañosa con lo que cuenta con un gran desnivel y elevadas pendientes en toda la zona.

Se considera a Béjar como el centro neurálgico o capital del

territorio. Actualmente, ofrece al visitante un gran cúmulo de atractivos turísticos. Su casco antiguo fue declarado Conjunto Histórico Artístico en 1974 y cuenta, entre otros lugares de interés, con la Villa Renacentista de El Bosque, del siglo XVI; el Palacio Ducal, construido sobre un antiguo castillo medieval; las murallas y las puertas medievales de la ciudad, especialmente las puertas del Pico y de San Pedro; el convento de San Francisco, del siglo XIII, y el santuario del Castañar y la Iglesia de Santa María la Mayor.

Para los amantes del esquí, en esta época del año la Sierra cuenta con la estación de esquí La Covatilla, a 80 kilómetros de la capital. Abierta en 2001, es la estación más meridional del Sistema Central y su orientación norte le permite extender la temporada hasta finales de abril. De hecho, entre los aficionados está considerada una de las mejores nieves de primavera del país. Con la base situada a una considerable

altura (1.995 metros), la cota máxima alcanza los 2.369. Cuenta con más de 26 kilómetros de pistas, y sus perfiles suaves la convierten en una estación ideal para debutantes y esquiadores medios.

MÁS INFORMACIÓN

Ayuntamiento de Béjar

Plaza Mayor de Maldonado, 7, 37700 Béjar, Salamanca

Tel. 923 40 01 15

Página web: www.aytobejar.com

GASTRONOMÍA

La zona cuenta con varios platos típicos como las patatas revueltas, el bacalao a la Bejarana, el cordero lechal al estilo de Béjar, cortando el cordero en trozos pequeños y fritos

en manteca en una cazuela de barro junto a patatas y castañas, la paletilla de cordero, la ensalada de pamlina y el hornazo, una especie de empanada rellena de chorizo.



NO TE PIERDAS...

Fábricas textiles

La ruta por las fábricas textiles de la zona, que transcurre a lo largo de cuatro kilómetros alrededor del río, es una de las visitas más recomendables. Las fábricas, la mayor parte abandonadas en la actualidad, son testigo de la historia de Béjar y de la influencia textil en el siglo XIX.

FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Fisioterapia Deportiva: últimos avances en el tratamiento y readaptación de lesiones

Organiza: Fisiocus, SL

Lugar: Fisiocus Madrid.

Calle Saturnino Calleja nº 6, 1º A, 28002 Madrid

Duración: 32 horas lectivas

Fecha: del 9 de febrero al 3 de marzo de 2019

Precio: 425 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiocus.com/es/curso/fisioterapia-deportiva-madrid>
secretaria@fisiocus.com

Dirigido a: Fisioterapeuta

FISIOTERAPIA INFANTIL

Neurorrehabilitación basada en la evidencia en Atención Temprana y Pediatría

Organiza: Terapia Manual Formación

Lugar: Centro DACER. Calle Francisco Ayala, 10, San Sebastián de los Reyes, Madrid

Duración: 100 horas lectivas

Fecha: Seminario 1 (23 y 24 de febrero), Seminario 2 (16 y 17 de marzo),

Seminario 3 (27 y 28 de abril), Seminario 4 (18 y 19 de mayo) y Seminario 5 (22 y 23 de junio)

Precio: 1.100 €

Información: 687 71 60 14

<https://terapia-manual.com/especialidad/neurologia/299-at4mdr>
cursos@terapia-manual.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Fisioterapia Pediátrica: valoración y tratamiento de los principales trastornos y patologías de la infancia

Organiza: Fisiocus, SL

Lugar: Fisiocus Madrid. Calle Saturnino Calleja nº 6, 1º A, 28002 Madrid

Duración: 30 horas lectivas

Fecha: del 21 al 24 de febrero de 2019

Precio: 360 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiocus.com/es/curso/fisioterapia-pediatrica-abordaje-principales-trastornos-y-patologias-infancia-madrid>
secretaria@fisiocus.com

Dirigido a: Fisioterapeuta

Fisioterapia Respiratoria Pediátrica. 5ª edición

Organiza: ARIS Atención Temprana. Centro Concertado con la Comunidad de Madrid

Lugar: ARIS. C/ Antonio Leyva 25, Madrid (presencial)

Duración: 67 horas lectivas teórico-prácticas (4 módulos)

Fecha: del 16 de marzo al 19 de mayo de 2019

Precio: 920 €. Consultar descuentos/ pago fraccionado

Información: 91 462 62 22

<http://grupo-aris.es/formacion/matriculate/fisioterapia-respiratoria-5a-edicion/>
formacion@grupo-aris.es

Dirigido a: Fisioterapeutas

Curso de vendaje neuromuscular en afecciones pediátricas (kinesiotaping)

Organiza: Fisiocus, SL

Lugar: Fisiocus Madrid. Calle Saturnino Calleja nº 6, 1º A, 28002 Madrid

Duración: 14 horas lectivas

Fecha: del 23 al 24 de febrero de 2019

Precio: 190 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiocus.com/es/curso/vendaje-neuromuscular-en-afecciones-pediatricas>
secretaria@fisiocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

PILATES TERAPÉUTICO

Pilates Marwork (suelo) para fisioterapeutas. Ed. 22 Madrid

Organiza: Terapia Manual Formación

Lugar: Kapalua Fisioterapia. Calle Laurel, 18, Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: 23 y 24 de febrero de 2019

Precio: 200 €

Información: 687 71 60 14

<https://terapia-manual.com/especialidad/pilateshipo/307->



psuelo22mdr
cursos@terapia-manual.com
Dirigido a: Fisioterapeutas
Instructor de fisiopilates.
Ed. 5. Madrid
Organiza: Terapia Manual Formación
Lugar: Kapalua Fisioterapia, calle Laurel, 18, Madrid
Duración: 120 horas lectivas
Fecha: 23 y 24 de febrero; 9 y 10, 30 y 31 de marzo; 13 y 14, 25 y 26 de abril, y 8 y 9 de junio de 2019
Precio: 1.250 €
Información: 687 71 60 14
<https://terapia-manual.com/especialidad/pilateshipo/383-instpilates5mdr>
cursos@terapia-manual.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

TERAPIA MANUAL

Hypopressive Fitness System (HFS)® Estáticos. Ed. 12. Madrid
Organiza: Terapia Manual Formación
Lugar: Kapalua Fisioterapia, calle Laurel, 18, Madrid
Duración: 20 horas
Fecha: 2 y 3 de marzo de 2019
Precio: 285 €
Información: 687 71 60 14
<https://terapia-manual.com/especialidad/pilateshipo/408-hipopressive12mdr>
cursos@terapia-manual.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

Diagnóstico de Fisioterapia basado en el razonamiento clínico, tests específicos y anatomía palpatoria
Organiza: Fisiofocus, SL
Lugar: Calle Saturnino Calleja nº 6, 1º A, 28002 Madrid
Duración: 40 horas lectivas
Fecha: del 9 de febrero al 10 de marzo de 2019
Precio: 450 €
Información: 615 85 25 76
<https://www.fisiofocus.com/es/curso/diagnostico-de-fisioterapia-basado-en-el-razonamiento-clinico-tests-especificos-y-anatomia-palpatoria-madrid>
secretaria@fisiofocus.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

VARIOS

Manejo del dolor cervical: abordaje desde la evidencia (impartido por Julia Treleaven)
Organiza: Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE
Lugar: C/ Nuria, 42, Madrid
Duración: 15 horas lectivas
Fecha: 27 y 28 de febrero de 2019
Precio: 220 €
Información: 91 589 45 00
<https://euf.once.es/es/euf@once.es>
Dirigido a: Fisioterapeutas

Movimiento consciente y mindfulness en Fisioterapia
Organiza: Fisiofocus, SL
Lugar: Calle Saturnino Calleja nº 6, 1º A, 28002 Madrid
Duración: 20 horas lectivas
Fecha: 2 y 3 de febrero de 2019
Precio: 180 €
Información: 615 85 25 76
<https://www.fisiofocus.com/es/curso/movimiento-consciente-mindfulness-en-fisioterapia-madrid>
secretaria@fisiofocus.com
Dirigido a: Fisioterapeutas

Ecografía en Fisioterapia: Anatomía ecográfica y técnicas invasivas ecoguiadas
Organiza: Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE
Lugar: C/ Nuria, 42, Madrid
Duración: 52 horas
Fecha: 11, 12, 13, 25 y 26 de enero; 8, 9, 22 y 23 de febrero de 2019
Precio: 850 €
Información: 91 589 45 00
<https://euf.once.es/es/euf@once.es>
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.

Nuevo Mercedes-Benz Clase A 180d 7G-DCT

Una referencia a seguir

Desde 2012, el Clase A se ha convertido en objeto de deseo de cualquiera que busque un vehículo compacto, no solo por sus bonitas y deportivas líneas sino por sus excelentes acabados y su comportamiento de primer orden. Posiblemente, no sea tan equilibrado como un Golf ni tan barato como un Sandero pero tiene algo que le hace especial y único.

En la nueva versión de 2018 mejoró sus defectos, como su tamaño interior, algo menor que el de sus rivales. Sus líneas siguen siendo deportivas pero, en esta ocasión, con un diseño algo menos agresivo y más afilado en su parte delantera, y menos musculado, tanto en el lateral como en la parte posterior. En definitiva, posee unas líneas

más limpias y fluidas gracias a las cuales no se aprecia su mayor tamaño exterior.

Por su parte, el interior dispone de dos enormes pantallas digitales que presiden el salpicadero. Una, detrás del volante haciendo las funciones de instrumentación y otra central, para manejar el sistema multimedia navegador. Además, cuenta con la última tecnología en infoentretenimiento para facilitar la vida a bordo a sus pasajeros.

La ausencia de palanca de cambio en el volante es uno de los aspectos que más llama la atención. En esta versión con cambio automático de siete marchas de doble embrague está situada detrás del volante, en su lado derecho, donde normalmente estaría el limpiaparabrisas. El cambio

puede ser manejado de manera manual secuencial con sus levas detrás del volante.

En marcha, el Clase A se mueve de manera suave y silenciosa. La versión probada es un diésel con 116 CV que mueve el coche de una manera dinámica dando la sensación de disponer de más caballos que los que realmente tiene.

El tarado de suspensiones es algo más firme pero no llega a ser incómodo. Esa mayor dureza repercute en un comportamiento más deportivo, y mantiene una sensación de seguridad y de control difícilmente reproducible con los SUV, debido a su alto centro de gravedad.

El salto generacional le vino

CONSUMO (L/100KM):
Urbano 4,7; carretera 3,9;
medio 4,2

DIMENSIONES: Largo:
4419, ancho: 1796, alto:
1440

ACELERACIÓN (0-100):
10,5 segundos

VELOCIDAD MÁXIMA:
202 km/h

EMISIONES CO2: 111 gr/km
CILINDRADA: 1461 cc

muy bien al Clase A. Mercedes supo mejorar un gran coche. El problema es, como en todos los coches de esta categoría Premium, su elevado precio de adquisición, muy cerca de los 30.000 euros. No es barato pero vale lo que cuesta por calidad, seguridad tecnología y exclusividad.

Guillermo Mielgo
Colegiado nº 1517





Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

Colegiarse tiene muchas ventajas

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

¡Infórmate!

SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL

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

ASESORÍAS

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

FORMACIÓN

Un amplio programa de formación del que se informa en el nuevo Portal de Formación, Aula Virtual, y a través de los órganos de comunicación del Colegio

PUBLICACIONES REMITIDAS AL COLEGIADO

- "30 Días de Fisioterapia" (sobre información general del Colegio y la Fisioterapia)
- Memoria de Responsabilidad Social Corporativa
- Boletín electrónico quincenal
- Canal de TV "FISIO.TV" (www.fisio.tv)
- Página de "Consejos de Fisioterapia" y blog: www.consejosdefisioterapia.org

BIBLIOTECA PRESENCIAL Y VIRTUAL

- Servicio de préstamo y consulta. Acceso a más de 2.200 volúmenes, asesoramiento y consulta de revistas
- Biblioteca virtual
- Acceso a Atlas de Anatomía 3D, Histología y Radiología
- Acceso a la Plataforma de Conocimiento Compartido

VENTANILLA ÚNICA

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

COMUNICACIÓN 2.0

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

AYUDAS ECONÓMICAS POR NACIMIENTO DE HIJOS DE COLEGIADOS

12 BECAS DE FORMACIÓN PARA ASISTIR CURSOS RELACIONADOS CON LA FISIOTERAPIA

AYUDAS ECONÓMICAS PARA COLABORACIONES EN PROYECTOS DE VOLUNTARIADO Y COOPERACIÓN

PARTICIPACIÓN EN LAS COMISIONES DE TRABAJO DEL COLEGIO

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

CONVENIOS CON ENTIDADES COLABORADORAS de los sectores bancario, agencia de viajes, sociedades médicas, residencias y empresas de servicios

Más información: www.cfisiomad.org

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

¡Feliz Navidad!



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID