

# 30 DÍAS

Nº 188. Diciembre, 2014



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



**RAÚL FERRER**

“En Atención  
Primaria es preciso  
cambiar el modelo  
asistencial”

# MUTUAS

# a examen

# Guía de Clínicas de Fisioterapia 2014

Por tu visibilidad y por la tranquilidad de tus pacientes

# INSCRÍBETE

**Centro inscrito en el Censo de Clínicas de Fisioterapia**

del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

AÑO

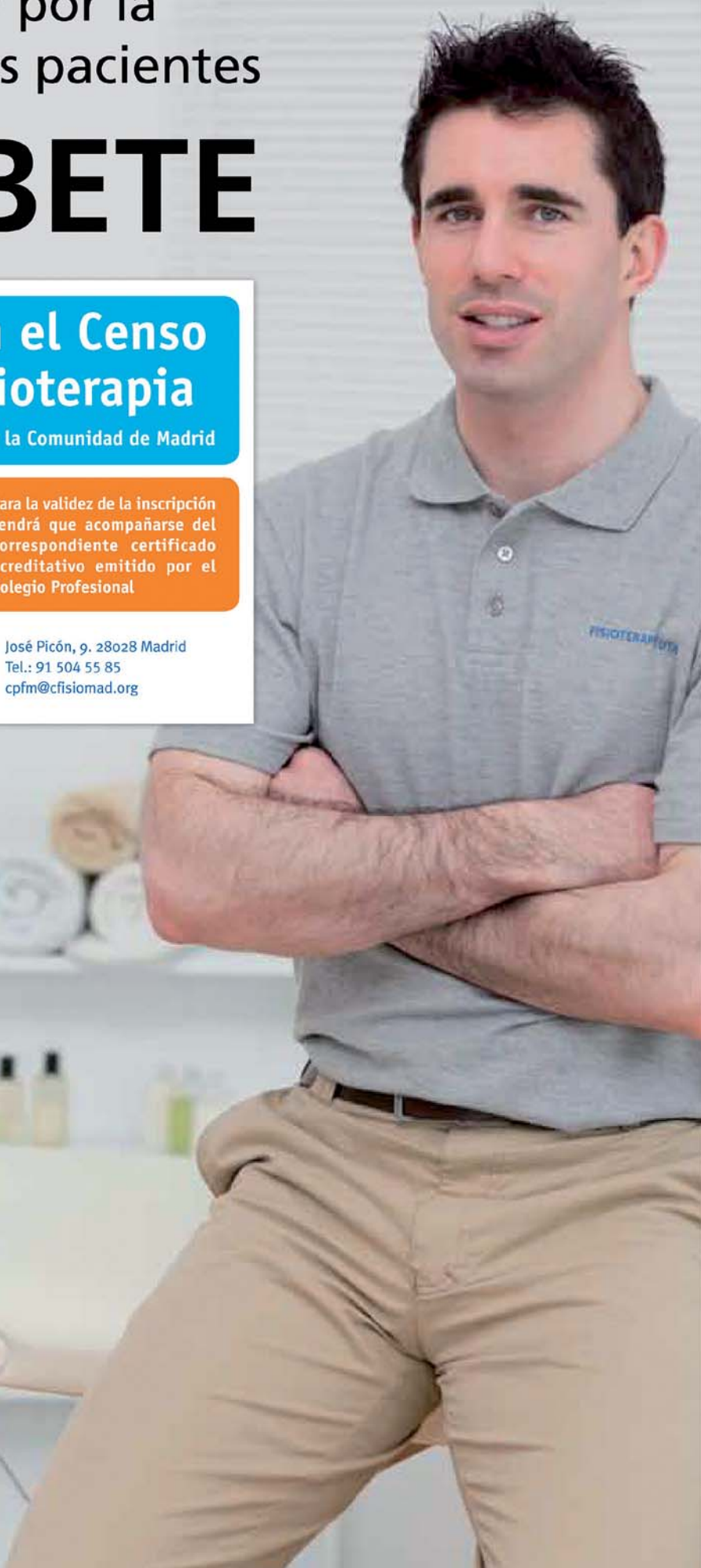
**2014**

Para la validez de la inscripción tendrá que acompañarse del correspondiente certificado acreditativo emitido por el Colegio Profesional



Colegio Profesional de  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID

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



## en este número

6

### EN PORTADA

Las mutuas,  
a examen



10

### ENTREVISTA

Raúl Ferrer

“En Atención  
Primaria es preciso  
cambiar el modelo  
asistencial”



14

### VIDA COLEGIAL

Homenaje  
a empresas,  
instituciones y  
profesionales



### 4 TRIBUNA

### 5 EDITORIAL

### 14 VIDA COLEGIAL

- 16 Cómo combatir el estrés
- 18 Asamblea General Ordinaria
- 20 Nuevo local
- 22 Jornada Interhospitalaria

### 24 BIBLIOTECA

### 25 AL DÍA

- 25 Real Decreto Homologación  
Estudios Extranjeros
- 26 Estiramiento de músculos

### 30 MOTOR

### 31 DEVIAJE

### 32 AGENDA

### 34 FORMACIÓN

# 30DÍAS



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

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

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

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



# Oposiciones



Por Juan Antonio González García, colegiado número 365

El pasado mes de octubre se celebró un proceso selectivo de personal para cubrir plazas de fisioterapeuta del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS). Las esperanzas y anhelos de más de 5000 colegas se ponían en juego. Nosotros acudimos, más como curioso observador que como postulante; y nos dimos cuenta de algunas cosas.

Ha pasado tiempo y no queremos perder la frescura de algunas cavilaciones que se nos suscitaron. La más obvia, la ratio entre aspirantes y plazas, más de la treintena. La siguiente, derivada de la anterior, es la deducible masiva búsqueda de un empleo como el que se oferta. De esta emana la deducción de que las condiciones laborales de muchos fisioterapeutas son mejores con un puesto en el servicio de salud convocante.

En el imaginario colectivo, expresión manida pero que viene a cuento, está incrustada la idea de que un empleo en la Administración nos sitúa en una posición segura y relativamente cómoda como alternativa laboral. Probablemente eso era lo que buscaban muchos opositores. Aspecto nada desdeñable en la situación del mercado laboral en España. Pero, además, por lo dicho anteriormente, pensa-

mos en las condiciones específicas que se dan en la Fisioterapia.

La cantidad de fisioterapeutas excede, seguro, la demanda de los mismos. Es evidente en la Sanidad Pública, pero también en el ámbito privado se dan síntomas de ello. La degradación de las condiciones laborales, los salarios y las minutas que se pueden ver en la publicidad de servicios de fisioterapia indican que para hacerse un

*“Para evitar la saturación del mercado laboral, se tienen que establecer medidas de regulación de la oferta formativa”*

hueco en el mercado laboral hay que bajar el listón de las aspiraciones profesionales.

El origen está, suponemos, en la proliferación de centros universitarios desde hace ya décadas. La consecuencia lógica era la saturación del mercado. La solución, como hemos dicho en muchas ocasiones, es el establecimiento de medidas de regulación de la oferta formativa. Algo que nos tememos no va a ocurrir. El *numerus clausus* se hace necesario para esta y para otras profesiones. No tiene justificación emplear fondos públicos en

formar profesionales a sabiendas que no podrán devolver a la sociedad lo que esta les entregó. No tiene sentido “engañar” a las familias pudientes o a las que se esfuerzan hasta límites que comprometen su economía doméstica para vencerlas de una formación excelente obviando lo que hay tras la graduación.

Precariedad, desempleo, inestabilidad, además de anhelo de un tra-

bajo seguro y regularmente remunerado, son las motivaciones de los opositores. Queremos suponer que hay también algo de espíritu de servicio, de ambición por proporcionar una fisioterapia pública de calidad, de intención de contribuir al crecimiento profesional y de la profesión en unas aceptables condiciones laborales. Nos gustaría que el que lo desee pudiera elegir la sanidad privada o concertada porque le ofreciera un ejercicio profesional satisfactorio. Sería un buen equilibrio, pero creemos que, por mucho tiempo, no podremos ser optimistas.

# Una nueva andadura. Cada uno debe dar su paso

*Iniciado ya el camino de esta nueva etapa por la Junta de Gobierno, que ha puesto especial énfasis en su compromiso con la autonomía y excelencia profesional, quizá sea el momento de que cada uno se plantee el paso que le corresponde dar: el Colegio, como institución, y el colegiado, como componente imprescindible de dicha institución.*

Toca dar un nuevo envite y aportar renovadas energías para recorrer un largo camino, que viene de atrás, pero que es imprescindible finalizar para la consecución de un objetivo primordial: **la autonomía profesional**, en general, y en los servicios de rehabilitación de hospitales y en los ambulatorios, en particular.

Ya en el número de mayo de 2014 “30 Días” se mencionaron artículos y normativas por las que debíamos tener esa autonomía; pero el hecho es que no la tenemos, lo mismo que es un hecho que en la valoración social de la fisioterapia, en general, pesa mucho lo que se hace y cómo se hace en los hospitales.

A nivel institucional, la nueva Junta de Gobierno, apoyándose en el equilibrio entre el ímpetu de la juventud y la serenidad de la madurez conseguida entre sus componentes, seguirá trabajando con las autoridades correspondientes en la exigencia de nuestro derecho, pero dado el régimen interno tan particular, sobre todo, en los hospitales. Es imperiosa la colaboración, como colegiados, de todos y cada uno de los componentes de estos servicios.

Al colegiado, que a pie de camilla pasa la mayor parte de su tiempo asistiendo y aplicando las distintas técnicas de tratamiento, le toca dar el paso del compromiso, el que des-

de el respeto al paciente le implique en su propio proceso de salud, efectúe la historia de fisioterapia del paciente y le explique lo propuesto y lo propuestable para su tratamiento.

No se trata de ir enmendando la plana a nadie, sino de complementar la perspectiva del tratamiento añadiendo nuestro punto de vista profesional al ya manifestado por otros.

La rápida evolución académica de la Fisioterapia, en contraste con la desacompañada de otros profesionales no fisioterapeutas pero que sí prescriben tratamientos, provoca, a veces, un llamativo decalaje. Sirva como ejemplo la negativa de prescripción y la oposición a la aplicación de técnicas como la punción seca en problemas de dolor miofascial, simplemente porque el prescriptor de turno desconoce o no domina dicha técnica obviando la evidencia científica que avala su uso y, de esta forma, sustrayendo al paciente sus beneficios.

Otro paso a dar será el acercamiento de la fisioterapia a los demás profesionales del propio centro, a veces ignorantes de nuestro potencial profesional. Se deben abrir las puertas de los recintos donde suele delimitarse la fisioterapia, debemos acercarnos a los demás profesionales e interesarnos por lo que nos puedan aportar y podamos contribuir a ese

equipo multidisciplinar que los tratamientos requieren. No podemos esperar, debemos salir a ofrecernos y dar a conocer nuestro potencial. En este aspecto, es importante la interrelación con otros especialistas de los servicios a los que ya pertenecemos (UCI, Respiratorios...) así como a los que deberíamos ir, como traumatología, reumatología, o neurología, interactuando con los demás profesionales.

¿Por qué no participar y colaborar con las unidades del dolor? ¿Por qué no la asistencia del fisioterapeuta tras una intervención de cirugía plástica y reparadora donde se intervienen estructuras como músculos o tendones, de las que se va a hacer responsable en su ejercicio profesional?

Se hace imprescindible el compromiso y la valentía de los supervisores o responsables de grupo. A veces, no es fácil, pero sí es necesario tomar decisiones que faciliten la integración de la fisioterapia y de sus profesionales en el tejido de las instituciones, aunque ello incomode.

No sirve ya quejarnos a nivel de café. Hemos de plantearnos el paso que a cada uno nos toca dar, no ampararnos ni en el anonimato del número ni en la cobardía, y darlo. Quizá así acortemos el camino y la “compostelana” de la autonomía la disfrutemos en un plazo más breve.

# LOS COLEGIADOS SUSPENDEN A LAS MUTUAS

La preocupación de nuestro colectivo por la mejora de la calidad de los tratamientos que realizan, contrasta con la creciente presión de las compañías de seguros médicos por reducir costes.





La Institución colegial llevó a cabo, a mediados de año, un estudio para analizar el grado de satisfacción de los colegiados y los pacientes con los servicios de fisioterapia de las compañías de seguros médicos. El Colegio decidió desarrollar esta iniciativa al percibir un creciente malestar del colectivo con las aseguradoras.

Los resultados de la encuesta, que fue realizada por la consultora Medicalmarketing&Company, puso de manifiesto este descontento. Los fisioterapeutas que participaron en la misma valoraron muy deficientemente a todas las compañías, que obtuvieron unas calificaciones medias muy alejadas del aprobado.

Gran parte de este malestar está relacionado con los honorarios medios de fisioterapia de las sociedades médicas, tal y como explica el colegiado Reyes Medina, propietario de dos clínicas en Madrid que trabajan con prácticamente la totalidad de las compañías aseguradoras.

“Los honorarios que nos pagan son indignos y no tienen nada que ver con los que recomienda el Colegio. La media es de cuatro euros, sea la sesión que sea, da lo mismo una ligamentoplastia que una cervicalgia. En cambio, los honorarios recomendados por el Colegio son de 35 o 40 euros por sesión. Es una diferencia abismal e indigna”, denuncia Reyes Medina.

El fisioterapeuta, en cuyas clínicas se atiende a unos 180 pacientes diarios procedentes de sociedades médicas, considera que “hasta ahora no se ha hecho lo suficiente para solucionar este problema” y aboga por crear una comisión dentro del Colegio para tratarlo.

“Son los representantes colegiales los que deben dialogar y discutir con las compañías de seguros o las mutuas de accidentes los honorarios de los profesionales. Actualmente, los están marcando unilateralmente las mutuas y no hay una discusión ni una coordinación”, lamenta.

### **Un modelo obsoleto**

El colegiado David Díaz, director de tres centros en Madrid, comparte la crítica sobre los bajos honorarios, pero señala que, aunque hay muchos parámetros que se pueden mejorar en la relación con las mutuas, la raíz de este problema es más profunda y está en el propio modelo, que califica de “obsoleto” y “mejorable”.

“El modelo actual es de pago por sesión –explica–. Eso lo que quiere decir es que, ha- ➤



» gas lo que hagas, te van a pagar lo mismo, sin tener en cuenta ningún resultado funcional medible o de satisfacción del paciente. Es ya un sistema perverso de partida, en el sentido de que, si, hagas lo que hagas vas a cobrar igual, al final de lo que se trata es de hacer muchas sesiones y en cada una de ellas poca cosa o cosas poco eficaces”.

David Díaz propone sustituir este modelo por uno basado en el pago por procesos, un método de trabajo que ya aplican las mutuas en su relación con otros colectivos sanitarios y en el que se fijarían unos objetivos. Una vez que esos se consignaran, se daría de alta al paciente y, en ese momento, se cobraría el proceso completo.

A su juicio, ese “sería el mejor modelo, ya que incorporaría toda la autonomía que pudiese potencialmente tener el fisioterapeuta que, por ejemplo, podría dar de alta al paciente, modificarle el tratamiento, hacerle un seguimiento y, en función de eso, ir marcándole nuevos objetivos a corto, medio y largo plazo”, continúa.

Para que este nuevo modelo basado en procesos sea viable, “habría que tener indicadores medibles, objetivos y subjetivos, que podamos enseñar a las mutuas para demostrar nuestras bondades. Y, a partir de aquí, reclamar lo que creemos que tiene como coste ese tratamiento”, señala el colegiado.

También es necesario, añade, colaborar con las mutuas. “Se ha demostrado que, trabajando bien con las mutuas, en otros sectores se ha llegado a acuerdos interesantes. Debemos ir siempre de la mano y no en contra, o no conseguiremos nuestro objetivo común, que es tratar bien a los pacientes”.

### La opinión de las compañías

Pero, ¿qué opinan las mutuas sobre este cambio de modelo? ¿Lo consideran viable o, por el contrario, son partidarias de mantener el sistema actual?

Para conocer de primera mano la opinión de las aseguradoras, '30 Días' contactó con la Asociación Empresarial del Seguro (UNESPA), entidad que representa a 234 entidades aseguradoras, que suman más del 96 por ciento del mercado asegurador.

Los portavoces de UNESPA calificaron el contacto de las compañías aseguradoras con los fisioterapeutas “de diario, fructífero y provechoso para las dos partes”. En este sentido, explicaron que

## CALIFICACIONES OBTENIDAS

Los fisioterapeutas que participaron en la encuesta de satisfacción de la Institución colegial, valoraron deficientemente a todas las compañías aseguradoras, con calificaciones medias muy alejadas del aprobado. Ninguna destaca positivamente, siendo en muchos casos las que cuentan con una mayor presencia en el mercado las que obtienen menores puntuaciones. Según se pone de manifiesto en la siguiente tabla, ni siquiera las tres compañías más valoradas por los participantes en la encuesta, que fueron HNA, Antares y Cigna, obtienen el aprobado, al obtener una nota media inferior a cuatro.



“las compañías aseguradoras disponen de acuerdos y convenios de colaboración con los fisioterapeutas”.

“Por un lado, se encuentran los acuerdos de carácter bilateral que las entidades del ramo de salud establecen con distintos profesionales para incorporarlos a sus respectivos cuadros médicos. Por otra parte, están los convenios multilaterales para la atención de víctimas de accidentes de tráfico, a los que se adhieren de forma voluntaria compañías aseguradoras y clínicas de fisioterapia”, señalaron.

Los portavoces de la entidad no se manifestaron con respecto a la necesidad o no de un cambio de modelo, ya que, según señalaron, “los temas de gestión son cuestiones que deciden y administran las entidades en sus convenios y acuerdos con sus prestadores de servi-





cios y no dependen de UNESPA que, como asociación, no tiene opinión a este respecto”. Acerca de los honorarios, señalaron que “los términos económicos son el resultado de una negociación entre las partes” y explicaron que “era decisión de las partes implicadas, es decir, de cada clínica de fisioterapia y de cada entidad aseguradora a título particular, fijar los pagos correspondientes a cada tipo de prestación”. También hicieron hincapié en que “las aseguradoras aportan un flujo de clientes periódico y recurrente a las clínicas de fisioterapia”.

### **El trato al paciente**

La encuesta realizada por el Colegio también analizaba la satisfacción de los pacientes con la atención recibida. A este respecto, las conclusiones son satisfactorias para el colectivo de fisiotera-

peutas en lo que al servicio ofrecido a los pacientes se refiere.

En total, se entrevistó a 150 pacientes de 12 clínicas, a las que acuden como usuarios de un seguro médico. De dichas encuestas, se desprende que estos pacientes se sienten muy satisfechos con el tiempo que se les ha dedicado, el trato recibido, el tiempo que se ha tardado en atenderles y la eficacia terapéutica, cuya valoración, de alrededor de un nueve sobre 10, está cercana a la excelencia.

Destaca la valoración dada, en particular, al trato recibido por los pacientes, que obtuvo una nota promedio de 9,76 sobre 10. Además, un 65 por ciento de los pacientes encuestados otorgó la máxima puntuación posible a este aspecto.

El colegiado Reyes Medina cree que estos resultados se deben a la profesionalidad del colectivo. “Cuando tenemos que tratar a un paciente, los profesionales le hacemos el mismo tratamiento sea privado o de una sociedad médica”, explica.

“El tiempo que se le dedica al paciente es el mismo, la habitación en la que se le atiende y la dedicación administrativa es la misma, el aparataje, la estructura del local, los impuestos y todo lo demás, también. La diferencia está en que por una sesión pagan 35 euros y por otra unos tres euros. Un dato que se traduce en que estos últimos cinco años han intentado abrir muchísimos profesionales un gabinete de fisioterapia y han tenido que cerrar por imposibilidad de mantenerlos”, continúa.

David Díaz, señala que, aunque es cierto que la cuota de satisfacción del paciente con la atención recibida es alta o muy alta, tal y como se desprende del estudio colegial y de otras encuestas, no se puede perder la perspectiva y hay que tener en cuenta que se trata de una “calidad percibida”.

“Hay una serie de parámetros subjetivos que hacen que en la encuesta de satisfacción la calificación del trato profesional sea alta. No obstante, como profesionales sanitarios, entendemos que este sistema es mejorable en cuanto a calidad técnica, es decir, que realmente lo que nosotros podríamos hacer en otro modelo, o en otras condiciones, sería mejor que lo que se está haciendo ahora. Y esto es una gran fuente de frustración del fisioterapeuta”, lamenta. ■

**Meritxell Tizón**

**Raúl Ferrer.** **Fisioterapeuta de A. P.**

# “En Atención Primaria es preciso cambiar el modelo asistencial”

Como trabajador fisioterapeuta en el Centro de Salud de Entrevías, en Madrid, Raúl Ferrer analiza la situación de la profesión en Atención Primaria, así como su futuro, al tiempo que sugiere una serie de recomendaciones para mejorar la atención de los pacientes.

Además de analizar la I Jornada de Fisioterapia en Atención Primaria que se acaba de celebrar en Madrid, en la cual ha presidido el Comité Científico, Raúl Ferrer subraya, entre muchas otras cosas, la importancia de la formación.

## ¿Qué conclusiones se pueden sacar de estas I Jornadas de Atención Primaria?

Ha sido un encuentro muy intenso y completo desde el punto de vista científico y organizativo, con presencias del viceconsejero de Asistencia Sanitaria de la CM, del director general de AP, del gerente del H. Clínico y del decano del CPFCM. La jornada ha cumplido con creces su principal objetivo, que era establecer un espacio de intercambio de ideas y propuestas de los fisioterapeutas de AP de la Comunidad de Madrid.

## ¿Cuál ha sido la respuesta profesional?

Muy satisfactoria, con más de 200 asistentes, la mayoría fisioterapeutas de AP, como era de esperar. Pero también han asistido médicos de familia y enfermeros, y muchos de los directores asistenciales y responsables de centros.

## ¿Tienen pensado organizar futuras ediciones?

El director general de AP, Antonio Alemany, y el viceconsejero, Javier Maldonado, nos han emplazado para comenzar a preparar las segundas jornadas el año que viene, así que previsiblemente seguirán celebrándose en años sucesivos.

## ¿Cómo es su relación con la Dirección General de Atención Primaria?

Francamente satisfactoria. Siempre han sido muy receptivos. Otra cosa es que eso se traduzca en los cambios que se esperan, pero me consta que son sensibles a nuestras solicitudes, y prueba de ello es la celebración de esta jornada.

## ¿Cree que los fisioterapeutas que trabajan en Atención Primaria son conscientes del apoyo y trabajo que realiza para ellos el CPFCM?

Mi percepción es que en estos últimos años sí que se ha podido sentir el impulso que desde el Colegio se ha realizado para fomentar la formación de los profesionales y el cambio en las unidades de fisioterapia en AP, y es pertinente remarcar el interés de que ese apoyo se incremente en el futuro, tal y como aseguró el actual decano en la mesa inaugural. Aunque somos pocos en re-





lación al total de colegiados, la posición estratégica que supone la Atención Primaria para la fisioterapia madrileña merece el esfuerzo.

### **¿Cuál es el papel a día de hoy de la fisioterapia en la Atención Primaria?**

Tiene dos objetivos generales muy bien definidos: la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. A día de hoy, debido a la carga asistencial que gestionan algunas unidades, esto es algo anecdótico en Fisioterapia, por desgracia. En concreto, el papel es el de prevenir y tratar las alteraciones del movimiento.

### **Según datos de la Comunidad de Madrid, se atienden al año más de 176.000 consultas de fisioterapia. ¿Se cubre la demanda?**

Según datos de 2013, somos 164 en plantilla, y los datos de accesibilidad a las unidades de fisioterapia no superan el dos por ciento de la población asignada a cada unidad (en torno a 40.000 usuarios asignados de media). Un estudio reciente cifra en el 30,2 por ciento los problemas que recibe un médico de familia en su consulta que son susceptibles de ser derivados a Fisioterapia en Atención Primaria. Podemos deducir, haciendo una estimación rápida, que hay en torno a un 28 por ciento de pacientes que no están recibiendo el tratamiento que requieren.

### **¿Qué labor desempeñan los fisioterapeutas?**

El grueso dedica casi su tiempo completo a la parte asistencial, dirigida a un pull de patologías descritas en un documento de 2004, que en teoría debería responder a las características de alta prevalencia y baja discapacidad, pero supone un listado de diagnósticos médicos en la práctica. Esta tarea asistencial está enfocada a tratamientos individuales y, ocasionalmente, grupales sin ser propiamente dirigidos con métodos de Educación para la Salud (EPS), como sería deseable. De hecho, la tendencia es a acercarse a porcentajes del 70-30 dejando casi un tercio de las horas para docencia, investigación y gestión. Son muchos los compañeros que tienen alumnos de Grado rotando en sus centros. En cuanto a la investigación, el año pasado, de los diez proyectos que se presentaron a las becas FIS apoyados desde la Gerencia de AP, dos estaban liderados por fisioterapeutas, así que la tendencia es creciente. Por último, la gestión sigue siendo nuestra gran asignatura pendiente. >>



**>> Muchos profesionales creen que no se ha conseguido una buena integración en los equipos multidisciplinares en Atención Primaria. ¿Qué ha fallado al respecto?**

Nunca hay un único factor. La voluntad e implicación de muchos compañeros, a veces, es un factor clave, pero podemos identificar tres grandes situaciones externas que no ayudan. Primero, el ratio de fisioterapeuta–médico, o fisioterapeuta–enfermera, ronda el 1:24 en la Comunidad de Madrid (aproximadamente hay 4.000 profesionales de medicina y enfermería, y 164 fisioterapeutas), lo que hace que la priorización de objetivos sea muy diferente. Segundo, el tipo individual de intervenciones que se hace en la mayoría de unidades dificulta la interacción con otros profesionales más allá de la derivación pertinente al inicio del tratamiento. Por último, que la figura dentro de la gerencia que coordina a todas las unidades de fisioterapia recaiga en un profesional no fisioterapeuta ralentiza cualquier proceso de avance de la profesión. No hay un interlocutor que comprenda nuestras circunstancias y nos ponga voz en los foros donde se trata la continuidad asistencial y los abordajes multidisciplinares.

**¿Hay alguna forma de cambiar este rumbo?**

Por supuesto, reorganizando el tipo de actividad que se realiza, y eso pasa por cambiar los objetivos del fisioterapeuta, de un “reductor de lista de espera” a los propios de un agente de salud al-

*“El ratio de fisioterapeuta en relación con los médicos o los enfermeros ronda el 1:24 en la Comunidad de Madrid”*



## JORNADA DE ATENCIÓN PRIMARIA

Más de 200 fisioterapeutas de las Unidades de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud se reunieron el pasado 27 de noviembre en la I Jornada de Unidades de Fisioterapia de la Gerencia de Atención Primaria, celebrada en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, con el objetivo de intercambiar experiencias y conocimiento para potenciar el desarrollo de su especialidad. El acto inaugural estuvo presidido por el viceconsejero de Asistencia Sanitaria, Javier Maldonado, y contó con la participación del director general de Atención Primaria, Antonio Alemany; el director gerente del Hospital, José Soto; y el decano del CPFCM, José Antonio Martín Urrialde.

En la Jornada trataron, entre otros, temas como el abordaje desde la Fisioterapia de las cefaleas, migrañas y el dolor crónico cérvico-craneal, la educación para la salud en la escuela, la educación para la salud en el dolor crónico, o la exploración y valoración en Fisioterapia en Atención Primaria.

tamente cualificado en el tratamiento y prevención de alteraciones del movimiento como ya somos. Para llegar a esto se están dando pequeños pasos, cambios en los indicadores de actividad, pequeñas variaciones en la cartera de servicios, etc. Algunas unidades ya funcionan de otra manera mucho más acorde a los tiempos, no sin algunas trabas, incluso desde dentro del colectivo, es cierto. Todavía queda mucho camino por recorrer para que se perciba el cambio a nivel global, pero se puede conseguir.

**Usted fue decisivo, junto con su compañero Luis Moya, para que la Comunidad de Madrid organizase cursos formativos. ¿Me puede concretar en qué han consistido estos cursos?**

Efectivamente, gracias al contacto establecido desde el Colegio hace un par de años, comenzamos a reunirnos con los responsables de formación de la Gerencia de AP para sensibilizarles sobre la necesidad de ofertar cursos





dirigidos a fisioterapeutas que cubriesen nuestras carencias y necesidades de actualización y formación continuada. Hemos avanzado poco, pero vamos afianzándonos en este sentido año a año. El presupuesto asignado actualmente apenas permite organizar 25-30 horas de formación al año y, gracias al apoyo del Colegio, que financió varias ediciones del curso de introducción al manejo de la EPOC en Fisioterapia en AP, se pudo proporcionar acceso al curso a casi el 75 por ciento de fisioterapeutas en plantilla durante el año anterior. Además, se han organizado dos ediciones del curso de prescripción de ejercicio terapéutico desde la Gerencia y, próximamente, se va a celebrar un curso de Neurodinámica enfocada a la fisioterapia en AP. La cantidad de horas limita mucho la profundidad que los docentes pueden dedicar al tema en cuestión, pero por lo menos nos sirve de orientación para luego continuar profundizando.

*“No veo próximo el momento de dejar de ser unidades de apoyo dentro de los centros de salud”*

### ¿Cómo ve el futuro de esta especialidad?

Complejo. Dependerá en gran medida de la voluntad de cambio de los fisioterapeutas y de la voluntad política de las instituciones para dejarnos avanzar. Capacidad desde luego tenemos de sobra, solo tienen que dejarnos hacer.

### ¿Qué propuestas mejorarían este servicio y la atención a los pacientes?

Cambio en el modelo asistencial, priorizando los objetivos en la promoción y prevención, más que en la parte curativa o recuperadora. Definir mejor los criterios de accesibilidad a través de filtros que permitan clasificar las patologías de alta prevalencia y baja discapacidad en función de la intensidad de tratamiento y la complejidad terapéutica de las mismas, por encima de etiquetas diagnósticas. Que se tenga en cuenta la circunstancia del tipo de abordaje continuado que hace el fisioterapeuta a la hora de elaborar las agendas asistenciales, y no se intente adaptar el mismo sistema que se utiliza en medicina o enfermería porque nuestros trabajos son diferentes.

### ¿Cree que está cerca el momento de dejar de ser ‘unidades de apoyo’?

Sinceramente, no veo que ese momento esté próximo. Operativamente, las unidades dependen ya de la dirección del centro de salud donde están ubicadas físicamente, pero, en la realidad, seguimos siendo “unidades de apoyo” para todos dentro de la organización. Es una reivindicación más que se repite año tras año.

### ¿Cree que se necesita un cambio de modelo en la Atención Primaria o bastaría con un reforzamiento del servicio de Fisioterapia? Si esto sucediera, ¿qué consecuencias positivas cree que esto tendría?

Aumentar los recursos sin cambiar el modelo no soluciona la situación actual de tratamientos con poca base científica, el clásico “10 sesiones” para todo. Y que los objetivos terapéuticos no sean prioritarios para evaluar la actividad del profesional no va a cambiar aumentando el número de fisioterapeutas. De hecho, incrementar la oferta suele redundar en un aumento de la demanda si no se organiza de una manera racional. Es obvio que hacen falta más fisioterapeutas, pero es más importante la reestructuración de los servicios. ■

Pedro Fernández



El Colegio reconoció a las instituciones, empresas y profesionales de la Fisioterapia que, durante los últimos cuatro años, han apoyado su labor de promoción de vida saludable.

## El Colegio homenaja la labor de empresas, instituciones y profesionales

**La Viceconsejería de Ordenación Sanitaria e Infraestructuras de la Comunidad de Madrid; la Dirección General de Atención Primaria y el Seprona, entre los homenajeados.**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) concedió, el pasado 6 de noviembre, en un acto celebrado en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, más de una veintena de reconocimientos a instituciones, empresas y profesionales de la Fisioterapia de la Comunidad de

Madrid, que durante los últimos cuatro años, han apoyado la labor de promoción de vida saludable de la Institución colegial.

El CPFCM reconoció el trabajo y la trayectoria de los colegiados Félix Matía Abril; Victorino de la Fuente Crespo; Rebeca González Taravilla; Jaime Ortiz Sa-

linas; Carlos Calleja de Frutos; Luis Moya Fernández; M<sup>a</sup> Antonia Antoranz Martínez, Ana M<sup>a</sup> Valiente del Pozo y Carlos Valiente Siguero; y el apoyo de instituciones como el Seprona, la Dirección General de Atención Primaria, la Viceconsejería de Ordenación Sanitaria e Infraestructuras de la Comunidad de Madrid, y de los Ayuntamientos de Las Rozas y Getafe. Además, premió el trabajo que, durante este tiempo, han realizado en este sentido las empresas Análisis e Investigación, Banco Popular, IDC, Novimago, Servimedia, Technosite y Te-PrefieroComoAmigo.

El acto contó con la participación del decano del CPFCM, José Antonio Martín Urrialde; el vicedecano, Ricardo Urrez Lafuente; y el secretario general, José Santos Sánchez-Ferrer, además de representantes de las entidades homena-





Antonio Alemany, director general de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid.

El decano del CPFCEM, José Antonio Martín Urrialde, junto a Ana Dávila, concejala de Sanidad, Familia y Menor del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid.

jeadas, como el director general de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid, Antonio Alemany; el director general de Ordenación e Inspección de la Consejería de Sanidad, Manuel Molina; el primer teniente de alcalde de Getafe, Fernando Lázaro; y la concejala de Sanidad, Familia y Menor del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid, Ana Dávila, entre otros.

### Objetivos de la Junta de Gobierno

Además, durante el acto, el decano del CPFCEM, Martín Urrialde, presentó los retos que la Junta de Gobierno de la Institución colegial quiere acometer en los próximos cuatro años.

Entre los objetivos fijados, destacó la promoción de un nuevo modelo de gestión para lograr la plena autonomía profesional del fisioterapeuta; el refuerzo de la lucha contra el intrusismo y la competencia desleal; la ampliación de la presencia de la fisioterapia en los campos de la atención socio-sanitaria y en las áreas de Voluntariado y Cooperación; el acercamiento de la fisioterapia y del Colegio a los ciudadanos; y el desarrollo del 'e-Colegio', co-



Imagen de los asistentes al acto, que se celebró en el Círculo de Bellas Artes de Madrid.

mo modelo accesible y adaptado a las tecnologías de la información y la comunicación (TICs), entre otros.

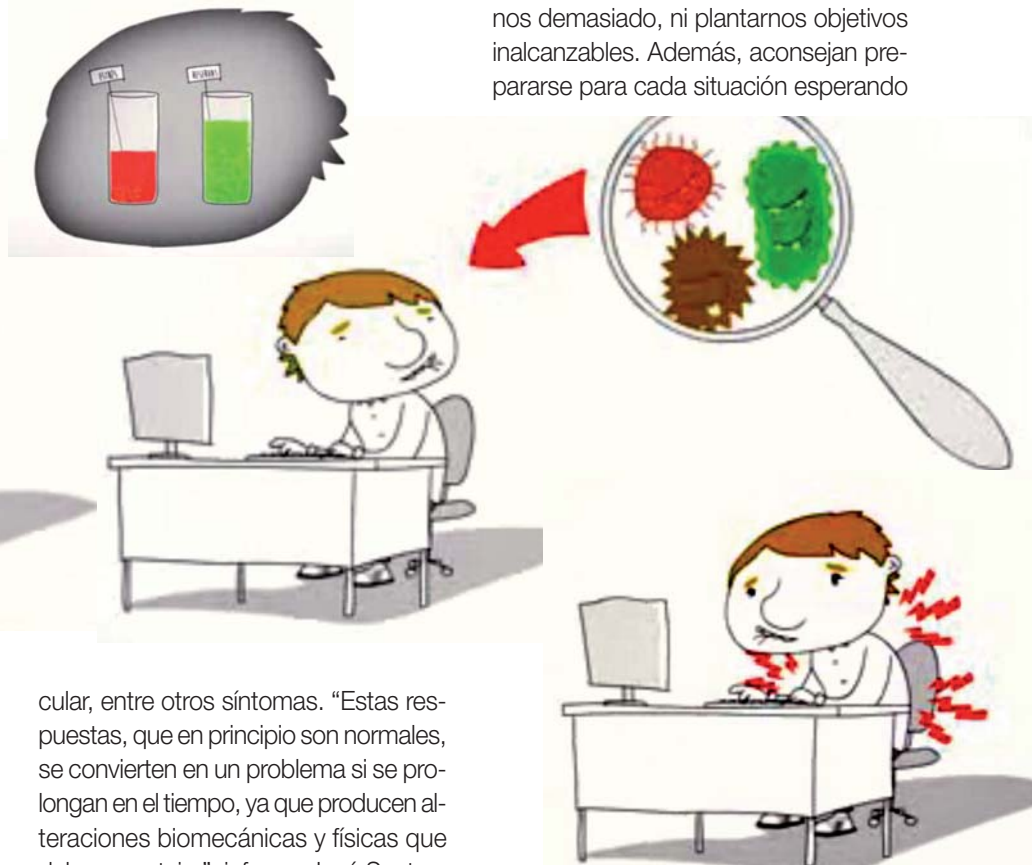
Según el decano, además, la Institución colegial pretende reivindicar unas condiciones laborales dignas, tanto en su condición de empleado por cuenta ajena como de autónomos; garantizar la máxima transparencia de todos los aspectos inherentes a la gestión colegial; desarrollar un programa de formación colegial continuada, con máxima calidad y accesibilidad; y respaldar a los empresarios de la fisioterapia en la con-

secución de un nuevo modelo de gestión en el concierto con mutuas, aseguradoras y Administración Pública.

En este sentido, Martín Urrialde señaló que "podemos estar convencidos de pertenecer a un Colegio transparente, solvente, eficaz, dinámico y consolidado, cuando ha cumplido ya 17 años, una pubertad en su historia pero dotada de una madurez institucional sólidamente conseguida por la dedicación, no solo de los cargos electos sino de su personal laboral al cual es justo también extender este agradecimiento".

# Cómo combatir el estrés con fisioterapia

Dentro de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud”, el CPFCM ha dedicado el consejo de este mes a la ayuda que la fisioterapia puede ofrecer a las personas que padecen estrés psicológico prolongado.



Las migrañas, las cervicalgias, el bruxismo y los dolores de oído y espalda son los problemas más frecuentes sufridos por la población como consecuencia del estrés psicológico prolongado, según el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid. Por esta razón, la entidad ha dedicado el vídeo-consejo del mes de noviembre a las recomendaciones que hay que seguir para combatir el estrés.

Según el Colegio, el estrés, que no siempre es negativo, provoca un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, la respiración y la tensión mus-

cular, entre otros síntomas. “Estas respuestas, que en principio son normales, se convierten en un problema si se prolongan en el tiempo, ya que producen alteraciones biomecánicas y físicas que debemos atajar”, informa José Santos, secretario general del CPFCM.

Además, según Santos, cuando el organismo está bajo el efecto del estrés psicológico, las células del sistema inmunológico son incapaces de responder al control hormonal. La inflamación está, en parte, regulada por la hormona cortisol, y cuando a esta no se le permite desempeñar esta función, pueden incrementar-

se los niveles de inflamación, lo que juega un papel importante en muchas enfermedades como los trastornos cardiovasculares, el asma, enfermedades autoinmunes, etc.

Por esta razón, Santos incide en que “la búsqueda de estas alteraciones y su correcto tratamiento permitirán que la equilibración física y psicológica del paciente sea más rápida”.

## Reducir el estrés

Para afrontar el estrés de forma positiva, los fisioterapeutas madrileños recomiendan valorar las propias aptitudes a la hora de seleccionar nuestro modo de vida y nuestras actividades, sin exigirnos demasiado, ni plantarnos objetivos inalcanzables. Además, aconsejan prepararse para cada situación esperando

de ella lo que va a traer consigo. También hace hincapié en la importancia de llevar una dieta equilibrada, de realizar ejercicio físico, y evitar la sobrecarga de tensiones estresantes.

En el Colegio se invita a realizar prácticas de relajación en situaciones de especial agobio o intranquilidad y, para evitar sentirse “muy estresado”, aconsejan pro-

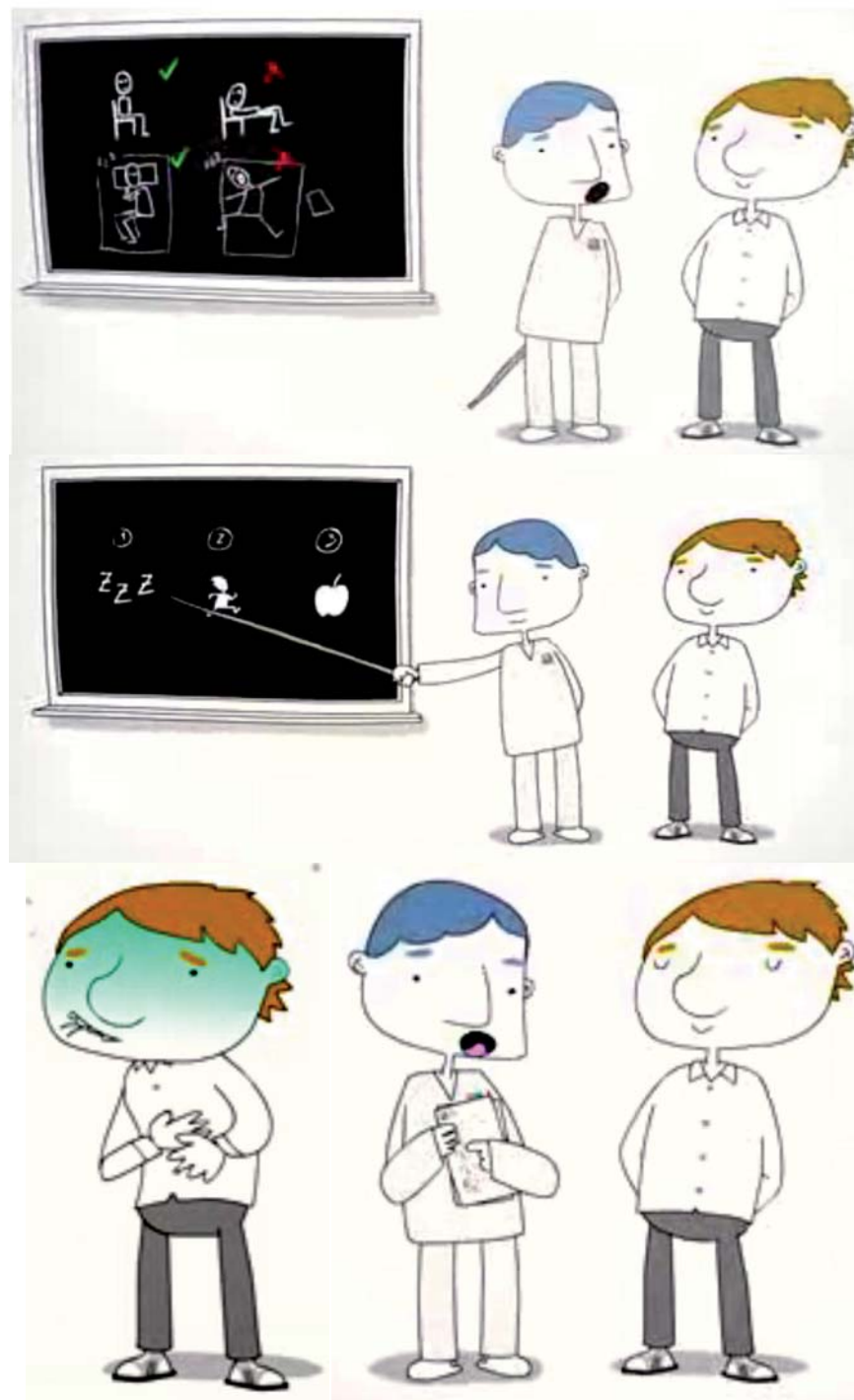


gramar las actividades diarias sin agobios, y no hacer más de una cosa a la vez.

### Ayuda de la Fisioterapia

El secretario general del CPFC informa de que el círculo vicioso que origina los efectos negativos del estrés “puede romperse desde varios frentes, actuando sobre sus desencadenantes, sobre los procesos de valoración cognitiva o sobre sus consecuencias fisiológicas”. Así, Santos asegura que “los fisioterapeutas podemos actuar en los desencadenantes, por ejemplo, cuando con nuestra ayuda alguien recupera su autonomía física, viendo disminuido el dolor o reducido el tiempo de hospitalización”. Sin embargo, aclara que a través de la fisioterapia “principalmente se actúa sobre las consecuencias fisiológicas del estrés, empleando diversos tipos de técnicas, algunas de las cuales, como las de relajación o *biofeedback*, se solapan con la psicología”.

En este sentido, informa de que para atenuar las consecuencias del estrés, los fisioterapeutas informan al paciente sobre el proceso de recuperación fomen-



tando su participación en el planteamiento de objetivos y tratamiento, y les dota de estrategias para controlar determinadas situaciones estresantes, educando sus hábitos posturales para evitar lesiones y dolores musculares y articulares. Así, explica que, por ejemplo, “existen técnicas que consisten en educar al individuo para que controle el estado de tensión muscular de las diferentes partes

de su cuerpo”. Además, según Santos, desde la Fisioterapia “se puede ayudar al paciente a adoptar técnicas que permiten normalizar patrones alterados de respiración, ayudando a controlar la profundidad y la frecuencia respiratoria, la postura y el empleo de la musculatura adecuada, y que producen el efecto contrario del estrés y su respiración rápida, superficial e ineficaz”.





## La Asamblea General Ordinaria del Colegio se celebrará el próximo 18 de diciembre

La Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ha convocado su Asamblea General Ordinaria de Aprobación de Presupuestos para 2015, que se celebrará el próximo 18 de diciembre. La reunión tendrá lugar en el Salón de Actos de la sede colegial (c/ José Picón, 9 – 28028 Madrid) a las 21.00 horas, en única convocatoria. Antes de que comience la Asamblea General Ordinaria (20:30 horas), se entregarán los galardones de la III Edición del Concurso de Fotografía del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid y los premios al Mejor Proyecto de Investigación y Mejor Trabajo Fin de Grado de las Escuelas/Facultades de Fisioterapia de la Comunidad de Madrid.

El orden del día de la Asamblea General Ordinaria, convocada en cumplimiento del artículo 44 de los vigentes Estatutos colegiales, es el siguiente:

1. Designación de dos interventores para firmar el acta de la reunión.
2. Presentación, discusión posterior y, si procede, aprobación del

Presupuesto para el ejercicio 2015.  
3. Ruegos y preguntas.

### Sorteo de seis becas

Al finalizar la Asamblea General Ordinaria se realizará un sorteo entre los asistentes de seis becas de 300 euros cada una para formación continuada. Para optar a ellas, es necesario cumplir los siguientes requisitos:

- Estar colegiado y al corriente de pago de las cuotas colegiales.
- Estar presente en el momento del sorteo, el cual se realizará al finalizar la Asamblea General.
- La beca podrá ser efectiva, tanto para formación organizada por la Institución colegial como por otras entidades, pero solo para temas en relación a la profesión.
- Será efectiva dentro del ejercicio económico 2015 y para su abono deberá presentarse en el Departamento Económico la factura del abono realizado de la formación inscrita durante 2015 que se quiere compensar con la beca otorgada, junto con un certificado de asistencia o diploma acreditativo.
- La beca es personal y no transferible a otro colegiado.

Informativostelecinco.com

CRONICA.CANTABRIA.com

elEconomista.es

PERIODISTA DIGITAL

UltimaHora.es

LA VANGUARDIA

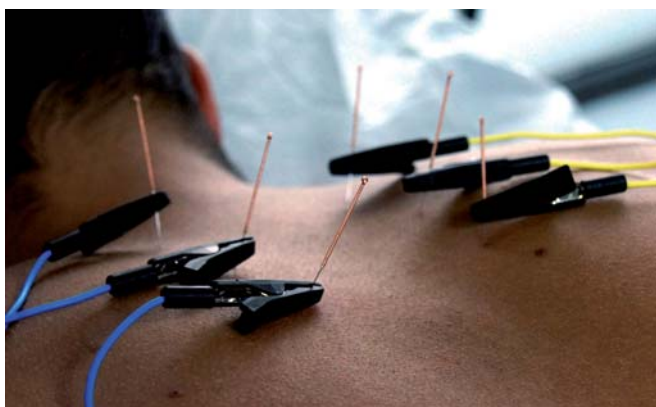
## El Colegio es noticia

El pasado mes de noviembre, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid celebró una gala en el Círculo de Bellas Artes para reconocer la labor que entidades colaboradoras y colegiados han desarrollado para promocionar la Fisioterapia durante los últimos cuatros años.

Para difundir esta iniciativa en medios, el CPFCM distribuyó una nota de prensa y dos fotonoticias, además de una convocatoria de prensa e invitaciones personalizadas a los directores y redactores jefes de las principales revistas sanitarias.

Además, el Colegio se hizo eco, a través de una nota de prensa, de la celebración de las IV Jornada Interhospitalaria de Fisioterapia, celebradas en el Hospital de Fuenlabrada; y de la campaña de prevención de lesiones en mayores en la que colabora con la Dirección General del Mayor de la Comunidad de Madrid.

Asimismo, emitió nota de prensa sobre el vídeo-consejo del mes, en esta ocasión dedicado a las consecuencias y tratamientos del estrés, tema sobre el que el secretario general del Colegio, José Santos, fue entrevistado en Radio 5. Santos también habló con la revista *Crecer Feliz* sobre las lesiones de espalda en la infancia para un reportaje que aparecerá publicado en la mencionada revista el próximo mes de enero.



## La Comisión de Acupuntura, ahora Grupo de Expertos

En su última reunión, celebrada a finales del pasado mes de noviembre, la Comisión de Acupuntura renovó sus cargos y eligió a los colegiados Antonio García Godino y Lui Shen, como presidente y secretario de la Comisión, respectivamente.

Además, aceptó la propuesta de la Junta de Gobierno de reorganizarse como Grupo de Expertos en Acupuntura, integrará dentro de una Comisión de Fisioterapia Invasiva, que estará coordinada por el colegiado José Santos Sánchez-Ferrer y que también contará con grupos de expertos en punción se-

ca, EPI y mesoterapia.

El Grupo de Acupuntura aprobó, además, trabajar en los próximos meses en la publicación de un documento marco sobre la acupuntura para fisioterapeutas y en establecer una formación básica reconocible por este grupo, que deberá contar con un mínimo de 60 horas lectivas. Asimismo, el Grupo acordó organizar una serie de charlas sobre acupuntura dirigidas a los colegiados y que serán impartidas por uno de los integrantes del mismo. La primera charla tuvo lugar el pasado 21 de noviembre, de 16.00 a 19.30 horas.

## Los pacientes, centro de la jornada #1NFSR

La Asociación Fisioterapia Sin Red, en colaboración con el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía y la Universidad de Málaga, organizó el pasado 1 de noviembre la III Jornada Clínica de Fisioterapia Sin Red, que contó con la asistencia de unos 150 fisioterapeutas de diferentes puntos del país, y con la presencia de representantes de colegios profesionales, como el de la Comunidad de Madrid.

El formato de la jornada consistió en observar a tres fisioterapeutas ex-

pertos (Elena Bueno, Carlos Rodríguez y Lluís Puig) que llevaron a cabo una valoración y tratamiento a tres pacientes para, posteriormente, exponer su razonamiento y tratamiento a los asistentes y dar lugar a un debate. Estas sesiones clínicas contaron con pacientes reales, los cuales fueron los auténticos protagonistas de las jornadas. Fue un evento innovador, ya que contó con la participación de todos los asistentes a través de un mando a distancia.

### TABLÓN DE ANUNCIOS

#### SE ALQUILAN

Despachos con camilla hidráulica manual de tres cuerpos, ultrasonido, infrarrojos, magnetoterapia, lavabo y dispensario de toallas y papel. En la calle Finisterre, 50 (esquina a la avenida de Monforte de Lemos, 83). Preguntar por Carlos en los teléfonos 910 187 349 y 636 574 706.



## La Escuela de Fisioterapia de la ONCE, Premio Enfermería en Desarrollo 2014

La revista Enfermería en Desarrollo, editada por el Sindicato de Enfermería (SATSE), celebró el pasado 27 de noviembre la gala de entrega de sus premios, presentada por la actriz Pas-

tora Vega, en CaixaForum Madrid. El Premio Especial fue para la Escuela de Fisioterapia de la ONCE, un modelo único de formación en el mundo y un ejemplo de integración social, igualdad

y normalización de las personas con ceguera. Víctor Aznar Marcén, presidente de SATSE, ha entregado el galardón al director de la escuela, Javier Sainz de Muñeta, en la fotografía.



# El Colegio amplía su sede con un nuevo local

El espacio adquirido por el CPFCM, de unos 90 metros cuadrados, ya está disponible para la organización de eventos, como jornadas, reuniones o cualquier otra actividad de interés para los colegiados.

El local que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid adquirió en diciembre de 2013 ya está listo para su uso. Estas nuevas instalaciones están situadas en la misma comunidad de propietarios de la calle José Picón, número 9, en el bajo izquierda, anexo a la actual sede colegial. Su compra y posterior restauración, la cual terminó recientemente, fue aprobada en Asamblea General Extraordinaria por más de los dos tercios de los asistentes, según se establece en los Estatutos colegiales.

Este espacio, cuyo importe fue de 155.000 euros, se utilizará para ampliar los servicios prestados por el Colegio. Esta adquisición no supone ninguna cuota extraordinaria para el colegiado ni ha requerido ningún tipo de financiación bancaria. Supondrá una ampliación de la actual superficie de la sede, de los 650 a unos 740 metros cuadrados. Se trata de un local de unos 90 metros útiles a pie de calle que servirá como zona multiusos para reuniones, cursos o cualquier otra actividad necesaria para seguir ofreciendo más y mejores servicios a los colegiados.



En la actualidad, entre los espacios que se prestan a los colegiados en la calle José Picón destaca el servicio de biblioteca y hemeroteca. El préstamo de libros permite a cualquier colegiado poder acceder a información útil sobre cualquier tema relativo a la Fisioterapia. Los más de 1.600 volúmenes con los que cuenta la biblioteca del Colegio, sin contar con todo tipo de publicaciones científicas, sitúan a este servicio como uno de los más demandados de los colegiados, con cerca de 3.000 ejemplares anuales prestados.

## Formación de postgrado

El Colegio cuenta con unas aulas en las que, a lo largo del año, se han impartido jornadas y cursos para los colegiados. En la organización de futuros eventos formativos también se tendrá en cuenta el espacio del nuevo local, lo cual reitera el compromiso del Colegio por una excelente formación de los profesionales.

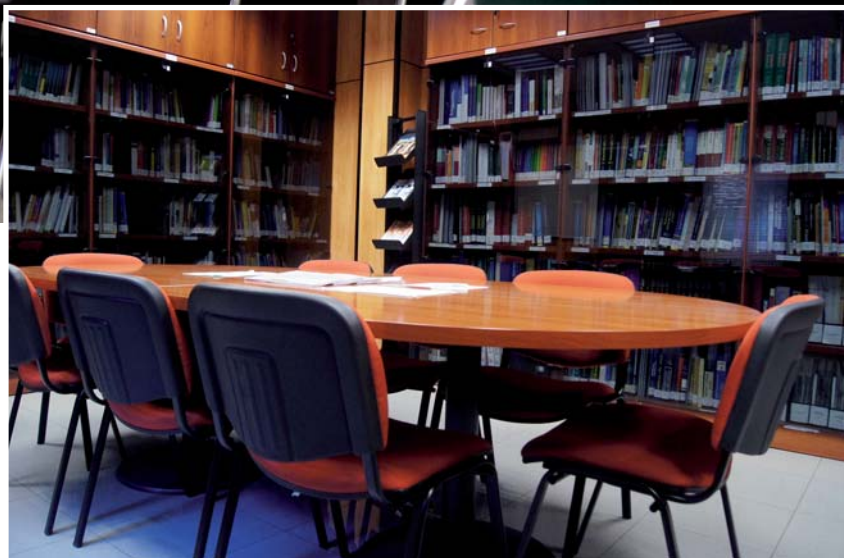
## Secretaría

Además de estas instalaciones, la sede del Colegio cuenta con otras dependencias. Por un lado, el personal que trabaja en secretaría ofrece al colegiado información sobre cualquier tema relacionado con el seguro de responsabilidad civil con la aseguradora Zurich, la tramitación de la colegiación o cualquier duda, ruego, pregunta, aclaración, queja o su-





A la izquierda, fachada de la sede del Colegio en la calle José Picón; a la derecha, el nuevo local adquirido por el CPFCM, y abajo, una fotografía de la biblioteca.



Fotos: Jorge Villa.

gerencia sobre el Colegio y sus servicios y funcionamiento.

Además, en el momento en el que un graduado se convierte en colegiado, en secretaría se le regala un CD en el que se especifica todos los servicios del Colegio.

### Defensor del Colegiado

En uno de los despachos de la sede podemos encontrar al Defensor del Colegiado. En marzo de 2012, el CPFCM creó esta figura con el objetivo de prote-

ger los derechos de los profesionales y esclarecer acciones administrativas cuando se lesionen los intereses de los fisioterapeutas colegiados. El Defensor del Colegiado es una figura independiente de la Junta de Gobierno y sus actuaciones, ejerciendo sus funciones con autonomía. Los asuntos a tratar con el Defensor del Colegiado deben ser remitidos por escrito a su atención y presentados en la Secretaría del Colegio por carta o por correo electrónico.

### Asesoría

Los colegiados que así lo deseen pueden consultar cualquier tema legal con el servicio de asesoría integral en materia jurídica. Es importante destacar el descuento del 25 por ciento en la tramitación de los asuntos jurídicos sobre los criterios orientadores establecidos por el Colegio de Abogados de Madrid. Además, un equipo de expertos asesores podrá solucionar las dudas en materia fiscal de los colegiados que así lo deseen. Para los colegiados interesados en desarrollar un proyecto de investigación en cualquiera de sus etapas, el Colegio también dispone de un servicio de asesoría en metodología de la investigación. Para ampliar información sobre estos servicios, además de realizar preguntas, peticiones, etc, el teléfono de secretaría es el 91 504 55 85 o a través del correo electrónico [cpfm@cfisiomad.org](mailto:cpfm@cfisiomad.org).

## Más de 300 fisioterapeutas comparten los avances de la profesión en la Jornada Interhospitalaria de Fuenlabrada

El encuentro, celebrado el pasado 14 de noviembre en el Hospital Universitario de Fuenlabrada, fue presidido por el decano de la Institución colegial, José Antonio Martín Urrialde.

Más de 200 fisioterapeutas de toda España y un centenar de alumnos de Fisioterapia, entre españoles y procedentes de Latinoamérica, se reunieron el pasado 14 de noviembre en la 'IV Jornada Interhospitalaria de Fisioterapia' para compartir los últimos avances en investigación, docencia, gestión y Fisioterapia Clínica de su disciplina, así como para analizar los retos a los que se enfrenta su profesión. La inauguración del encuentro contó con la presencia del decano del Colegio, José Antonio Martín Urrialde; del director gerente del Hospital, Carlos Mur de Viu Bernad; de la supervisora de la Unidad de Fisioterapia del centro hospitalario, Elena Díaz; y del director de Enfermería, Jesús Ramos.

Durante su intervención, José Antonio Martín Urrialde recordó que el sistema de trabajo actual, al que están sujetos los fisioterapeutas en el ámbito hospitalario, es



“arcaico”, al estar limitado a la prescripción del médico rehabilitador, teniendo así “castrada” su autonomía profesional. Por este motivo, recordó el decano, la nueva Junta de Gobierno de la Institución colegial se ha fijado como uno de sus principales objetivos para los próximos cuatro

años conseguir la plena autonomía de estos profesionales.

### Hitos más importantes

En su intervención, el director de Enfermería, Jesús Ramos, señaló, como principales hitos, el trabajo en las unidades multidisciplinarias, así como una mayor implicación

## Fisioterapeutas en las UCI

Otra de las reivindicaciones de las que se habló en la Jornada Interhospitalaria fue la necesidad de que el fisioterapeuta tenga presencia en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI). A este respecto, Alejandro Barrios, fisioterapeuta del Hospital Universitario Puerta de Hierro, evidenció durante su ponencia “Fisioterapia respiratoria en el enfermo

crítico’, y a través de ejemplos de casos clínicos de fuera de España, cómo estos profesionales pueden ayudar de manera significativa a personas con afecciones respiratorias críticas, hasta el punto de posibilitar el habla a pacientes con traqueotomía hospitalizados durante meses. Según destacó Barrios, los fisioterapeutas, además de

poder tratar numerosas alteraciones del sistema respiratorio, pueden, con su auscultación, aportar mucha más información de la que se produce con la auscultación de cualquier otro profesional.

La Institución colegial ha reivindicado, desde hace años, que el fisioterapeuta salga del Servicio de Rehabilitación para estar integra-

do en la UCI. Según ha señalado la Institución colegial reiteradamente, “es fundamental que el fisioterapeuta sea un profesional con plena autonomía, que trabaje con todas las especialidades a través de una derivación directa y con potestad para dar ‘el alta fisioterapéutica’, y mejorar y agilizar la asistencia fisioterapéutica en las UCI”.

en la docencia de Grado y en las nuevas categorías profesionales. Además, añadió que, “aunque nuestro Servicio de Rehabilitación es grande, más lo son los 23 fisioterapeutas que trabajan en él. Y es que su función va más allá de la aplicación de una serie de técnicas, ya que están en constante interacción con la familia y el entorno del paciente y, poco a poco, les van ayudando a convertirse en lo que realmente quieren ser”.

### Promover el conocimiento

El director gerente del Hospital de Fuenlabrada, Carlos Mur de Viu Bernad, también reconoció el importante papel de estos profesionales, tanto a nivel de prevención como en los tratamientos.

Asimismo, explicó que el objetivo de la jornada era gestionar, difundir y promover el conocimiento, ya que “si no lo hacemos, si no innovamos ni trabajamos de forma multicéntrica, no conseguiremos alcanzar mejores resultados en salud, que es, en definitiva, lo que todo profesional de la salud persigue”.

Por este motivo, explicó Elena Díaz, supervisora de la unidad de Fisioterapia del Hospital, el lema de este año era ‘Difundir para avanzar’, por lo que invitó a todos los participantes a trabajar para conseguir este objetivo.

En la jornada también participó la directora gerente del Hospital de Guadarrama, Carmen Ferrer, que habló sobre la gestión del deterioro funcional en la cronicidad y los enfoques para la fisioterapia. Además, intervinieron otros fisioterapeutas expertos en distintas especialidades para abordar temas de interés como la ecografía musculoesquelética, como herramienta de evaluación e intervención en fisioterapia, o el modelo bio-psico-social en la investigación en fisioterapia neurológica.



Imagen de la firma del acuerdo.

## El Colegio tendrá una sección mensual en la revista ‘Corricolari es correr’

Los colegiados recibirán gratuitamente la versión digital de la publicación, gracias a un acuerdo de colaboración entre la Institución colegial y Outside Comunicación Integral, empresa editora de la prestigiosa revista.

En virtud del acuerdo, el Colegio se compromete a elaborar recomendaciones para una sección mensual en la revista, con un mensaje en el que se potencie la profesionalidad de los servicios ofrecidos por fisioterapeutas frente a otras alternativas. Además, el Colegio enviará, según estime oportuno, otros artículos de contenido fi-

sioterapéutico y dirigidos a corredores, y colaborará en los eventos propios organizados por Outside, entre ellos la ‘Media Maratón Ciudad Universitaria’ y los ‘100 kilómetros 24 horas’, que tendrán lugar en marzo y junio, respectivamente, mediante la aportación de un servicio de fisioterapeutas profesionales.

Por su parte, Outside

Comunicación Integral se compromete a enviar, mensualmente y por mail, la revista ‘Corricolari es correr’ en su versión digital y su *newsletter* al Colegio para que este, a su vez, la distribuya entre sus colegiados. Además, ofrecerá tarifas especiales de comunicación en sus diferentes soportes a a los centros asociados al CPFCM.

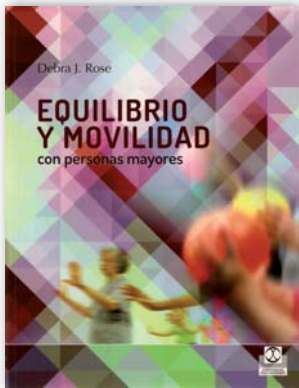
## El Colegio en Navidades

El CPFCM comunica a todos sus colegiados que el horario de atención de Secretaría cambiará durante los días 24, 26 y 31 de diciembre, y también el día 2 de enero.

En estas fechas navideñas, el horario de atención al público será de las 8.00 a las 15.00 horas.

El resto de días se mantendrá el horario habitual, de lunes a viernes, de 9.00 a 20.00 horas, ininterrumpidamente.





**EQUILIBRIO Y MOVILIDAD CON PERSONAS MAYORES**

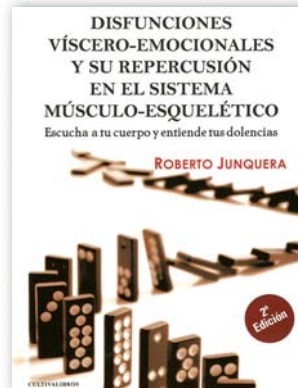
**Debra J. Rose.- 2ª ed.**  
 Badalona: Paidotribo, 2014.-  
 400 p.- 28 cm.- ISBN 978-  
 849910-436-2 (R. 1957)  
 615.851.35-053.9

Este libro, con su nueva edición, revisada y aumentada, sigue siendo el único manual que trata las dimensiones múltiples que contribuyen al equilibrio y la movilidad. Al estudiar las razones por las que se producen caídas, los lectores adquieren conocimientos para ofrecer una evaluación y programación más generales. El programa *FallProof* se adapta a cada usuario y comprende progresiones de ejercicio para los módulos de las clases

de los niveles principiante, intermedio y avanzado. El programa también ofrece los siguientes beneficios:

- Flexibilidad: Los participantes del programa practican actividades grupales que tienen en cuenta sus capacidades individuales para que el programa no sea demasiado fácil ni demasiado difícil.
- Orientación: Se suministran formas seguras y sencillas de presentar los componentes de los ejercicios del programa, abordando temas como la seguridad y las mejores formas de ofrecer información a los participantes.
- Material suplementario: Cuestionarios sobre la salud y cuestionarios de evaluación ayudan a los profesores a recabar información crucial para una programación eficaz.
- Resultados: El programa ha demostrado reducir el riesgo de caídas de sus participantes. La autora, Debra Rose, es profesora en la división de Cinesiólogía y Promoción de la salud, así como codirectora del Center for Successful Aging de la California State University en Fullerton, además de profesora del departamento de Fisioterapia de la Chapman University.

**DONACIÓN AUTOR**

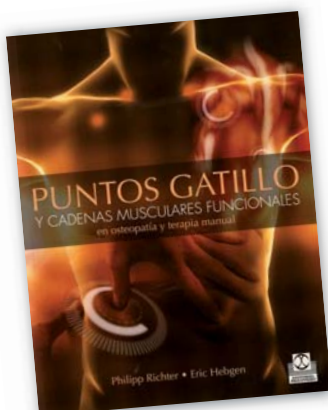


**DISFUNCIONES VISCERO-EMOCIONALES Y SU REPERCUSIÓN EN EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO. ESCUCHA A TU CUERPO Y ENTIENDE TUS DOLENCIAS**

**Roberto Junquera Landeta.- 2ª ed.**  
 Madrid: Cultiva libros SL, 2014.-  
 250 p.- 22 cm.- ISBN 978-84-  
 16073-91-7 (R. 1977) 6

Seguramente, alguna vez uno se ha preguntado cómo es posible que se trasplanten órganos y extremidades y, sin embargo, la medicina sea incapaz de curar o mitigar los dolores de espalda; cómo es posible que se indiquen tratamientos farmacológicos similares para el lumbago de un joven de 25 y a una persona de 75 años; cómo es posible que la mayoría

de las dolencias musculoesqueléticas solo se traten de forma paliativa, actuando únicamente sobre los síntomas, sin vislumbrar que puede haber causas ocultas. Este libro aclara que cada dolencia que padecemos aparece por y para algo. Muchos desequilibrios en la salud no hacen más que expresar un desequilibrio, bien a nivel nutricional, bien a nivel psico-emocional o comportamental, y el sistema musculoesquelético es una zona primordial donde se plasman esos desequilibrios. La naturaleza, nuestro organismo, se rige por unas normas y códigos que no debemos contradecir. La vida moderna y la autocomplacencia son un caldo de cultivo inmejorable para no escuchar los mensajes de nuestro cuerpo. La soberbia y los intereses económicos impiden a la medicina moderna corregir y complementar sus conocimientos con una visión más amplia, global y humanista. El dolor de espalda es, en muchas ocasiones, una oportunidad, una llamada de atención para mirar hacia dentro y buscar en esos desequilibrios. Si esta llamada persiste ¡no le des la espalda!



**PUNTOS GATILLO Y CADENAS MUSCULARES EN OSTEOPATÍA Y TERAPIA MANUAL**

**Philipp Richter, E. Hebben.- 2ª ed.**  
 Badalona: Paidotribo, 2014.-  
 XII, 323 p. - 28 cm.- ISBN  
 978-84-9910-461-4 (R.  
 1961) 615.828

¿Cómo ayudar de forma efectiva a los pacientes que sufren de dolor? En este libro encontrará información relevante sobre la musculatura, las cadenas musculares y los puntos gatillo. Al profesional, la explicación del origen del dolor en el aparato locomotor, le facilitará la tarea de emitir un diagnóstico. Los métodos de tratamiento de las estructuras miofasciales

se completan con ejercicios de estiramiento. Además, los dibujos de anatomía y las numerosas ilustraciones con las que cuenta le ayudarán a localizar los puntos gatillo y las áreas de dolor asociadas a ellos. También se describe el origen del dolor miofascial causado por posturas incorrectas, así como ejercicios de estiramiento para su tratamiento.



## Publicado en el BOE el Real Decreto para la homologación de estudios extranjeros de educación superior

También regula el procedimiento sobre la correspondencia a los niveles 2 ó 3 del MECES de los títulos oficiales de Arquitectura, Ingeniería, Licenciatura, Arquitectura Técnica, Ingeniería Técnica y Diplomatura.

El Boletín Oficial del Estado publicó, el sábado 22 de noviembre, el Real Decreto 967/2014 por el que se establecen los requisitos y el procedimiento para la homologación y declaración de equivalencia a titulación y a nivel académico universitario oficial y para la convalidación de estudios extranjeros de educación superior.

El Real Decreto también incluye el procedimiento para determinar la correspondencia a los niveles del marco español de cualificaciones para la educación superior de los títulos oficiales de Arquitecto, Ingeniero, Licenciado, Arquitecto Técnico, Ingeniero Técnico y Diplomado.

En cuanto a la titulación de Fisioterapeuta, las referencias para el procedimiento de homologación que marca son la Orden CIN/2135/2008, de 3 de julio, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de fisioterapeuta.

El nuevo Espacio Europeo de Educación Superior hacía necesario aprobar un régimen claro y general de correspondencias entre los títulos anteriores y posteriores a la reforma de Bolonia.

El Real Decreto permitirá cubrir el vacío normativo y asignar un nivel MECES a las 140 antiguas titulaciones universitarias,



que permita a sus titulares acreditar el nivel obtenido. Las resoluciones de correspondencia otorgarán a cada uno de los títulos examinados los efectos académicos y profesionales asociados a las enseñanzas incluidas en el nivel al que se establece la correspondencia.

# ¿Músculos que encogen?

## Sí, cuando no estiras...

Muchos piensan que cuando se dice que los músculos se encogen, se está exagerando; pero pocos saben que cuando se realiza cualquier tipo de actividad física, los músculos se contraen y se tensan por el esfuerzo. Si esta actividad es repetitiva, el músculo tiende a irse acortando si no se realizan ejercicios orientados a devolverle a su estado natural: activos o pasivos. Esto último se consigue con la ayuda de un fisioterapeuta y la aplicación de cremas apropiadas para paliar dolores asociados.

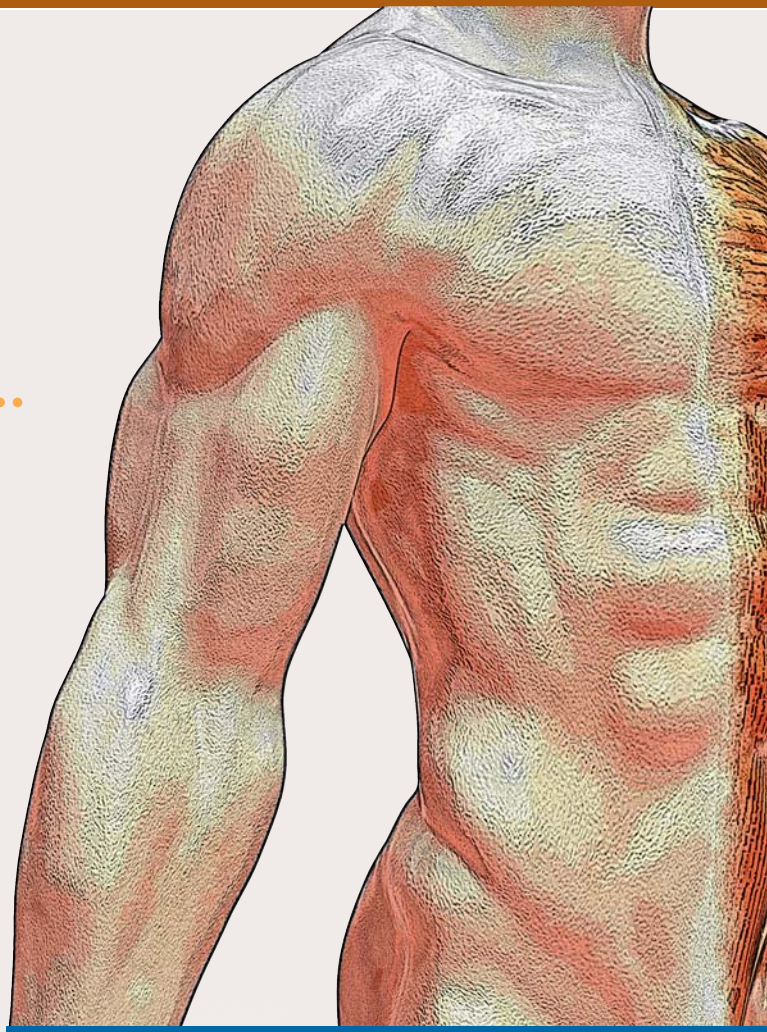
Cuando hablamos de “acortar” en realidad lo que queremos decir es que se produce una disminución importante y progresiva de la elasticidad de la musculatura, y, por consiguiente, rigidez. Para evitar este fenómeno, conocido como “retracción muscular” o “acortamiento muscular”, hay que realizar el efecto contrario: estirar el músculo todo lo posible.

### ¿Por qué se produce?

Los músculos son los motores del movimiento en el cuerpo humano. De pequeños, tenemos un máximo de flexibilidad que, con el paso de los años, merma hasta que llegamos a la vejez. La mayoría de las veces no nos damos ni cuenta, hasta que, incrementando nuestro ritmo deportivo, llega un momento en que la recuperación de los músculos tras el ejercicio nos resulta más costosa e incluso dolorosa. Además, pueden aparecer los temidos calambres, las

contracturas, e incluso una hernia. Que nuestra musculatura tenga una buena movilidad depende de que los músculos tengan, además de fuerza, elasticidad; porque si esta no existe, la consecuencia será la limitación de la amplitud del movimiento y, además, las fibras musculares serán más propensas a romperse. Los estiramientos y elongaciones son ejercicios muy fáciles de realizar que nos ayudan a mantener esa agilidad y flexibilidad, pudiéndolos practicar todo el mundo sin excepción.

Se sabe que el acortamiento puede ser incluso congénito, o bien aparecer muy prontamente en la infancia (hay profesionales que hablan de un defecto de crecimiento de grado variable o “mi displasia”) y que, en este caso, las repercusiones se dan principalmente en la columna vertebral y la pelvis. Con el paso de los años, la dolencia se agrava por problemas posturales la ma-



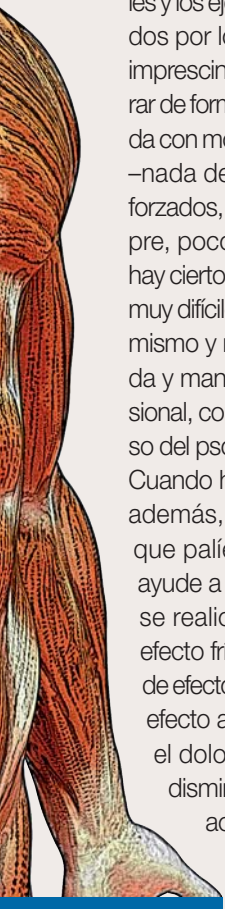
yoría de las veces (sentarse mal, permanecer mucho tiempo de pie, realizar trabajos de esfuerzo físico como cargar y descargar, etc.) dando lugar a problemas de la columna como la hiperlordosis e hiperlordosis (curvaturas exageradas en la parte dorsal y en la parte lumbar de la espalda) o la más conocida escoliosis (cuando la columna aparece casi retorcida). Además, al estar los músculos unidos a los huesos por tendones, el acortamiento puede dar molestias y patologías serias en articulaciones y en tendones.

### Cómo, cuándo y dónde

El dónde y el cuándo estirar es lo más fácil sin lugar a dudas:

cuando uno se despereza, al levantarse de la cama ya se hace todos los días (y dicen que si lo practicas un poco más, hasta se crece algún centímetro...); después de estar mucho tiempo sentados o de pie; cuando se note que uno está “encogido” ante el ordenador y la mesa de trabajo, o estudiando; para corregir una mala postura y estirar un poquito la espalda... La vida cotidiana está llena de momentos aptos para realizar estiramientos sencillos que harán que todos los músculos del cuerpo tengan más flexibilidad.

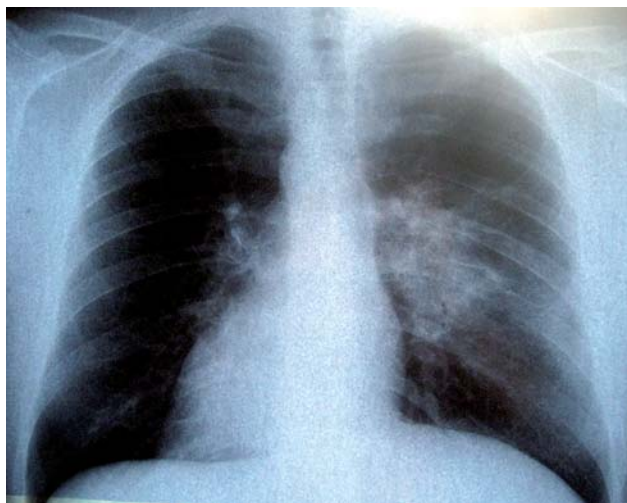
Pero también el fisioterapeuta nos puede ayudar mucho: un buen masaje semanal y se-



guir las indicaciones posturales y los ejercicios recomendados por los profesionales es imprescindible. Hay que estirar de forma suave y continua con movimientos relajados –nada de tirones bruscos y forzados, ¡ni rebotes!– y siempre, poco a poco. Además, hay ciertos músculos que son muy difíciles de estirar por uno mismo y requieren de la ayuda y manipulación del profesional, como puede ser el caso del psoas ilíaco.

Cuando hay dolor es bueno, además, aplicar una crema que palíe el síntoma y que ayude a que el estiramiento se realice mejor: bien con efecto frío y relajante, o bien de efecto calor. El frío tiene un efecto analgésico que alivia el dolor del traumatismo, disminuye la hemorragia, acelera el proceso de recuperación de la lesión, cierra los vasos sanguíneos

e impide que llegue más sangre a esa zona disminuyendo y ralentizando la inflamación. En cambio, el calor tiene efectos contrarios: aumenta el flujo sanguíneo mejorando el aporte de nutrientes a los tejidos afectados (acelera la cicatrización), disminuye la sensación de dolor, aumenta la elasticidad y plasticidad, y disminuye la rigidez muscular. Hay que decir que el calor no es un tratamiento en sí mismo, sino una ayuda. El calor debe aplicarse en patologías traumáticas una vez pasadas 72 horas, en patologías musculares (contracturas, lesiones por sobreesfuerzo) cuando nos duele, y en patologías articulares (tortícolis, rigidez, etc), también



## Los pulmones, controlados por un chaleco

Los pacientes que padecen congestión pulmonar, una de las complicaciones relacionadas a la insuficiencia cardiaca aguda, podrán beneficiarse de un chaleco inteligente que permite su monitorización de un modo más sencillo. Este chaleco, presentado en el marco del Congreso de las Enfermedades Cardiovascu-

lares SEC 2014, está hecho de un tejido que incorpora sensores de bioimpedancia, siendo el resultado de una investigación llevada a cabo por profesionales del Hospital Germans Trias i Pujol de Badalona, estudio publicado recientemente en la revista 'International Journal of Cardiology'. En ella se demues-

tra que el uso de este mecanismo permite detectar a los pacientes más graves y observar cómo la retención de líquido en los pulmones se va estabilizando.

Según el doctor Antoni Bayés-Genís, uno de los autores del estudio, "estos sensores se colocan a día de hoy de manera invasiva mediante agujas punzantes que penetran en la piel" mientras que este proyecto consigue "transformar este proceso en una prueba mucho más precisa y fácil de realizar, ya que se lo puede colocar el propio paciente".

La funcionalidad del chaleco se probó en 20 pacientes ingresados por ICA en la planta de cardiología del Hospital Germans Trias i Pujol de Badalona y se comprobó cómo los sensores textiles monitorizaron adecuadamente la recompensación de la ICA durante el periodo de ingreso hospitalario.

## La mitad de españoles con más de 65 años tiene la 'vejiga hiperactiva'

La prevalencia de la 'vejiga hiperactiva' en España es del 10 por ciento en mujeres, entre 25 y 64 años, y del 5 por ciento en varones, de 50 a 65 años, pero es superior al 50 por ciento en todos los mayores de 65 años, tanto hombres como mujeres.

Estos son algunos de los datos ofrecidos en la jornada "Disfunciones del

suelo pélvico en hombres y mujeres", organizada recientemente por la Fundación Hospitales Nisa en el Hospital Rey Don Jaime de Castellón. Los problemas de suelo pélvico pueden derivar en 'vejiga hiperactiva', en incontinencia urinaria y fecal, disfunción eréctil o dolor perineal, entre otros. De ahí, la importancia de los ejercicios de

suelo pélvico y ponerse en manos de los especialistas para no renunciar a mantener una cierta calidad de vida, sin que influya la edad o la circunstancia personal, como acabar de dar a luz. En España se calcula, además, que el 40 por ciento de las mujeres, entre 30 y 70 años, padecen incontinencia urinaria de esfuerzo.



## Convocado el IV Certamen de Fisioterapia de la Escuela Universitaria San Juan de Dios

Por sexto año, la escuela 'San Juan de Dios' convoca el Certamen de Fisioterapia cuyo plazo finaliza el próximo 20 de febrero. La entrega de premios tendrá lugar el 17 de abril de 2015.

La Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia "San Juan de Dios", integrada en la Universidad Pontificia de Comillas, ha convocado el VI Certamen de Fisioterapia San Juan de Dios cuyo plazo de entrega finaliza el próximo 20 de febrero de 2015. Los trabajos deberán versar sobre la atención de fisioterapia en todos sus ámbitos, la administración y gestión, o la docencia. El certamen cuenta con dos modalidades, el Tra-

bajo de Investigación y el Proyecto de Investigación, ambos premios dotados con un importe de 6.000 euros. En el caso del proyecto, el ganador percibirá el 10 por ciento el día del fallo y el resto tras la presentación del trabajo concluido una vez valorado satisfactoriamente por el jurado.

El fallo del jurado se hará público el día de la entrega de premios, que se celebrará en el Centro San Juan de Dios,



en Ciempozuelos (Madrid), el próximo 17 de abril de 2015, en un acto presidido por el Rector de la Universidad Pontificia Comillas. Para más información: Tel.: 91 893 37 69.

## El ejercicio moderado y la electroestimulación mejoran la masa muscular de las personas mayores

El ejercicio moderado o de baja intensidad, combinado con electroestimulación neuromuscular, mejora la masa muscular y la autonomía de las personas mayores de 75 años en sus actividades cotidianas, reduciendo el riesgo de lesiones. Esta es una de las conclusiones de un estudio elaborado por un equipo de investigadores del Grado en Fisioterapia de la Universidad CEU Cardinal Herrera, encabezado por el profesor Vicent Benavent, que ha sido publicado en la revista médica internacional *Experimental Gerontology*. Según fuentes de la CEU-UCH, el estudio demuestra que la combinación del ejercicio moderado con



técnicas de electroestimulación activa ha permitido mejorar la masa muscular del recto anterior del cuádriceps en un 42 por ciento. El estudio se realizó durante cuatro me-

ses con un grupo de 89 ancianos de Valencia, de entre 75 y 96 años, en residencias de mayores, todos ellos con capacidad para realizar actividades cotidianas con independencia.

Para mejorar estas condiciones físicas en la edad adulta, el equipo de investigadores ha evaluado por primera vez los efectos del ejercicio de baja intensidad, combinando electroestimulación neuromuscular, que provoca contracciones musculares mediante impulsos eléctricos, con contracciones voluntarias, una forma de "ejercicio activo asistido". Según los codirectores del estudio Vicent Benavent y Pedro Rosado, "uno de los principales efectos de la edad es la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular en las extremidades inferiores, lo que reduce su independencia y aumenta el riesgo de caídas".

# Un estudio confirma que la enfermedad neuromuscular afecta a 60.000 personas en nuestro país

Con motivo del Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares, celebrado el pasado 15 de noviembre, la Fundación Cerebro confirma que en nuestro país unas 60.000 personas padecen este tipo de enfermedad.

En España podría haber cerca de 60.000 personas afectadas por una enfermedad neuromuscular. Así lo estima el informe 'Impacto social de la ELA y las enfermedades neuromusculares', elaborado por la Fundación Cerebro, y presentado el pasado 15 de noviembre con motivo de la conmemoración del Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares. Elaborado por los doctores Ana Camacho, Jesús Esteban y Carmen Paradas, este estudio es el más completo sobre epidemiología, mortalidad, discapacidad y dependencia, gasto socio-sanitario,



atención neurológica y asociacionismo realizado hasta la fecha.

Además, este informe calcula que la patología muscular supone entre el 2,8 y el 18 por ciento de los motivos de consulta en el Servicio de Neurología.

En España, la ELA es la enfermedad motora más frecuente del adulto y es la tercera enfermedad neurodegenerativa en incidencia, tras la demencia y la enfermedad de Parkinson. En concreto, se estima que hay más de 3.000 enfermos.

## La fatiga de la EM se combate con ejercicio

Tradicionalmente, a los pacientes con Esclerosis Múltiple (EM) se les recomendaban estrategias de conservación de la energía como no andar largas distancias o no cargar mucho peso, para el tratamiento de su enfermedad. Sin embargo, según unos recientes resultados de un estudio realizado por Ramón Jesús Gómez, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, los pacientes pueden reducir su fatiga e incre-

mentar su rendimiento funcional mediante una serie de entrenamientos combinados de fuerza y ejercicios de acondicionamiento físico.

La fatiga aparece en algún grado en la mayoría de los pacientes con esclerosis múltiple, entre el 70 y el 90 por ciento en algún momento de su evolución, y más de la mitad la definen como el síntoma más limitante de su actividad diaria, pues afecta a la calidad de vida.

## Nuevo tratamiento contra el alzhéimer

Un nuevo tratamiento contra el alzhéimer es capaz de reducir la concentración de esa proteína en el cuerpo humano. Este tratamiento está basado en anticuerpos que, debidamente modificados, engañan al cerebro para que les deje pasar pensando que es un nutriente y después bloquean la producción de la proteína beta-aminoide.

Joy Yu, neurobióloga y coautora del estudio, publicado en Science Translational Medicine, afirma que “estos resultados nos llevan un paso más cerca del uso de esta tecnología en humanos”. Hasta ahora, solo se ha probado en monos.

Debido al envejecimiento de la población, en España, dentro de 15 años, se calcula que habrá siete millones de afectados y un gasto anual de casi 50.000 millones de euros.

## CITROËN C4 CACTUS E-HDI 92 ETG6

# CÓMODO, AHORRADOR Y ROMPEDOR

Como suele ser habitual en los últimos productos de la casa francesa, el Citroën C4 Cactus tiene un aspecto exterior e interior rompedor. Con el mismo chasis del C3, pero con una habitabilidad interior sobresaliente, es un vehículo urbano superdotado. Sus asientos, al encontrarse levemente más elevados que el resto de los coches, consiguen que la visibilidad del conductor sea excelente.

El vehículo dispone de Airbump en puertas y paragolpes. Se trata de un nuevo sistema patentado por Citroën que protege a la carrocería de pequeños golpes y roces.

En cuanto al interior, este es sorprendentemente amplio y luminoso para su longitud de 4,1 metros. Una banqueta une los asientos delanteros, lo cual resulta muy cómodo, so-

bre todo, en la versión automática ya que los cambios se realizan desde el salpicadero a través de unos botones y no de la palanca tradicional.

Cuando el motor se pone en marcha destaca la suavidad de los 92 CV de su diésel, unido a su caja de cambios con embrague pilotado. Se conduce igual que un automático pero teniendo la opción de cambiar manualmente mediante las levas del volante.

El chasis, la suspensión y el suave motor hace que conducir el Cactus sea hasta relajante; consigue que se conduzca de manera sosegada disfrutando de su comodidad, una sensación que solo se siente al conducir coches de muy alta gama.

También sorprende su amplitud y

## FICHA TÉCNICA

**Aceleración (0-100):** 11,4 segundos

**Velocidad Máxima:** 176 km/h

**Consumo Urbano / carretera / medio:** 3,8 / 3,4 / 3,5 l/100km

**Emisiones CO<sub>2</sub>:** 92 gr/km

**Cilindrada:** 1.560

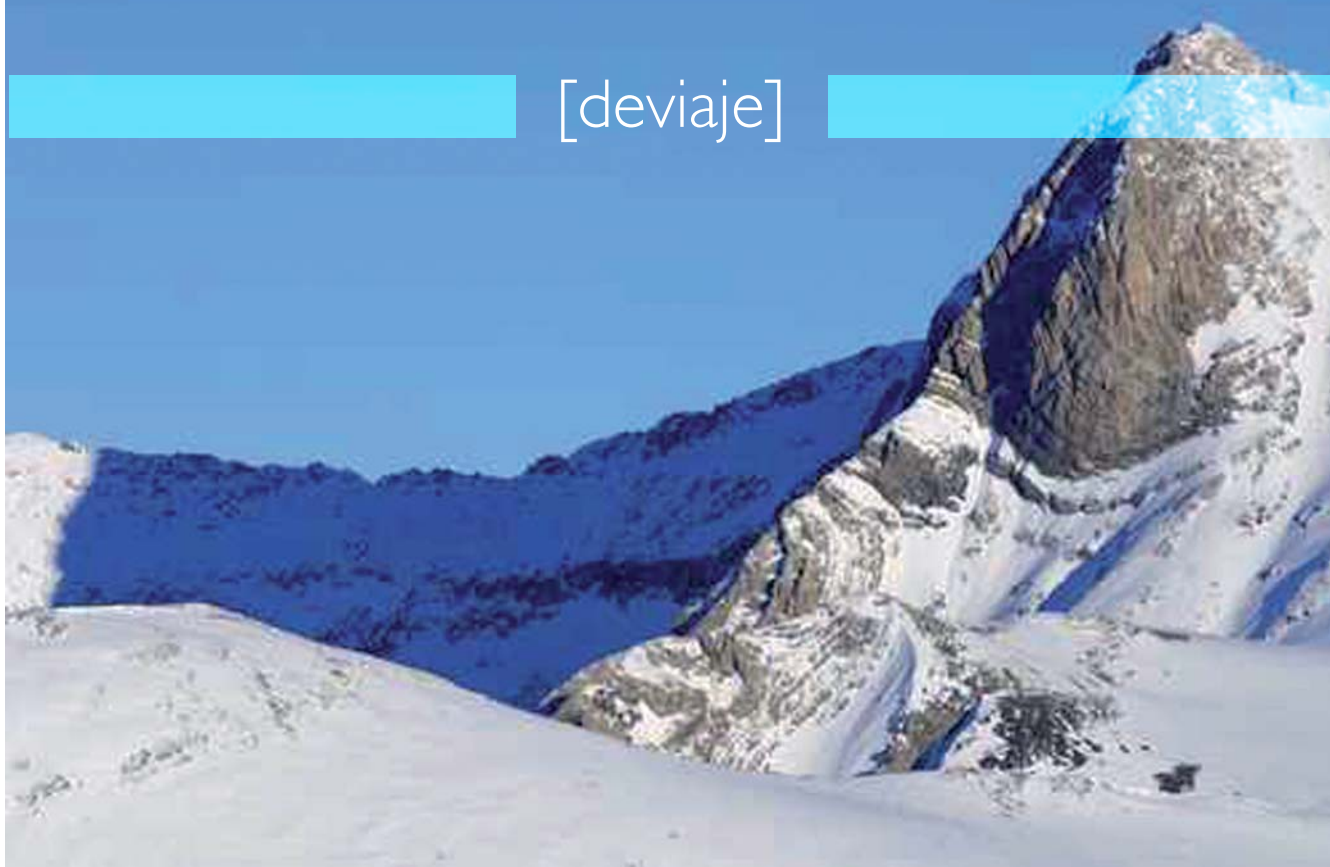
**Largo / ancho / alto:** 4157 x 1729 x 1480

comodidad. Y todo esto sin olvidar que su consumo real, durante la prueba, ha sido el menor de todos los vehículos antes probados en la revista '30 Días'.

Guillermo Mielgo  
Colegiado nº 1517







## Valle de Benasque - Cerler

# UN TESORO DEL PIRINEO ARAGONÉS

Setenta y nueve kilómetros de nieve esquiable repartidos en 66 pistas de hasta 2.630 metros de altitud. Esta es la carta de presentación de Cerler, todo un paraíso para los amantes de los deportes de nieve. La estación de esquí alpino más alta del Pirineo Aragonés está situada en pleno corazón del Valle de Benasque, rodeada de bosques de pinos y 60 picos de más de 3.000 metros, entre ellos, el Aneto.

Para los esquiadores, las pistas de la estación gozan de uno de los mayores desniveles esquiables de toda la cordillera, que oscila entre los 1.500 metros de la base y los 2.700 del Pico Gallinero.

Pero no todo es esquiar. El Valle de Benasque, en el que se encuentra la estación, es el valle más escondido y abrupto de cuantos conforman los Pirineos. Durante años su eslogan turístico fue “El valle escondido”, aunque de eso ya hace mucho tiempo. Hoy es un lugar turístico de gran valor.

Situado en el noroeste de la provincia de Huesca, el valle cuenta con un gran número de ríos, 13 glaciares, 95 lagos, y numerosas cascadas que producen una gran variedad biológica y paisajística. Tanto que, por sus valores naturales, de fauna y flora, y formaciones geomorfológicas, este valle forma parte del Parque Natural Posets Maladeta.

### A pie, o en coche

La zona cuenta con numerosas travesías señalizadas para senderistas: desde pequeñas escapadas de unas horas hasta recorridos de varios días. También existe la opción de realizar rutas programadas en coche o cicloturismo alrededor de sus más de 30 pueblos y villas, para disfrutar de una arquitectura civil renacentista que revelan un pasado de esplendor como el Palacio de los Condes de Ribagorza, una arquitectura altoaragonesa, iglesias románicas o casas señoriales, entre otras joyas.

### MÁS INFORMACIÓN

#### Centro de Interpretación

Situado en el hotel del Hospital de Benasque. Dirección: Camino Real de Francia. Se llega por la carretera A-139 desde Benasque al norte.

Horario de apertura: todo el año, de 8:00 a 20:00 horas.

Teléfono: 974 552 012.

### GASTRONOMÍA



Los productos típicos del Valle de Benasque van desde excelentes carnes, como el cordero y la ternera del Valle, la caza con el jabalí y el corzo, a la patata de chía, los quesos artesanales “El Benasqués”, las mermeladas caseras “La Cullera” y los patés. No nos podemos olvidar de la trucha, emblema de la pesca en el territorio, y su amplio abanico de setas. También cuentan con una gran variedad de platos en los que el elemento principal son verduras, hortalizas y legumbres.

## JORNADAS Y CONGRESOS

### XXV Jornadas de Fisioterapia de la ONCE "Actualizaciones en Fisioterapia. 25 Años de Desarrollo Científico y Profesional"

Organiza: Escuela Universitaria de la Fisioterapia de la ONCE  
Lugar: Madrid  
Duración: 15 horas  
Fecha: 27 y 28 de febrero de 2015  
Precio: 60 €  
Información: 915 89 45 00  
[www.once.es/euf](http://www.once.es/euf)  
Dirigido a: fisioterapeutas y profesionales de la salud

## TERAPIA MANUAL

### Curso de Especialista Universitario en Terapias Manuales Edición V Grupo II

Organiza: Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha  
Lugar: Toledo  
Duración: 30 créditos ECTS - 130 horas lectivas  
Fecha: 6 seminarios: 27 y 28 de febrero, y 1 de marzo; 20, 21 y 22 de marzo; 10, 11 y 12 de abril; 24, 25 y 26 de abril; 22, 23 y 24 de mayo; y 19, 20 y 21 de junio de 2015  
Precio: 1.400 €, antiguos alumnos de Diplomatura, Grado o de Postgrado, 1.200 €  
Información:  
<http://etm-5.posgrado.uclm.es>  
[JoseManuel.Fdez@uclm.es](mailto:JoseManuel.Fdez@uclm.es)  
Dirigido a: fisioterapeutas y alumnos del último año

### Curso de Técnicas de Liberación Miofascial Edición I

Organiza: Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha  
Lugar: Toledo  
Duración: 4 créditos ECTS - 40 horas lectivas  
Fecha: 2 seminarios: 9, 10 y 11 de

enero; y 10, 11 y 12 de abril de 2015.

Precio: 500 €, antiguos alumnos de Diplomatura, Grado o de Postgrado, 400 €

Información:  
<http://dml-1.posgrado.uclm.es>  
[JoseManuel.Fdez@uclm.es](mailto:JoseManuel.Fdez@uclm.es)  
Dirigido a: fisioterapeutas y alumnos del último año

### Curso de Técnicas de Fibrolisis Instrumental Miofascial (Ganchos) Edición II

Organiza: Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha  
Lugar: Toledo  
Duración: 2 créditos ECTS - 25 horas lectivas  
Fecha: 27 y 28 de febrero, y 1 de marzo de 2015  
Precio: 350 €, antiguos alumnos de Diplomatura, Grado o de Postgrado, 260 €  
Información:  
<http://www.uclm.es/to/enfermeria/fisioterapia/postgrado/pdf/cursos/2014/fibrolisisinstrumentalmiofascialEdicionII.pdf> /  
[JoseManuel.Fdez@uclm.es](mailto:JoseManuel.Fdez@uclm.es)  
Dirigido a: fisioterapeutas y alumnos del último año

### Curso de Manejo del Percutor Estructural Edición XIV

Organiza: Clínica Aquiles  
Lugar: Madrid  
Duración: 35 horas lectivas  
Fecha: 7 y 8 de febrero, 7 y 8 de marzo de 2015  
Precio: 350 €  
Información: 914 39 88 14  
[www.clinicaaquiles.es](http://www.clinicaaquiles.es)  
Dirigido a: fisioterapeutas

## ACUPUNTURA

### Curso de Acupuntura para Fisioterapeutas XI Edición

Organiza: Escuela Universitaria de

Enfermería y Fisioterapia de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha

Lugar: Toledo

Duración: 9 créditos ECTS - 120 horas lectivas

Fecha: 4 seminarios: 23, 24 y 25 de enero; 13, 14 y 15 de febrero; 13, 14 y 15 de marzo; 10, 11 y 12 de abril de 2015

Precio: 900 €

Información:<http://www.uclm.es/to/enfermeria/fisioterapia/postgrado/pdf/cursos/2015/ACUPUNTURA2015.pdf>

[Jorge.Rodrigo@uclm.es](mailto:Jorge.Rodrigo@uclm.es)

Dirigido a: fisioterapeutas y alumnos del último año

## FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

### Curso de Fisioterapia Respiratoria Pediátrica VIII Edición

Organiza: Formación Internacional de Postgrado DRC  
Lugar: Madrid  
Duración: 20 horas lectivas  
Fecha: 20, 21 y 22 de marzo de 2015  
Precio: 240 €  
Información: 916 63 63 40  
FAX: 916 54 72 65  
<http://www.fisiocursosdrc.com>  
[cursosdrc@telefonica.net](mailto:cursosdrc@telefonica.net)  
Dirigido a: fisioterapeutas y alumnos del último año

## UROGINECOLOGÍA

### Curso de Incontinencia Urinaria y Disfunciones Sexuales Masculinas (5ª Edición)

Organiza: Formación Internacional de Postgrado DRC  
Lugar: Madrid  
Duración: 16 horas  
Fecha: 18 y 19 de abril de 2015  
Precio: 195 €  
Información: 916 63 63 40  
FAX: 916 54 72 65  
<http://www.fisiocursosdrc.com>  
[cursosdrc@telefonica.net](mailto:cursosdrc@telefonica.net)  
Dirigido a: fisioterapeutas y alum-

**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.

nos del último año

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

Organiza: Formación Internacional de Postgrado DRC

Lugar: Madrid

Duración: 75 horas lectivas

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

Precio: 715 €

Información: 916 63 63 40

FAX: 916 54 72 65

<http://www.fisiocursosdrc.com>

[cursosdrc@telefonica.net](mailto:cursosdrc@telefonica.net)

Dirigido a: Fisioterapeutas y alumnos del último año

**FISIOTERAPIA PEDIÁTRICA**

**Curso de Experto en Fisioterapia Pediátrica**

Organiza: Universidad Europea de Madrid

Lugar: Campus de Villaviciosa de Odón, Edificio A

Duración: 120 horas lectivas (viernes tarde, sábado todo el día, domingo mañana)

Fecha: inicio el 19 de diciembre de 2014

Precio: 2.400 € + 500 € de reserva de plaza

Información: <http://madrid.universidadeuropea.es/estudios-universitarios/curso-de-experto-en-fisioterapia-pediatica>

[daniel.sanz@uem.es](mailto:daniel.sanz@uem.es)

Dirigido a: Fisioterapeutas

**HIDROTERAPIA / NEUROLOGÍA**

**Curso Básico de Halliwick**

Organiza: Neuroped –

Premiummadrid avalado por la IHA

Lugar: Madrid

Duración: 2 fines de semana sábado y domingo (mañana)

Fecha: 14 y 15 de febrero, 14 y 15 de marzo de 2015

Precio: 300 €

Información: [info@neuroped.es](mailto:info@neuroped.es)

[www.neuroped.es](http://www.neuroped.es)

617 41 49 85

653 31 64 24

917 04 53 75

Dirigido a: Fisioterapeutas



# Próximos cursos y jornadas para colegiados

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

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

**Dirigido a:** 24 colegiados en activo/desempleados.

**Docente:** Daniel Pecos Martín.

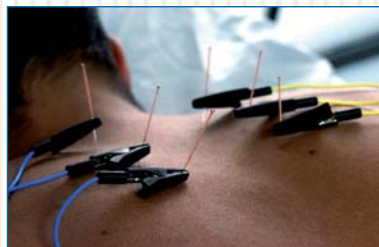
**Plazo de inscripción:** hasta el 15 de enero.

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

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



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



## ACUPUNTURA CLÍNICA EN FISIOTERAPIA

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

**Dirigido a:** 20 colegiados en activo/desempleados.

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

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

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

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



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

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

**Fecha:** 7 y 8 de marzo.

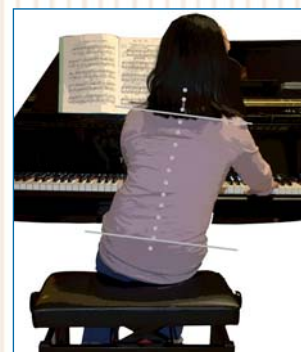
**Dirigido a:** 26 colegiados en activo/desempleados.

**Plazo de inscripción:** hasta el 26 de febrero de 2015.

**Docentes:** J.

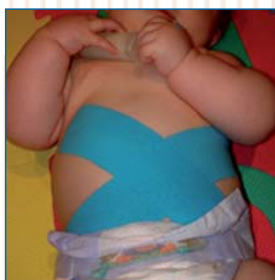
**Precio:** 130 € (50 por ciento menos para desempleados).

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



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

## VENDAJE NEUROMUSCULAR EN PEDIATRÍA



**Fecha:** 27, 28 y 29 de marzo.

**Dirigido a:** 24 colegiados en activo/desempleados, y a alumnos de último curso del Grado de Fisioterapia, dando prioridad a aquellos que sean precolegiados.

**Plazo de inscripción:** hasta el 12 de febrero.

**Docentes:** Isabel Jiménez Mata.

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

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



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

**TODO SOBRE CURSOS EN EL PORTAL DE FORMACIÓN:** [www.formacion-cfisiomad.org](http://www.formacion-cfisiomad.org)





# Colegiarse tiene muchas ventajas

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

## ¡Infórmate!

### SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL

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

### ASESORÍAS

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

### FORMACIÓN

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

### PUBLICACIONES REMITIDAS AL DOMICILIO DEL COLEGIADO

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

### BIBLIOTECA PRESENCIAL Y VIRTUAL

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

### VENTANILLA ÚNICA

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

### COMUNICACIÓN 2.0

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

### AYUDAS ECONÓMICAS POR NACIMIENTO DE HIJOS DE COLEGIADOS

### 12 BECAS DE FORMACIÓN PARA ASISTIR CURSOS RELACIONADOS CON LA FISIOTERAPIA

### AYUDAS ECONÓMICAS PARA COLABORACIONES EN PROYECTOS DE VOLUNTARIADO Y COOPERACIÓN

### PARTICIPACIÓN EN LAS COMISIONES DE TRABAJO DEL COLEGIO

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

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

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

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

Más información: [www.cfisiomad.org](http://www.cfisiomad.org)

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



# Felices Fiestas



Colegio Profesional de  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID

C/ José Picón, 9 - 28028 Madrid - Tel.: 915 045 585  
e-mail.: [cpfm@cfisiomad.org](mailto:cpfm@cfisiomad.org) - [www.cfisiomad.org](http://www.cfisiomad.org)