

10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental

La fisioterapia contribuye a paliar los problemas de ansiedad y estrés agravados por la pandemia

- **Coincidiendo con la conmemoración el próximo sábado, 10 de octubre, del Día Mundial de la Salud Mental, que este año alerta de la falta de recursos que se han producido en este ámbito como consecuencia de la COVID-19**
- **Los fisioterapeutas aseguran que la pandemia ha agravado los niveles de estrés, agobio, e incertidumbre de muchos de los pacientes que acuden a consultas de fisioterapia, así como sus hábitos, haciéndolos más sedentarios**

(Madrid, 9 de octubre de 2020).- El tratamiento con fisioterapia contribuye a mejorar problemas de salud mental como el estrés o la ansiedad, que se han visto agravados por las situaciones de incertidumbre y cambios provocadas por la pandemia de COVID-19.

Así lo ha asegurado el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)**, con motivo de la conmemoración, el próximo sábado, 10 de octubre, del **Día Mundial de la Salud Mental**, que este año se centra en visibilizar las carencias que la pandemia ha dejado en los tratamientos de estas patologías.

De esta forma, el CPFCM recuerda que, si bien el estrés y la ansiedad producen dolor físico que puede ser tratado con fisioterapia, el fisioterapeuta tiene también competencias para identificar situaciones en las que los factores psicosociales influyen en los síntomas del paciente y poder hacer así una valoración del paciente y de los factores que pueden influir en la salud mental. “Una vez realizada la valoración, podrá decidir la derivación del paciente a otros profesionales de la salud y el establecimiento de pautas y recomendaciones”, explican desde la **comisión de Salud Mental de la Institución colegial**.

En este sentido, desde este grupo de trabajo subrayan la importancia de la fisioterapia para “ayudar a modular y reconocer situaciones estresantes y pensamientos dañinos que alteran nuestro esquema corporal, nuestro estado de salud y dificultan nuestra vida diaria, ayudando a los pacientes a que sean conscientes de estos elementos y puedan trabajar en ello recurriendo a los profesionales adecuados y aportando desde la fisioterapia a mejorar algunas de las consecuencias físicas que conllevan los problemas de salud mental”.

Y es que, tal y como explican los fisioterapeutas, “algunas de las situaciones que ha traído la pandemia como la falta de contacto físico, el sedentarismo y mantenimiento de posturas en las largas jornadas de teletrabajo o las condiciones del entorno del hogar no adaptado a las nuevas circunstancias, originan alteraciones musculoesqueléticas, que a su vez provocan más tensión, ansiedad, dolor y un estado de ánimo bajo en la persona”.

Ante esta situación, **el fisioterapeuta es uno de los profesionales competentes a la hora de guiar al paciente en los beneficios del ejercicio y el movimiento para conseguir un estado**

más estable, disminuir el dolor, y mejorar las limitaciones físicas, lo que ayuda a mejorar la capacidad para gestionar situaciones complicadas. “Aunque a raíz de la pandemia ha quedado claro, más que nunca, el importante papel que juega el ejercicio en la salud mental, todavía hace falta más concienciación y educación sobre los beneficios del ejercicio y que la población aprenda a valorar la salud mental de igual forma que hace con el aspecto físico”, indican desde la Comisión de Salud Mental del CPFCM.

Reconocimiento de la disciplina

En esta línea, desde la Comisión lamentan que **en España todavía no exista un gran reconocimiento de lo que puede ayudar dentro del equipo multidisciplinar la aplicación de procedimientos propios de la fisioterapia** en el abordaje de los distintos problemas de salud mental y reivindican el papel de esta disciplina dentro de los equipos que tratan este tipo de patologías. “La gente ya percibe los beneficios de la actividad física y los comprende, pero es importante que se traduzca esta necesidad en la integración de un profesional sanitario con estas competencias en los equipos de psiquiatría y salud mental”, explican.

Por este motivo, consideran necesario que se trabaje en concienciar, “no solo a la ciudadanía, sino también a los propios profesionales sanitarios –incluidos también a los fisioterapeutas– pues en muchos casos el sufrimiento emocional se traduce en síntomas físicos como la tensión o los dolores musculoesqueléticos, y es el fisioterapeuta el profesional al que acuden los pacientes en primer lugar y el que debe saber identificar estos síntomas para su adecuada derivación”.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a más de 11.200 fisioterapeutas. El 14 de abril de 2017 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.