



Encuesta del Observatorio de Acoso y Hostigamiento



Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

30 días

Nº 248 diciembre 2020

de fisioterapia

Profesionales sanitarios (equipos multidisciplinares)

Instituciones



Asociaciones de pacientes



Sociedades científicas



Abordaje integral del paciente reumático



¡IMPLÍCATE CON LA PROFESIÓN!

Con tu colaboración venceremos al intrusismo.

El intrusismo y la competencia desleal son para muchos de nosotros graves problemas que afectan a nuestra profesión. Si a ti también te preocupa colabora, dentro de tus posibilidades, con las actividades que el Colegio lleva a cabo. Consulta en la web del Colegio la "*Guía de lucha contra el Intrusismo*" o comunícate con el Colegio por teléfono o correo electrónico y pide información.

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

La unidad de acción es clave para avanzar.

Con tu ayuda seremos más y mejor reconocidos.



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

30 días

DE FISIOTERAPIA

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

Directora: Aurora Araújo Narváez.

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

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

Editor: CPFCM

C/ José Picón, 9. 28028 Madrid.

Teléfono: 91 504 55 85 Fax: 91 504 22 02

cpfm@cfisiomad.org

Realización: ILUNION Comunicación Social

Imprime: ILUNION Retail y Comercialización.

Depósito Legal: M-23102-1998

Tirada mensual: 11.450 ejemplares

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

Síguenos en:

www.cfisiomad.org

www.consejosdefisioterapia.org

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

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

[@rebelionsensata](https://www.instagram.com/rebelionsensata)

[@cfisiomad](https://www.instagram.com/cfisiomad)



4 Puntos de vista

Posturas sobre postura. ¿Existe alguna correcta?



5 Editorial

La aportación humana y social del fisioterapeuta

6 En portada

Abordaje integral del paciente reumático

10 Entrevista

Colegiados participan en campamentos para visibilizar las enfermedades reumáticas



14 Actualidad colegial

25 Conoce tu colegio

26 Comisiones

28 La voz del del colegiado

Irene Sanz /Fisioterapeuta



30 Biblioteca



32 Videoconsejo

33 Te interesa

34 Agenda

Posturas sobre postura, ¿existe alguna correcta?

‘¡Siéntate bien!’ nos lo dicen desde pequeños y fuera del aspecto educativo. Existe debate de si es importante o no la postura en la prevención sanitaria. En fisioterapia llevamos arrastrando un paradigma tradicional respecto a la postura relacionado, principalmente, con la ergonomía, que ha sido el predominante a la hora de evitar dolores de espalda. Es decir, indicar la postura óptima donde minimizar el trabajo de los sistemas que mantienen la postura, con el objetivo de no llegar a sensibilizarlos o irritarlos. En otras palabras, ha dominado un enfoque en el que se busca disminuir las demandas ambientales para no superar las propias capacidades y evitar el dolor. El cuerpo humano es una máquina adaptativa e intentar protegerlo puede estar bien, pero como única medida, equivale a fragilizar. En materia de dolor de espalda, la postura y ergonomía tienen algo que decir, pero no son una medida suficiente y efectiva para prevenir los dolores de espalda. Más importante que una buena postura durante el desarrollo de las actividades de vida diaria es moverse. Es mucho más relevante el hecho de no mantener una misma postura de manera prolongada, que buscar la postura óptima. Los fisioterapeutas deberíamos de educar en movimiento y cuando se abordan temas posturales relacionados con dolor, no existe duda alguna tanto clínica como en la investigación realizada. En resumen, el movimiento y aumento de las capacidades mediante ejercicio deberían ser los principales medios preventivos.

Diego Aramendia
Col. 11.834

En mi opinión, y siempre hablando de raquis, uno de los abordajes que más alegrías me ha dado ha sido el control de la postura en aquellos pacientes en los que después de una evaluación ha sido posible encontrarla. En este sentido, la postura correcta (PC) en mi experiencia se traduce en un 50 por ciento del tratamiento.

Entendiendo como PC aquellas que ayuden a que los síntomas desaparezcan, disminuyan o haga que los síntomas se centralicen en raquis y desaparezcan de las extremidades.

El quid de la cuestión, como no podía ser de otra manera, es concluir si el paciente se puede beneficiar o no de una PC.

En este sentido, la gran mayoría de mis pacientes mejoran con movimientos o posturas en el plano sagital, concretamente, mejoran o bien con la flexión o bien con la extensión. Con lo cual una cosa lleva a la otra, por ejemplo, en los pacientes en los que mejoren con la extensión haré especial interés en que cuando se sienten se coloquen un rodillo o un cojín en la región lumbar para no perder la lordosis o haré especial hincapié en que durante la bipedestación procure mantener la curva lordótica.

Por el contrario, los pacientes que responden a la flexión dejaré que se sienten en un sofá disminuyendo la lordosis lumbar.

Por otro lado, habrá pacientes que en mi evaluación no sean concluyentes, es decir, no mejoran a la flexión ni a la extensión y que quedarán excluidos de una postura correcta.

Félix Colino
Col. 951

La aportación humana y social del fisioterapeuta

Este año, como no podía ser de otra manera, el coronavirus ha puesto sobre la mesa la necesidad imperiosa de que la fisioterapia entre a formar parte de los equipos de trabajo de las UCI. Y, por extensión, en múltiples equipos de trabajo sanitario que abordan como un todo, y en equipo, el tratamiento de los pacientes.

Hemos demostrado que somos ciencia, que podemos hablar el mismo idioma que el resto de los profesionales sanitarios. Que nos basamos en la evidencia y que desarrollamos un trabajo profesional con alto nivel de especialización e implicación.

Pero también hemos demostrado la necesidad de mantener un perfil humano y social. Ese que tanto nos implica emocionalmente. La propia forma de trabajar de la fisioterapia conlleva un alto grado de interrelación con los pacientes. Pero esto no nos hace perder ni un ápice de nuestros conocimientos científicos. Solo los aumenta.

Aumenta con la empatía, con el abordaje humano imprescindible para conseguir nuestros objetivos clínicos. Para mejorar la adherencia al tratamiento, para captar pequeñas señales de alerta, tanto positivas como negativas, para saber parar un momento, para tantas cosas.

Cuando nos iniciamos en el mundo laboral, buscamos ser vistos como un profesional, con grandes conocimientos, serios, seguros de nosotros mismos, con palabras técnicas a diestro y siniestro. Como no podía ser de otra manera, intentamos por

todos los medios que no se notara que éramos novatos (como si la edad no lo fuera gritando a los cuatro vientos). Los primeros pacientes pueden ser sencillos, o altamente complicados a nivel clínico. Pero para eso tenemos los conocimientos, lo aprendido, el resultado del razonamiento clínico y la historia que les abrimos. Pero hay algo que se nos escapa, y es el conectar con ellos, que no nos avergüence ser humanos. Cuesta bajarse a la arena, porque expone una humanidad que no terminamos de compatibilizar con nuestro recién estrenado perfil profesional. Pero, normalmente, lo desarrollamos con naturalidad. Como algo innato en el perfil de la persona que elige ser fisioterapeuta.

La fisioterapia tiene una clara implicación en la humanización de la atención sanitaria. Lo lleva implícito. Una vertiente social importante, tanto como su espíritu científico. Conjugamos como pocas profesiones ambos aspectos. Algunas veces, lo que recibimos nos desborda, nos agobia. No sabemos manejarlo, porque no se lee en los libros y se memoriza, se experimenta y se madura con cada paso. Debemos aprender a manejar estas situaciones, a apoyarnos en ellas. El potencial es fantástico.

Es el momento, por tanto, de demostrar que nuestra aportación humana y social es un bien preciado en nuestra profesión. Que sea valorado como un punto a favor. No en vano, somos una profesión cuyo símbolo ha sido tradicionalmente la mano: unas manos que cuidan, unas manos que acogen y acompañan. Unas manos que humanizan.

Abordaje integral del paciente reumático

Uno de cada cuatro españoles sufrirá en algún momento de su vida una enfermedad reumática. La Sociedad Española de Reumatología, asociaciones de pacientes, médicos pediatras y el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid coinciden en la importancia de divulgar los beneficios de los tratamientos de fisioterapia en estos pacientes para mejorar su calidad de vida.

Existen más de 200 enfermedades reumáticas. Estas afectan tanto al aparato locomotor como al tejido conectivo, incluyendo también las enfermedades metabólicas del hueso. Hay que tener en cuenta, además, que estas enfermedades son de las más prevalentes en nuestro país. En España, se calcula que alrededor de 10 millones de personas sufre algún tipo de enfermedad reumática, siendo más frecuente en mujeres que en hombres, y afectando más a las personas mayores, aunque se puede presentar a cualquier edad. En todas estas personas, la fisioterapia juega un papel clave en la mejora de su calidad de vida. Según la evidencia científica, un enfoque biopsicosocial es el más efectivo a la hora de abordar las enfermedades reumáticas. El equipo multidisciplinar debe estar compuesto, entre otros, por fisioterapeutas, que serán los sanitarios encargados de minimizar el impacto de la enfermedad en cuanto a dolor y funcionalidad, y el ejercicio terapéutico adaptado a las necesidades de cada paciente es la mejor herramienta para resolver los posibles problemas de pérdida de fuerza muscular o deterioro del equilibrio, agravados du-

rante estos periodos de confinamiento actuales.

Para dar visibilidad a la Fisioterapia en este ámbito y ayudar a mejorar la calidad de vida de estas personas, el CPFCEM viene desarrollando diferentes acciones. Una es la divulgación del trabajo de los fisioterapeutas, a través de las redes sociales de la Institución colegial. En este sentido, además de la publicación de una infografía informativa, el CPFCEM mostró su apoyo a estos pacientes y sus familias cambiando durante el mes de octubre su logotipo al color verde (en homenaje al logotipo de la asociación ConArtritis, por su campaña "Octubre, mes de la artritis y espondiloartritis") y, además, un miembro de la Comisión de Ejercicio Terapéutico del CPFCEM, **Chus Jiménez**, intervino en un webinar organizado por ConArtritis, en el que se

La fisioterapia aporta un plus de eficiencia en los tratamientos, maximizando los resultados y minimizando los costes

resolvieron dudas sobre las consecuencias de la Covid-19 en la artritis reumatoide.

Por otro lado, el Colegio ha mantenido una presencia continua en los medios de comunicación, a través de la divulgación de notas de prensa en las que se subraya el papel de los fisioterapeutas en los tratamientos, así como la presencia de colegiados en diferentes medios, como en el programa de radio Marca "Al Límite", que contó con la intervención de la colegiada M^a Ángeles Rodríguez.

Aliado del reumatólogo

Pero la fisioterapia no ayuda solo al paciente y sus familiares sino también al especialista, el reumatólogo, quien encontrará en el fisioterapeuta un gran aliado que, desde su disciplina terapéutica, abordará y complementará el tratamiento de la enfermedad y sus consecuencias. Según Montserrat Ruiz-Olivares, secretaria general del Colegio, "la fisioterapia no solo ha demostrado ser eficaz en el abordaje y manejo del dolor y la inflamación articular, en mejorar la capacidad funcional y en la prevención de deformidades, tanto en los procesos crónicos como en los más agudos de las enfermedades

Instituciones



Asociaciones de pacientes



Sociedades científicas



reumáticas, sino que aporta un plus de eficiencia a los tratamientos de dichas enfermedades, maximizando los resultados y minimizando los costes, algo que, sin duda, se deberá tener en cuenta a la hora de elaborar políticas sanitarias”.

En definitiva, la intervención del fisioterapeuta está encaminada a empoderar al paciente, “implicándole en su autocuidado junto a otros profesionales de la enfermería, medicina, psicología, terapia ocupacional, sin olvidar a las asociaciones de pacientes. Todos y cada uno sumarán en el manejo de estos pacientes para convertirlos en gestores propios de su salud”, añade.

Visión médica

Los profesionales sanitarios también consideran clave el papel de la fisioterapia en estos pacientes, “sobre todo en la patología vertebral, las lesiones de partes blan-

La intervención del fisioterapeuta está encaminada a empoderar al paciente implicándole en el autocuidado junto a otros profesionales

das y en los procesos musculoesqueléticos relacionados con el envejecimiento”, señala Mariano T. Florez, médico rehabilitador del Hospital Universitario Fundación de Alcorcón. “En los pacientes con enfermedades reumáticas los objetivos son mejorar los síntomas, educar al paciente, prevenir la limitación funcional y aumentar la calidad de vida. En casos avanzados, con gran repercusión, trata de conseguir el mayor grado de capacidad funcional, y participa en el abordaje global de los reumatismos inflamatorios y en la reeduca-

ción tras cirugía ortopédica”, añade.

Raquel Almovódar, vicepresidenta de la SER y reumatóloga del Hospital Universitario Fundación de Alcorcón, insiste en que “numerosos estudios han demostrado que la actividad física y el ejercicio son seguros y tienen importantes beneficios para estos pacientes”. No solo evitan los problemas derivados del sedentarismo y la inactividad física, que pueden traer consigo otras enfermedades, sino que “pueden mejorar los síntomas de muchas de las enfermedades reumáticas como reducir el dolor y la fatiga, disminuir la inflamación y mejorar la situación funcional, así como la calidad de vida de estos pacientes”, asegura Almovódar.

En este contexto de abordar los diferentes profesionales de forma conjunta la problemática del paciente, además de mejorar el manejo del dolor y la reducción del impacto de la enfermedad so-

Fisioterapia y Artr

► bre la funcionalidad del paciente, el fisioterapeuta puede enseñar “a dosificar el ejercicio y a identificar patrones ergonómicos correctos en la realización de las actividades básicas de la vida diaria, porque la correcta ejecución de los ejercicios y actividades propuestas son trascendentales para obtener buenos resultados de salud”, asegura Almodóvar.

Por otro lado, recientemente la SER ha puesto en marcha la campaña Reumafit para poner de manifiesto la importancia de realizar actividad física y ejercicio en los pacientes con enfermedades reumáticas, con el objetivo de mejorar su calidad. La campaña cuenta con una guía en la que se aborda, de forma sencilla y rigurosa, el por qué es importante y cuáles son los ejercicios más convenientes en función de determinadas enfermedades reumáticas.

Asociaciones de pacientes

En cuanto a las asociaciones de pacientes, el CPFCM tiene firmado un convenio de colaboración con la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis). Para Antonio Ignacio Torralba, presidente de ConArtritis, “la fisioterapia debe formar parte del tratamiento integral de la artritis, ya que es fundamental, tanto para prevenir como para recuperar la movilidad de las articulaciones, evitar o reducir la rigidez y el dolor que provoca la enfermedad”. Por esa razón, en ConArtritis resaltan “la importancia de que el Sistema Nacional de Salud incluya la fisioterapia como una parte más de nuestro tratamiento, ya que el hecho de tener que ir a una consulta privada conlleva que muchas personas no puedan asumir sus costes y, por tanto, no reciban esta terapia tan necesaria”. Para Torralba el ejercicio terapéutico lo considera clave, aunque subraya la necesidad de que este “se realice con la ayuda de un profesional”.

Efectos adversos del confinamiento

El Colegio, a través de su **Comisión de Ejercicio Terapéutico**, alerta sobre los efectos de la inactividad por el confinamiento en las personas con artritis y destaca la importancia del ejercicio te-

La Artritis Reumatoide (AR) es una enfermedad crónica, progresiva con brotes de dolor e inflamación provocando una limitación funcional.

Las principales articulaciones afectadas son:



Muñeca



Mano



Codo

El tratamiento de fisioterapia se basa en los siguientes objetivos:



Disminución de la inflamación y el dolor



Mantener o recuperar la movilidad

rapéutico programado para revertir sus consecuencias. En concreto, los fisioterapeutas destacan que el ejercicio terapéutico adaptado y programado podrá mejorar la capacidad cardiovascular a través de actividades continuas e indoloras como caminar, bailar, nadar o hacer bicicleta entre 30 y 60 minutos por lo menos tres días a la semana, llegando al 70 por ciento de la frecuencia cardiaca máxima.

José Antonio Martín, miembro de la Comisión, incide en que realizar ejercicios con pesos, bandas elásticas o equipos mecánicos, “siempre con prescripción del fisioterapeuta, podrá contribuir al aumento de la fuerza y la masa muscular de los grupos articulares más

importantes de piernas y brazos si se realiza con intensidad moderada entre dos y tres veces por semana.”

Los programas de estiramientos musculares activos y progresivos realizados de forma diaria para mejorar la flexibilidad articular, así como la aplicación de programas de propiocepción que mejoren el equilibrio y la estabilidad, son otras de las herramientas con las que cuenta la fisioterapia para minimizar las consecuencias del confinamiento.

La fisioterapeuta **M^a Ángeles Rodríguez**, también miembro de la Comisión de Ejercicio Terapéutico, lamenta que, aunque son bien conocidos los beneficios de la actividad física “solo un 35 por ciento llega a realizar la actividad física recomendada por la OMS y la adherencia a los que se les prescribe es bastante baja”. Además, Rodríguez insiste, nuevamente, en que “el ejercicio terapéutico programado es la mejor herramienta para resolver los posibles problemas agravados durante el confinamiento”. “No debemos olvidar ni la realización de ejercicios de fuerza que contribuyen al

El ejercicio terapéutico se desmarca como la mejor opción para revertir los efectos de la inactividad provocadas durante el confinamiento

siva e invalidante que afecta a las articulaciones funcional y disminución de la autonomía.



Hombro



Pie



Rodilla



Columna cervical



Aumentar la fuerza y resistencia muscular



Prevenir/minimizar problemas y complicaciones

aumento de la fuerza y masa muscular de grandes grupos articulares realizados con una intensidad moderada entre 2 y 3 veces por semana, ni los ejercicios propioceptivos y los estiramientos activos y progresivos”, añade Rodríguez.

Prevalencia en niños

Aunque se trata de un tipo de enfermedad que se desarrolla más en las personas mayores, las enfermedades reumáticas se pueden presentar en jóvenes o, incluso, en niños, con una gran morbilidad. La artritis idiopática juvenil (AIJ) es la enfermedad reumática más frecuente en la edad pediátrica y afecta a 1 de cada 1.500 niños en todo el mundo. Realmente es un término que engloba a todas las artritis de causa desconocida que aparecen antes de los 16 años, distinguiéndose varias categorías dependiendo del número de articulaciones afectadas, manifestaciones extraarticulares y marcadores inmunológicos durante los primeros meses de evolución de la enfermedad.

Aunque menos habituales, también pueden tener su inicio en la edad pediátrica

En los niños el objetivo de la fisioterapia es mantener y/o restaurar el rango de movimiento articular y prevenir las deformidades posturales

vasculitis, como la enfermedad de Kawasaki o la púrpura de Schönlein Henoch, conectivopatías, como el lupus eritematoso sistémico, y enfermedades autoinflamatorias como la fiebre mediterránea familiar y el síndrome PFAPA.

En los niños, el objetivo principal de la fisioterapia es “mantener o restaurar el rango de movimiento articular y prevenir deformidades posturales; fortalecer los músculos que rodean las articulaciones afectadas para mantenerlas en una posición funcional, y mantener la capacidad funcional para actividades de la vida diaria”, asegura Daniel Clemente, reumatólogo del Hospital Niño Jesús.

El tratamiento rehabilitador debe adaptarse a la actividad inflamatoria

de cada articulación y al nivel de desarrollo del niño.

En los más pequeños, el ejercicio terapéutico consiste en desarrollar un programa de ejercicios destinados a aliviar los síntomas de algunas patologías y mejorar la capacidad funcional. Para Clemente, “en el caso de las enfermedades reumáticas se busca mejorar las capacidades perceptivo-motrices (control motor, equilibrio, ritmo...), condicionales (resistencia aeróbica y anaeróbica) y mixtas (fuerza explosiva, resistencia, coordinación ojo-mano-pie, velocidad de reacción, flexibilidad) de los niños”. Además, según el pediatra “los programas de ejercicio individualizado están especialmente recomendados en pacientes con una afectación articular grave como los niños con secuelas moderadas o graves o con una artritis idiopática juvenil de larga duración”.

Actividad física

Los niños con artritis suelen padecer una disminución tanto de la actividad física como de la participación en actividades deportivas. Esto es por la propia actividad de la enfermedad, así como a secuelas físicas como debilidad muscular o la presencia de anemia. “También pueden influir los efectos secundarios que aparecen con algunos de los tratamientos empleados y problemas de equilibrio y coordinación, o factores psicosociales, como el miedo a que la enfermedad empeore del propio niño o de los padres y profesores o un tiempo dedicado al ejercicio limitado”, añade Clemente. Esta disminución de la actividad física ocasiona una disminución de la capacidad para el ejercicio y la aparición de fatiga precoz que conlleva una menor participación en actividades deportivas. En cuanto a los beneficios, este ejercicio no solo logra un aumento de la fuerza muscular, la resistencia, la flexibilidad o el equilibrio, sino que también mejora la autoestima y la calidad de vida. Algunos estudios demuestran una disminución del número de articulaciones afectadas y del dolor en estos niños. ■

Pedro Fernández

Rafael Jácome Coordinador del Servicio de Fisioterapia de la Sociedad Española de Reumatología (SER) en este proyecto y director en GlobalPhysio ESP

Javier Collado. Fisioterapeuta colaborador en los campamentos organizados por la SER

Colegiados participan en campamentos para visibilizar las enfermedades reumáticas

Cada verano, a excepción del último por la Covid-19, la Sociedad Española de Reumatología organiza un campamento dirigido a niños con enfermedades reumáticas para, en un ambiente lúdico, visibilizar los problemas a los que se enfrentan cada día estos niños al tiempo que se desmitifica que estas enfermedades solo afectan a las personas mayores. Dos de los fisioterapeutas que colaboran en el campamento, Rafael Jácome y Javier Collado, comentan a "30 Días de Fisioterapia" las actividades que se organizan y la importancia de la actividad física y el ejercicio terapéutico.

¿Cómo surge la idea de poner en marcha estos campamentos para niños con enfermedades reumáticas?

Rafael Jácome: La idea nace por iniciativa del doctor Juan Carlos López-Robledillo, responsable de la

Unidad de Reumatología Pediátrica del Hospital Niño Jesús, con quien mantengo una estrecha relación profesional. Propone este encuentro, patrocinado por la Sociedad Española de Reumatología (SER), para que hasta 50 niños de entre 8



El jugador de baloncesto José Manuel Calderón participó como padrino en uno de los campamentos.

y 14 años de toda España convivan en un entorno diferente compartiendo experiencias y rodeados de naturaleza, haciendo actividades lúdico deportivas, talleres, excursiones y alejados de entorno habitual. Es importante en toda enfermedad



La cuarta edición del campamento fue apadrinada por Fernando Romay, en el centro de la fotografía, junto a los niños participantes.



crónica realizar un ‘tratamiento social’ para fomentar la ayuda mutua y evitar la dependencia excesiva de los padres y familiares. Asimismo, es muy conveniente facilitar el descanso de los cuidadores habituales (los padres).

¿Cuántas ediciones lleva celebrándose?

Javier Collado: Desde que GlobalPhysio ESP supervisa la parte de fisioterapia especializada han tenido lugar siete ediciones, comenzando el verano de 2013, todas ellas en la

Granja Escuela Albitana, situada en Brunete. Cuenta con unas instalaciones y un equipo humano excepcionales para conseguir que los niños disfruten de 15 días inolvidables. Con anterioridad, se proyectaron dos ediciones en Galicia pero se cambió la ubicación por facilidades logísticas.

Este verano no se pudo organizar el campamento debido a la Covid-19. Sin embargo, ¿seguirán organizándose los próximos años?

R. J.: Es difícil afirmarlo categóricamente dada la situación mundial. Tanto Javi como yo seguimos con la misma ilusión de la primera edición, y estamos convencidos de que pronto volverá a celebrarse, gracias a la

Los campamentos consiguen visibilizar la realidad de los niños con enfermedades reumáticas

tenacidad de los doctores López-Robledillo y Daniel Clemente. También nos consta que la SER apoya de manera incondicional esta iniciativa, por la visibilidad que se consigue en los medios sobre las enfermedades reumáticas infantiles y, sobre todo, por los beneficios sociales para estos niños y sus familias, así como la mejora cuantificable en el desarrollo de la sintomatología de sus enfermedades.

¿Con qué profesionales sanitarios cuentan los campamentos?

J.C.: Durante 24 horas al día y todos los días, convive con los niños un servicio médico completo integrado por reumatólogo pediátrico, enfermería pediátrica y fisioterapeuta especializado tanto en reumatología como en traumatología del equipo de GlobalPhysio ESP. No hay lugar a la improvisación. Semanas antes ▶

► del inicio del campamento organizamos varias sesiones clínicas para estudiar la variabilidad inter paciente, se proponen objetivos individuales para continuar y complementar los planes terapéuticos que los niños realizan en cada hospital, y también objetivos grupales para mejorar su calidad de vida.

¿Qué tipo de enfermedades reumáticas tienen los niños que participan?

R.J.: La mayoría tiene artritis idiopática juvenil (AIJ), que es la patología reumática más frecuente en la edad pediátrica y que se estima afecta a 80-90 pacientes por cada 100.000 niños. Esta enfermedad se caracte-

“En los campamentos queremos que los niños se diviertan y puedan disfrutar de las mismas actividades de ocio que otros chicos de su edad”

riza por inflamación crónica de varias articulaciones, asociándose en ocasiones otros síntomas, como fiebre, lesiones cutáneas, inflamación ocular, etc. Aunque se desconoce la causa exacta que provoca esta enfermedad, se está avanzando mucho en su diagnóstico y tratamiento lo que permite a los niños realizar sus actividades habituales con normalidad en la mayoría de los casos. También hay algún niño con lupus eritematoso sistémico y con enfermedad de Behçet. Mientras que en las consultas pediátricas también se ven otras dolencias reumáticas, como dermatomiositis, vasculitis, enfermedades metabólicas del hueso y síndromes autoinflamatorios.

¿Qué objetivos tiene el campamento?

J.C.: Además de intentar que los niños se diviertan y disfruten de las

mismas actividades de ocio que otros chicos de su edad, se pretende favorecer su autonomía personal y enseñar unos hábitos de vida saludables. El hecho de convivir con otros niños en una situación similar les ayuda a no sentirse diferentes y se establecen conductas solidarias y de ayuda mutua. Diseñamos un programa de fisioterapia diario y a medida. La práctica de ejercicio físico para estos niños tiene el claro objetivo de mejorar su condición física y psíquica, así como las capacidades perceptivo motrices con aprendizaje de ejercicios. Se busca la fijación de hábitos saludables, lo que finalmente se traducirá en afrontar su día a día con mayor autonomía y menor gasto energético.

¿Pueden los niños con enfermedades reumáticas hacer las mismas actividades que el resto?

R.J.: En la edición de 2016, el bicampeón del mundo y siete veces campeón de Europa de patinaje artístico sobre hielo, Javier Fernández, apadrinó la promoción, y su mensaje para los niños fue: “No ponerse límites y espíritu de superación”. Prácticamente ese fue el mismo mensaje comunicado por el padrino de la cuarta promoción, Fernando Romay, y el jugador de la NBA, José Manuel Calderón, que acudió en la séptima edición, sumado a la importancia de tener valores sociales como el respeto, el compañerismo, la solidaridad... desde el punto de vista de la práctica deportiva. Tras las siete ediciones podemos afirmar que estos niños están capacitados para realizar las mismas actividades que el resto, poniéndose de manifiesto en la convivencia diaria con niños de otro campamento que tiene lugar en la misma ubicación, en las mismas fechas, con niños sin enfermedades. La prevención desde el punto de vista de la fisioterapia puede ser la piedra angular.

¿Cuáles es el día a día del campamento?

J.C.: Consiste en pasárselo genial bajo un pilar común sustentado por la actividad física y el ejercicio terapéutico. Hemos ideado una planificación grupal tres veces al día para obtener el máximo rendimiento de la salud. De este modo, antes del desayuno se trabaja en la rutina de movilidad articular, en estiramientos y en activación muscular. A media mañana se ejercita la coordinación, propiocepción, equilibrio, ritmo, control postural, orientación espacial, segmentaria y aerodinámica; mientras que a media tarde se realizan ejercicios en la piscina para mejorar la resistencia aeróbica, velocidad-reacción, y coordinación. Por otro lado, realizamos un trabajo individual a demanda en consulta, con una terapia manual especializada según los factores internos como son la variabilidad de las distintas enfermedades reumáticas, evitando recidivas o ante agentes traumáticos ocasionales propios de un campamento; y, por otro lado, llevamos a cabo planes personalizados con adaptaciones específicas individualizando la tarea, la carga,





El patinador Javier Fernández también participó en una de las ediciones de los campamentos.

el ejercicio y el método. No tienen tiempo para aburrirse... Los monitores de tiempo libre tienen estructurado un *planning* diario completo con talleres de manualidades, cuidado de los animales de granja, recolección de frutas y hortalizas del huerto, *manequinn challenge*,

A la izquierda, el fisioterapeuta Rafael Jácome y, bajo estas líneas, el fisioterapeuta Javier Collado.



así como otras actividades lúdicas. **¿Sigue la sociedad creyendo, erróneamente, que existe una relación entre la enfermedad reumática y los mayores?**

R.J.: Absolutamente. Se estima que 1 de cada 1.000-1.500 niños en España padece algún tipo de enfermedad reumática, por lo que es imprescindible mejorar la sensibilización sobre este tipo de afecciones que erróneamente se relacionan con las personas mayores. Es importante desmitificar que y van ligadas únicamente al envejecimiento de la población.

¿Cómo se cambia esta situación?

J.C.: La Sociedad Española de Reumatología, dentro del ámbito de responsabilidad social corporativa (RSC), desarrolla varias iniciativas a lo largo del año en este sentido pero, sin duda, el campamento es la que más impacto repercute a nivel social por la divulgación que se consigue en distintos medios de comunicación, varios de ellos en riguroso directo: TVE, Telemadrid, Antena3, RNE, El País, La Razón, Gaceta Médica, Farma-

ventas y Servimedia.es son algunos de los medios que se hacen eco...

¿Reciben tratamiento durante su estancia?

R.J.: Es nuestra principal aportación. A parte de las sesiones grupales dirigidas tres veces al día, realizamos tratamiento de fisioterapia individual en consulta, según demanda, basado en la terapia manual, propioceptiva, inteligente y diagnóstica. Hemos llegado a realizar en una misma edición hasta 28 vendajes funcionales, 54 sesiones de estiramientos específicos, 31 sesiones de masoterapia y 83 sesiones de movilidad articular específica, entre otras técnicas.

¿Qué importancia tiene que a estas edades tempranas los niños adquieran hábitos saludables?

J.C.: Es fundamental. La fijación de hábitos saludables implica adquirir experiencia.

“Consiste en que los niños lo pasen genial bajo un pilar común sustentado por la actividad física y el ejercicio terapéutico”

¿Se trata de que los niños aprendan a abordar de la mejor manera posible su patología?

R.J.: La idea es que los niños se lo pasen muy bien, que hagan ejercicio, grandes amistades y que vean que son capaces de llegar a lo que se propongan, como cualquier otro niño de su edad, superando miedos e inseguridades, fortaleciendo su confianza para afrontar el día a día, y que, posteriormente, intenten adaptarlas en lo posible a sus actividades de la vida diaria y, en definitiva, mejorar su calidad de vida.

Pedro Fernández

Campaña de envejecimiento activo y saludable

Es una iniciativa que la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid desarrolla de la mano del Colegio en los municipios de la Región, componiéndose de varios talleres teórico-prácticos. La campaña, que lleva por título 'Taller Equilibrio y hábitos saludables', se ha realizado este año en Arroyomolinos, la Mancomunidad Suroeste, Nuevo Baztán, Parla, Majadahonda (2), Coslada y Pozuelo de Alarcón. En total y debido a la pandemia de la Covid-19, de los 30 talleres previstos inicialmente solo se han podido impartir ocho, de forma online. Todos han sido

gratuitos y en ellos se han abordado distintos temas, entre otros, la higiene postural y la ergonomía; la prevención de caídas; los hábitos de ejercicio terapéutico saludable; la prevención y mejora de patologías; la adaptación en el domicilio y productos de apoyo y consejos generales de promoción de la salud. Con esta actividad, la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid quiere conseguir la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de la Región mediante la prevención y la promoción de la salud y el fomento de hábitos saludables.

El Colegio imparte un nuevo taller de ergonomía

En el marco del acuerdo con la Escuela Madrileña de Salud, el vicedecano del Colegio y presidente de la Comisión de Ergonomía, Pablo Herrera, impartió, el pasado 4 de noviembre, un taller online dirigido a mejorar la salud en el medio laboral y promover estilos de vida más activos.

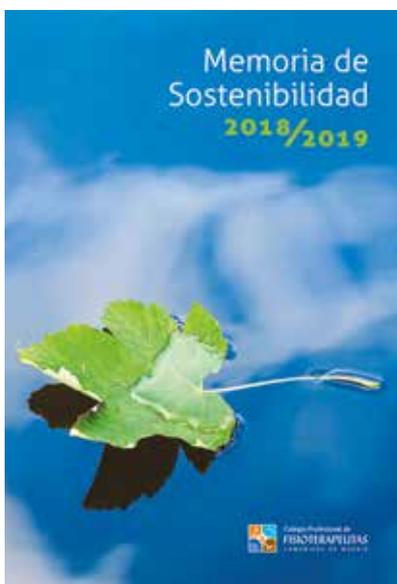
En el taller se abordaron, entre otros temas, los mitos existentes sobre la postura y se dieron pautas para realizar micro-pausas y adaptaciones del puesto de trabajo con los elementos que todos tenemos en casa.

La respuesta de los asistentes a la actividad fue muy positiva y se recibieron felicitaciones de la Escuela Madrileña de Salud por el buen desempeño de los fisiotera-

peutas en todos los talleres impartidos durante el año.

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid y el Colegio firmaron en el año 2018 un convenio de colaboración en virtud del cual se formalizaba la entrada de la Institución colegial en la Escuela Madrileña de Salud, con el objetivo de visibilizar la importancia de la Fisioterapia en la prevención y el cuidado de la salud de los ciudadanos.

Gracias a este convenio, la Institución Colegial y la Consejería desarrollan desde entonces el proyecto 'Cuida tu espalda', con el que se promueven, a través de diferentes talleres de formación, hábitos saludables tanto a niños como adultos.



Auditada la Memoria de Sostenibilidad del Colegio

La Memoria, que se centra en los ejercicios 2018 y 2019, se ha elaborado de conformidad con la opción Esencial de los Estándares Global Reporting Initiative (GRI). Su contenido, al igual que el de las tres memorias anteriores, ha sido sometido a verificación externa.

En esta ocasión, ha sido la firma IMQ Ibérica la encargada de certificar su adecuación a los estándares GRI y verificar la trazabilidad de los datos y la información contenida en ella. Todos estos datos pueden complementarse,

además, con otros informes (auditoría, cuentas anuales, etc.), disponibles en el Portal de Transparencia de la Entidad, accesible desde la página web institucional.

Adicionalmente, la Memoria establece la trazabilidad entre los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible), los Principios del Pacto Mundial y los estándares GRI, con el objetivo de poner de relieve cómo contribuye la actividad del Colegio a la Agenda 2030 de la ONU de una manera comparable y efectiva.

¡Aviso! Los fisioterapeutas no pueden realizar test rápidos

El Colegio informa que la realización de estas pruebas no es una competencia propia de nuestro colectivo, por lo que ningún fisioterapeuta está autorizado para poder realizar los test rápidos.

En las últimas horas, la Comunidad de Madrid se ha puesto en contacto con el Colegio para informar de que había detectado casos de compañeros fisioterapeutas que están realizando

test rápidos de antígenos. Según ha confirmado la propia Consejería de Sanidad, cualquier fisioterapeuta que realice esta u otra prueba, podrá ser sancionado por la Administración.

Nuevo horario de secretaría

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) recuerda a los colegiados que los próximos días 24, 25, 30 y 31 de diciembre, y el 1 de enero, el Colegio permanecerá cerrado.

El CPFCM destina el 0,7 por ciento de sus ingresos trimestrales a Africanguvu

La entidad trabaja para mejorar las condiciones en que se presta la educación de los niños de la barriada de Nyalenda en Kisumu, Kenia.

En su reunión del pasado 21 de octubre, la Junta de Gobierno aprobó donar el 0,7 por ciento de los ingresos trimestrales presupuestados del CPFCM a la asociación AfricaNguvu por su proyecto 'Trusted School', a

objetivos marcados anualmente hasta 2024.

Trusted School es una pequeña escuela situada en Kisumu (Kenia), una ciudad portuaria situada a orillas del Lago Victoria. El colegio está situado en el barrio de chabolas de

el umbral de la pobreza, y muchos tienen dificultades para acceder al agua.

Objetivos del proyecto

La misión de AfricaNguvu es contribuir a mejorar las condiciones en que se

pretenden mejorar la salud de los niños y su alimentación, así como dotar de recursos y cualificación a los maestros además de dar alojamiento a los niños y niñas huérfanos e integrar a los que tienen alguna discapacidad. Siempre persiguiendo el objetivo de lograr la autosostenibilidad del centro, que se conseguirá a través de los ingresos generados por negocios sociales en los que invertirá la ONG.

En cuanto esté construida la escuela, la asociación tiene previsto contar con un fisioterapeuta para llevar a cabo un programa de rehabilitación con los niños de la escuela.

Con la concesión de estas ayudas, que el Colegio realiza desde 1998, la Institución colegial reafirma su compromiso de apoyar a aquellos colectivos sociales más necesitados en los que la labor de la fisioterapia, así como de otras disciplinas sanitarias, puede ayudar a conseguir una mejora de la calidad de vida de las personas.



propuesta de la Comisión de Voluntariado y Cooperación Internacional. Este proyecto comenzó en el año 2018 y ha cobrado fuerza a partir de 2019. Es una iniciativa a largo plazo, con planificación y ob-

Nyalenda. Gran parte de la población de Kisumu vive de pequeños negocios y sobre todo de la pesca, gracias a la cercanía con el lago Victoria. Más de la mitad de los habitantes de Kisumu viven bajo

presta la educación de los niños y niñas de la barriada de Nyalenda (Kisumu, Kenia).

En Nyalenda, la situación es de insalubridad debido a la falta de saneamiento y, cambiando la escuela a un nuevo terreno,

El Consejo General Presenta el Documento Marco Fisioterapia en Atención Temprana

El colegiado madrileño David Mazoterías participó en la elaboración del documento, y las colegiadas Ana San Martín y Carmen Jiménez participaron en su elaboración/revisión.

En enero de 2019, el Grupo de Trabajo de Fisioterapia en Educación y Atención Temprana (AT) del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) comenzó la elaboración del Documento Marco de la Fisioterapia en Atención Temprana, con el objetivo de dotar de recursos al colectivo profesio-

nal para la visibilización y defensa de una forma de entender la Fisioterapia en Atención Temprana que pretende mejorar la calidad de vida de los niños y familias que necesitan tratamiento de fisioterapia. Para alcanzar el objetivo de elaboración de un Documento Marco de estas características, dicho grupo

ha llevado a cabo un programa intenso de captación de expertos de reconocido prestigio nacional en este campo de actuación de la Atención Temprana.

Se ha dividido España en seis zonas geográficas:

- Zona Norte (Galicia, Principado de Asturias, Cantabria, País Vasco, La Rioja y Navarra).

de cada zona para la realización de este documento. Para la Zona Centro, el CGCFE escogió a David Mazoterías, colegiado del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

El Documento Marco se presentó el pasado 28 de noviembre, en una rueda de prensa en la que el pre-

trabaja para que el fisioterapeuta aumente su presencia en todos los niveles educativos y sanitarios, con una inclusión plena".

En el acto también estuvo presente Javier Merino, profesor de la Universidad de Castilla-La Mancha y coordinador del Grupo de Trabajo de Fisioterapia en Educación y Atención Temprana del Consejo, que ha elaborado el documento. En su intervención, hizo hincapié en que, debido a la pandemia, "la situación actual es complicada y la Atención Temprana se ha visto muy afectada". No obstante, añadió que esto no se debe solo al coronavirus porque "desde hace años, asistimos a ciertas dificultades".

Más fisioterapeutas

El coordinador del Grupo de Trabajo también se refirió a la necesidad de aumentar el número de fisioterapeutas en AT, para "seguir aportando las competencias de la profesión, mejorar el funcionamiento del niño y la familia, y lograr que sean más activos y haya más participación".

Por otro lado, subrayó la necesidad de coordinación entre las distintas instituciones que gestionan esta área en las distintas comunidades autónomas y de visibilizar



• Zona Sur (Andalucía, Murcia, Ceuta y Melilla).

- Zona Este (Aragón, Cataluña y Comunidad Valenciana).
- Zona Centro (Castilla y León, Madrid, Castilla-La Mancha y Extremadura).
- Zona Islas (Islas Baleares e Islas Canarias).

Del mismo modo, se eligieron seis expertos, uno

sidente del Consejo, Gustavo Paseiro, señaló que la elaboración es "un primer paso para la mejora de la Atención Temprana". Paseiro destacó la importancia de la profesión del fisioterapeuta en la sociedad y, en especial, en Atención Temprana, y añadió que "la situación actual no es la ideal, por eso tenemos que

el papel del fisioterapeuta en la sociedad.

Merino también puso de relieve que este Documento Marco, además de perseguir y dotar a los fisioterapeutas de una herramienta que les permita realizar mejor su trabajo, va dirigido "a toda la comunidad educativa y universitaria para que entienda cómo tenemos que ir avanzando, cómo dotar a estos profesionales, también a nivel de la Administración, al personal que deriva a los niños y también a los políticos.

Documento Marco

Los objetivos fundamentales del Documento Marco del Consejo General son mejorar el marco teórico y conceptual existente y promocionar y desarrollar iniciativas diversas en este sentido. Según sus impulsores, era determinante visibilizar la labor y el papel de los fisioterapeutas pediátricos en la sociedad.

También era fundamental definir qué competencias mínimas, dentro del perfil profesional laboral, tiene que tener el profesional que va a desarrollarse en Fisioterapia en Atención Temprana; así como favorecer la comunicación entre los fisioterapeutas, generar alianzas y sinergias que mejoren la profesión y la atención a los niños y sus familias.

Además de la participación del colegiado David Mazo-teras en la elaboración del documento, también participaron dos fisioterapeutas colegiadas del CPFCM en su revisión: Ana San Martín y Carmen Jiménez.

David Mazo-teras, fisioterapeuta

“Este documento visibilizará el trabajo de los fisioterapeutas en AT”

Uno de los autores del Documento Marco cuenta la situación de la Atención Temprana en España y del papel de la fisioterapia.

¿Cuál ha sido tu papel en la elaboración del Documento Marco?

La elaboración de un capítulo, el cuatro, que hace referencia a la coordinación entre las distintas instituciones que participan en el tratamiento en Atención Temprana.



¿Qué papel han tenido las fisioterapeutas Ana San Martín y Carmen Jiménez?

Revisar los artículos que elaboramos otros compañeros. Con su ayuda corregimos y perfeccionamos los artículos, fueron un apoyo inconmensurable.

¿Cuál es el objetivo de este documento?

Dar visibilidad a la Fisioterapia en Atención Temprana, unificar y reunir en un documento las variables que se presentan en las diferentes comunidades autónomas y que un fisioterapeuta especialista en AT tenga una guía para afrontar y entender el papel de la fisioterapia en este sector. Todo pensando en que los niños de 0 a 6 años mejoren su calidad de vida.

¿Cuál es la situación actual del fisioterapeuta en Atención Temprana?

Todavía no es tan reconocido en la sociedad como en otras áreas como traumatología o deportiva, por ejemplo. Este documento servirá para acercar a toda la población el conocimiento de qué hacemos los fisioterapeutas qué labor desempeñamos los fisioterapeutas pediátricos.

¿Habrá que potenciar y visibilizar el trabajo de los fisioterapeutas en AT?

Sí, sin ninguna duda. Hacia la población, en general, puesto que son los beneficiarios finales y, de no conocer a alguien muy cercano que haya necesitado un fisioterapeuta pediátrico, desconocen la labor que desempeñamos y, en el peor de los casos, que existimos. Asimismo, es necesario visibilizar nuestro trabajo a las diferentes Administraciones y sectores (Sanidad y Educación), puesto que todavía se observan carencias a la hora de conocer en profundidad nuestra labor y el papel que juega nuestra intervención en el desarrollo y evolución del niño.

¿Consideras que la Atención Temprana ha sido afectada con la Covid-19?

Sí, se ha visto afectada. Durante los primeros meses de la pandemia muchos tratamientos se interrumpieron. Las valoraciones por parte del CRECOVI (Centro Regional de Coordinación y Valoración Infantil) de niños susceptibles de recibir Atención Temprana también se paralizaron, existiendo en estos momentos una espera de varios meses para ser atendidos. Esto está provocando que muchos niños no estén recibiendo un tratamiento que es imprescindible en una edad tan temprana. Esta situación ha provocado que los fisioterapeutas pediátricos hayamos buscado nuevas formas, como la videoconsulta, para poder continuar con las intervenciones y que se produzcan retrocesos en los logros alcanzados.

Los fisioterapeutas con discapacidad visual ante la nueva normalidad

Marta Arce, fisioterapeuta con discapacidad visual, asegura que los principales problemas a los que se enfrentan suelen tener relación con la accesibilidad del entorno o la tecnología.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) lamenta los problemas a los que se enfrentan los fisioterapeutas con discapacidad visual, a pesar de que rara vez están relacionados con el desempeño de sus funciones profesionales. Según Marta Arce, fisioterapeuta con discapacidad visual, "suelen tener relación con la falta de accesibilidad del entorno".

También puede ocurrir por el desarrollo de tecnología poco accesible: "muchas veces, la accesibilidad llega después", lamenta de nuevo Marta Arce. La fisioterapeuta también se refiere, por ejemplo, a los problemas que surgen a la hora de buscar un empleo: "Seguramente tendrán que afrontar ciertas reticencias, ya que los fisioterapeutas con discapacidad visual tiene una muy buena reputación pero cuando los puestos requieren más velocidad que cualificación se empiezan a poner en duda por desconocimiento sus capacidades".

Curiosamente, esta falta de confianza en estos profesionales choca directamente con sus capacidades para ejercer como fisioterapeutas. Marta asegura que "los fisioterapeutas con discapacidad visual son perfectamente capaces de desarrollar su trabajo con absoluta profesionalidad, tanto si han estudiado en la



Marta Arce, fisioterapeuta con discapacidad visual.

Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE como en cualquier otro lugar".

Nueva normalidad

Marta Arce no cree que los fisioterapeutas con discapacidad visual hayan acrecentado sus problemas en la realización de su trabajo diario en

esta época de pandemia. "Son profesionales tan preparados como los demás para afrontar esta situación", asegura Arce, aunque reconoce que "esta época de la Covid-19 ha afectado mucho a todas las personas con discapacidad de múltiples maneras, especialmente a las más vulnerables".

"En el caso de la discapacidad visual, personas que no utilizábamos bastón -continúa la fisioterapeuta-, por ejemplo, nos hemos visto en la obligación de utilizarlo para ayudar a los demás a que mantengan el distanciamiento social". En este sentido, Arce lamenta que "para mí, ahora es más difícil manejarme. Por ejemplo, con las mamparas no oigo bien y, a veces, no sé hacia dónde tengo que caminar".

Relación con los pacientes

En cuanto a la opinión que tiene la población sobre los fisioterapeutas con discapacidad visual, Arce asegura que muchos pacientes "sí que conocen el prestigio de estos fisioterapeutas, la sociedad interpreta de forma natural que estos profesionales tienen un tacto muy desarrollado para poder realizar su trabajo". Aún así, la fisioterapeuta considera que "es necesario seguir sensibilizando, ya que aún hay un porcentaje de población que necesita ser informada sobre el talento de las personas con discapacidad, en general".

"Los fisioterapeutas con discapacidad visual son un ejemplo excelente de integración profesional completa, de excelencia. Pero hasta que toda la sociedad sea inclusiva habrá que seguir trabajando para no dar pasos hacia atrás", finaliza.

El Colegio forma parte, nuevamente, del Consejo de Administración del SERMAS

En representación de la Institución colegial, la decana, Aurora Araújo, formará parte del mismo durante el periodo de octubre de 2020 a octubre de 2021.

El nuevo nombramiento se ha realizado al concluir el periodo de representación en el Consejo de Administración del SERMAS de los tres Colegios que conformaban la terna aprobada por la Comisión de Sanidad de la Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM) para el periodo de octubre de 2019 a octubre de 2020, y que estaba formada por un representante de los colegios profesionales de ópticos-optometristas, podólogos y psicólogos.

En virtud del acuerdo adoptado por dicha Comisión, correspondía nombrar como nuevos vocales a los Colegios que integraban la 2ª terna del turno rotativo



Aurora Araújo, decana del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

anual para el periodo de representación comprendido de octubre de 2020 a octubre de 2021.

En base a lo anterior, la junta directiva de la UICM, en su reunión del pasado 19 de octubre, acordó proponer al

SERMAS como nuevos tres vocales para su Consejo de Administración, y en representación de sus respectivos colegios, a Aurora Araújo, decana del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM); Gonzalo Echagüe, presidente del Colegio Oficial de Físicos, y Carlos Enrique Machuca, presidente del Colegio Profesional de Protésicos Dentales de la Comunidad de Madrid.

Todo ello sin perjuicio de los tres vocales que propongan los colegios de médicos, enfermería y farmacéuticos, que forman parte de ese Consejo de Administración del SERMAS como miembros natos.



Encuesta del Observatorio de Acoso y Hostigamiento

¿Existe acoso y hostigamiento en el ámbito universitario?

El Observatorio de Acoso y Hostigamiento, puesto en marcha por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, en febrero de 2019, realizó el pasado mes de marzo una encuesta sobre conductas inadecuadas, de acoso y hostigamiento, con motivo del Día Internacional de la Mujer, a través de redes sociales. El objetivo era conocer la situación actual de las universidades madrileñas en esta materia.

Una de las principales conclusiones de la encuesta es el número de personas que alguna vez se han sentido acosadas o molestadas en el ambiente universitario. Según los datos de la encuesta,

hasta 24 personas de 70 declararon haberse sentido acosadas, lo cual significa un 34,3 por ciento. Además, más de un 60 por ciento declaró que conocía previamente al agresor, concretamente 15.

Además, la encuesta trató temas como el rol del agresor, si se le conocía previamente, el lugar en el que ocurrió, qué hizo ante esa situación o si conoce los canales de denuncia que tienen a su disposición en la universidad, entre otras cuestiones.

En esta encuesta participaron 71 personas (58 mujeres y 13 hombres). De estos, 23 eran estudiantes, 13 docentes, 5 tutores de prácticas y

otros 30 que declararon no estar actualmente en la universidad.

Observatorio

El Observatorio de Acoso y Hostigamiento es una iniciativa que refleja la política de tolerancia cero del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ante este tipo de comportamientos, y persigue concienciar, visibilizar y erradicar estas situaciones dentro del colectivo.

Los fisioterapeutas forman un colectivo muy vulnerable a este tipo de comportamientos, ya que suelen padecer estas situaciones de acoso y hostigamiento que atentan, no solo a su dig-

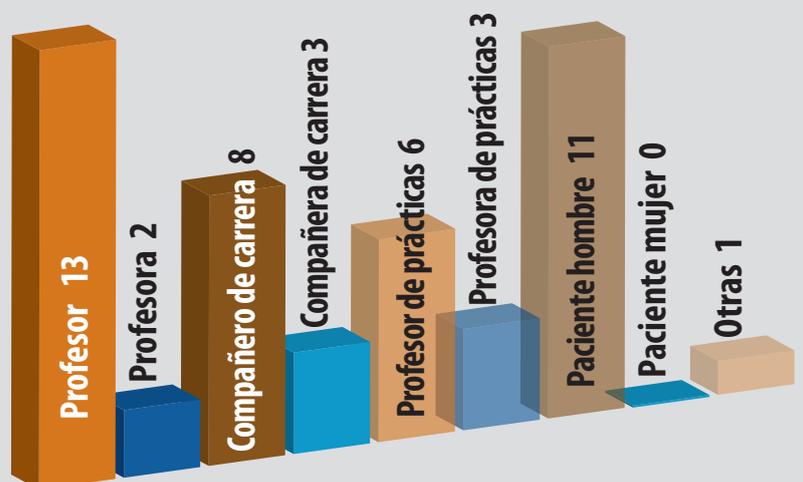
nidad y a su libertad como personas e intimidad sino a su integridad física. Este servicio colegial da una importancia especial a la mujer, por ser esta más vulnerable a relaciones de superioridad por parte del hombre, compañero, jefe, profesor o paciente, pero sin olvidar a los fisioterapeutas hombres que también pueden verse envueltos en situaciones de este tipo.

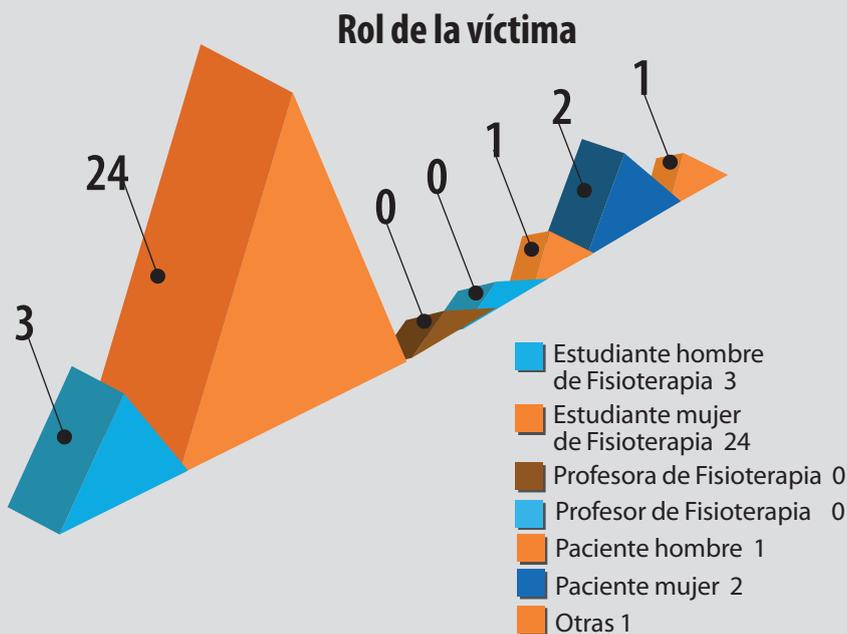
Formado por la vocal II del Colegio, Patricia Moreno Carrero, el vocal I, Gonzalo Vicente De Frutos, y la secretaria general, Montserrat Ruiz-Olivares García, el Observatorio se encarga del registro y análisis de los casos.

Rol del encuestado en la universidad

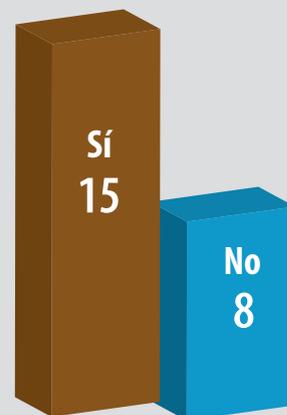


Rol del agresor





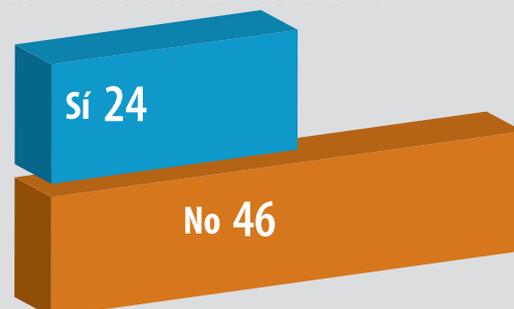
¿Conocías previamente al agresor?



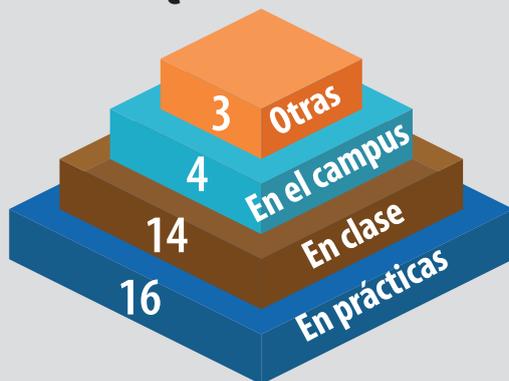
¿Has conocido algún caso de acoso en el ámbito universitario?



¿Te has sentido acosado en el ambiente universitario?



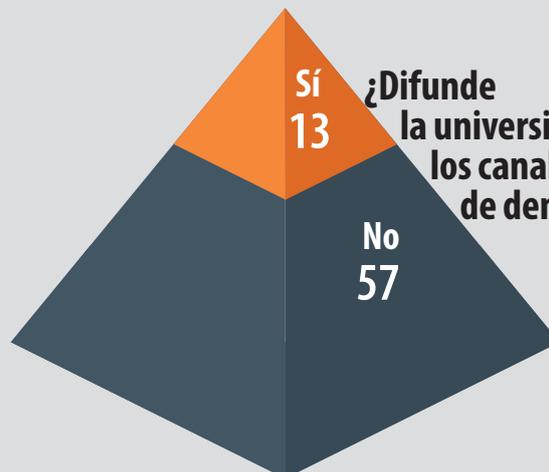
¿Dónde ocurrió?



¿Conoces los canales de denuncia en la universidad?



¿Difunde la universidad los canales de denuncia?



La importancia de reforzar la fisioterapia en Atención Primaria

Aunque en los últimos años se ha producido un aumento de plazas de fisioterapia en Atención Primaria, sigue siendo insuficiente para cubrir las necesidades actuales de la población, cada vez más envejecida.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM) insiste en la importancia de que se refuercen las consultas de fisioterapia en Atención Primaria para poder cubrir las necesidades de los pacientes durante la crisis sanitaria actual.

Así lo ha puesto de manifiesto la Institución cole-

fase de agravamiento de la pandemia.

Tal y como indican fuentes de la Institución colegial, "la Covid-19 está teniendo un impacto muy importante en la sociedad y, en concreto, está generando mucha presión sobre los servicios sanitarios, pero eso no nos puede hacer olvidar que existen otros problemas de

de lo ocurrido durante la primera ola de la pandemia, en la que los compañeros no dudaron en ponerse a disposición de los equipos para ayudar en las tareas básicas; en esta ocasión no ha cesado la actividad fisioterápica, algo que esperamos se mantenga así, pues la paralización de actividades supuso un perjui-

do pocos en proporción a la población de la Región y somos aún una unidad de apoyo, lo que impide que estemos presentes todavía en todos los centros de salud y hace que algunos pacientes tengan que desplazarse".

En esta línea, el CPFCEM subraya otras mejoras que se han conseguido como el establecimiento de mayor tiempo de consulta para cada paciente, "lo que facilita la creación de una alianza



Los fisioterapeutas siguen siendo pocos en proporción a la población de la Comunidad de Madrid

más sólida con el paciente", entre otros.

Al respecto, los fisioterapeutas ponen en valor los distintos proyectos que se han llevado a cabo, de la mano de la Administración, para generar cambios en la forma de atender al ciudadano, dando un mayor peso al fisioterapeuta en este nivel de salud, al tiempo que sitúan la próxima meta en conseguir formar parte del equipo básico de Atención Primaria, para llegar a toda la población que lo necesite.

gial ante el impacto de la segunda oleada de la Covid-19 en los servicios sanitarios, al tiempo que ha destacado la importancia de que las consultas de fisioterapia sigan funcionando durante esta segunda

salud que requieren atención fisioterápica, porque dejarlos de lado supondría una pérdida de calidad de vida de las personas que lo necesitan".

Los fisioterapeutas destacan, eso sí, que "a diferencia

cio para las personas que lo necesitaban".

Además, el CPFCEM considera que, aunque en los últimos años se ha producido un aumento de plazas de fisioterapia en Atención Primaria, "seguimos sien-

Los pacientes con EPOC tienen mayor riesgo de empeorar con la Covid-19

Los pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) tienen mayor riesgo de empeorar ante un posible contagio por COVID-19, debido a la disminución de su capacidad pulmonar, y a la debilidad de su musculatura respiratoria, entre otras. Esta es una de las advertencias que ha realizado el CPFCM con motivo de la conmemoración de la Semana de la EPOC, que se celebró entre el 16 y el 20 de noviembre.

Los fisioterapeutas recuerdan la labor de estos profesionales dentro de los equipos multidisciplinares que tratan pacientes de la Covid-19, especialmente en los casos en los que cuenten con complicaciones respiratorias, o de la musculatura de brazos y piernas. “Factores como la disminución de la capacidad pulmonar, la musculatura respiratoria o, incluso, pacientes crónicos que ven intensificadas sus

patologías, necesitan de la atención fisioterápica para mantener sus capacidades durante el tratamiento”, indica la decana de la Institución colegial, Aurora Araújo. En este sentido, recuerda también que la situación actual, con la interrupción en muchos casos de las pruebas clínicas o tratamientos de pacientes crónicos, han afectado a todos los pacientes, incluidos a aquellos con EPOC que deben estar revisados perió-

dicamente para continuar con sus terapias.

Además, ante la sombra de un nuevo confinamiento y con la experiencia adquirida, los fisioterapeutas se han adaptado a la nueva situación y, partiendo de los programas adaptados a cada paciente, recomiendan ejercicios respiratorios de ventilación dirigida, ejercicios de miembros superiores e inferiores en distintas posiciones, o ejercicio aeróbico en algunos casos.

Padre Ángel Presidente de la ONG Mensajeros de la Paz

“Hay que agradecer de corazón que el Colegio piense en los que menos tienen”

Conscientes de lo mal que lo está pasando la sociedad madrileña en estos momentos de pandemia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ha decidido este año colaborar con Mensajeros de la Paz, a través de sus calendarios solidarios, con los que felicitará las fiestas. 30 Días de Fisioterapia ha hablado con el Padre Ángel, su presidente y fundador.

¿Cómo ha vivido la pandemia?

Con mucha preocupación y tristeza, como casi todos, pendiente de las noticias de nuestras residencias y de la cantidad de fallecimientos. La he vivido de rodillas, rezando mucho, y de pie, intentando estar cerca de quien más nos necesitaba.

¿Ha aumentado en esta época el número de familias en situación de pobreza?

Sin ninguna duda, se ha multiplicado. Por una parte, se nos ha roto a muchos el corazón y el alma por los que se han ido y, por otra parte, muchos se han quedado sin trabajo.

¿Qué labor realiza Mensajeros de la Paz para atender a los más vulnerables?

Estamos en más de 50 países con muchos proyectos con niños con discapacidad, mujeres maltratadas, hombres y mujeres que pasan hambre, comedores... Lo más importante es acariciar a la gente, estar con ellos, acompañarles, animarles y darles esperanza sin negar la realidad. Vamos a salir entre todos.

¿Hay ahora más personas solidarias?

Muchas personas se han dado

cuenta de que para hacer el bien no hace falta ser cura, monja o colaborar con una ONG. Cuántos vecinos han ayudado a los mayores que viven en su edificio, cuántas

asociaciones de vecinos se han movilizado para dar de comer... Los aplausos y los homenajes no eran solo para sanitarios, sino para los taxistas, los bomberos, los barrende-

ros... nos aplaudíamos unos a otros porque queríamos estar unidos.

¿Hemos aprendido algo en esta situación tan complicada? ¿Somos mejores como sociedad?

No somos mejores o peores, somos los mismos de antes. El hombre y la mujer son buenos por naturaleza. Nacemos llorando y pidiendo besos, y cuando morimos queremos que nos acaricien y besen. Lo trágico de esta pandemia es que muchos se nos han ido sin poder besarles o acariciarles. Hay que hacerlo ahora espiritualmente.

El Colegio ha decidido este año colaborar con Mensajeros de la Paz, con la donación de los calendarios navideños. ¿Qué le parece esta medida?

El CPFCM es un Colegio ejemplar, que no piensan solo en ellos, sino en todos de una manera especial. Hay que agradecer de corazón que piensen en los que menos tienen. Con el importe de estos calendarios vamos a hacer felices a mucha gente, habrá más vasos de leche, mantas y alimentos para quien más lo necesita.



MePhysio

Una nueva experiencia para aprender a través del juego

El Colegio lanza este mes de diciembre una aplicación digital que fomenta la interacción entre la Institución y los colegiados, al tiempo que contribuye al desarrollo profesional del fisioterapeuta.

¿Qué es MePhysio?

Con el objetivo principal de acercar el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid a los colegiados, la Institución ha creado MePhysio, una nueva experiencia que fomenta la interacción.

Se trata de una aplicación creada exclusivamente para el CPFCM que, basada en la gamificación, es decir, el aprendizaje a través del juego, tratará distintos aspectos que se consideran fundamentales para el desarrollo profesional de los fisioterapeutas.

Este nuevo proyecto, en el que la Institución colegial lleva trabajando y desarrollando durante un año, arrancará de manera definitiva con su fase de lanzamiento este mes de diciembre.

A lo largo de todo el mes, la aplicación simulará la vida

media de una paciente, llamada Eva. Durante este periodo, los colegiados que participen tendrán que hacer frente y resolver diferentes situaciones y sucesos, median-



nes móviles, la app avisará al usuario sobre el inicio de una nueva consulta con la paciente, si deben tratar algún tema de importancia con Rosa o si hay un nuevo

consolidación de la memoria. Otra de las ventajas de la gamificación es que incentiva la interacción con una frecuencia y recurrencia determinada que acelera los



te el uso de todos sus conocimientos profesionales.

El funcionamiento será el siguiente: los fisioterapeutas contarán con la colaboración de Rosa, una mentora y compañera de trabajo que orientará a los usuarios y les preguntará qué hacer ante ciertas situaciones profesionales. Los participantes deberán escoger la respuesta correcta de entre tres opciones y, por cada acierto, sumarán puntos que servirán para optar a un premio final de 1.000 €.

A través de las notificacio-

evento relacionado con el Colegio.

¿Cómo puede la gamificación mejorar el aprendizaje?

Los denominados *Serious games* tienen un amplio soporte en la literatura científica como medio para fomentar y favorecer el aprendizaje en diferentes competencias y potenciar la curiosidad del usuario/alumno, gracias a la liberación de sustancias como la dopamina, que ayuda en la

tiempos de aprendizaje, lo que se denomina *learning by doing*.

El Colegio invita a todos los colegiados a participar y a divertirse con esta nueva experiencia, pionera en el ámbito de los colegios profesionales. Además, se trata de una buena manera de conocer al CPFCM.

En definitiva, MePhysio es un proyecto convertido en experiencia que refleja la capacidad del Colegio de adaptarse a los nuevos tiempos en los que los métodos de aprendizaje cambian en función de los nuevos entornos digitales.



Próximamente, a través del teléfono móvil, podrás solucionar los problemas de tu paciente, Eva.

Comisión de Electroterapia

Se pone en marcha la Comisión de Electroterapia

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ha puesto en marcha la Comisión de Electroterapia, que nace ante la necesidad de estudiar las diferentes opciones terapéuticas de esta herramienta, profundizar en su estudio y sus aplicaciones, y valorar los dispositivos que hay en el mercado. En definitiva, esta Comisión pretende promocionar la divulgación científica de electroterapia, buscar y examinar aplicaciones novedosas o poco conocidas, y fomentar la realización de formaciones específicas. Además, existe una necesidad

de ampliar el conocimiento sobre las técnicas terapéuticas de electroterapia y valorar su eficacia basada en evidencias científicas, y de dar claridad

sobre las contraindicaciones presentes y el correcto uso de las técnicas.

Por eso, la Comisión considera que se debería potenciar la

electroterapia en los planes de estudio ya que, aunque se trata de una herramienta que se contempla correctamente, falta cierta actualización ya que hay técnicas como la tDCS (estimulación transcranial por corriente directa) que no se mencionan en los programas académicos, y que son técnicas usadas desde hace más que 30 años con muy buenos resultados en pacientes neurológicos.

Los interesados en participar en dicha Comisión deberán comunicarlo a la Secretaría a través del correo electrónico cpfm@cfisiomad.org.

Técnicas de Neuromodulación no Invasivas

La Comisión quiere apostar firmemente por la formación y la investigación sobre esas nuevas técnicas que, desde este ámbito, se están abriendo como son las técnicas de neuromodulación no invasivas.

Al respecto, tenemos un reto por delante, saber transmitir a los demás profesionales sanitarios las capacidades terapéuticas de estas

técnicas y los conocimientos que tenemos los fisioterapeutas, reivindicando el papel del fisioterapeuta como el profesional competente para la aplicación de "medios físicos", cuestión esta que no siempre se reconoce debidamente entre el resto de profesionales sanitarios. Se necesita ahondar en las competencias del fisioterapeuta para la utilización de estas técnicas.

Comisión de Fisioterapia Uroginecológica

Casi el 20 por ciento de los hombres tiene problemas relacionados con el suelo pélvico

La Comisión de Fisioterapia en Uroginecología del CPFCEM alerta sobre esta situación, con motivo de la conmemoración, el pasado mes de noviembre, del movimiento Movember.

El 17,3 por ciento de los hombres que no ha pasado por procedimientos quirúrgicos previos pueden tener actualmente problemas relacionados con la salud del suelo pélvico, especialmente relativos a incontinencia urinaria.

Así lo aseguró el CPFCEM, coincidiendo con la celebración, el pasado mes de noviembre, del movimiento Movember, que busca concienciar sobre la importancia de este tipo de problemas de salud del hombre y que, a menudo se relacionan con cáncer de próstata, testí-



culo, u otras disfunciones. De esta forma, los fisioterapeutas recuerdan que, si bien las disfunciones de suelo pélvico se dan en mayor medida en la mujer, la incidencia en hombres no tiene un porcentaje para nada residual y subrayan

la importancia de la fisioterapia en el tratamiento de estos problemas para mejorar la calidad de vida del paciente.

En este sentido, apuntan a los procedimientos oncológicos quirúrgicos de próstata como una de las principales las cau-

sas de este tipo de disfunciones en hombres, aunque recuerdan que también pueden aparecer sin estar vinculadas a una intervención quirúrgica.

"En algunos casos, el estilo de vida sedentario, la tos crónica, el tipo de deporte practicado o su intensidad, son algunos de los factores que, unidos a la escasa concienciación de la importancia del suelo pélvico en hombres, están relacionados con la aparición de estas disfunciones", explican los miembros de la Comisión de Uroginecología del CPFCEM.

La fisioterapia y el suelo pélvico, protagonistas de dos infografías del CPFCM

Con motivo del movimiento Movember, que pretende impulsar programas de investigación centrados en cáncer de testículos y próstata, el CPFCM ha elaborado dos infografías que ha distribuido a través de sus redes sociales, en las que destaca el papel de la fisioterapia en las disfunciones del suelo pélvico.

Fisioterapia y disfunciones de suelo pélvico

La fisioterapia pelviperineal, puede tratar las disfunciones del suelo pélvico en general, tanto en mujeres como en hombres para poder mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Un 17% de hombres pueden desarrollar alteraciones como incontinencia urinaria. Así como otras patologías como, dolor pélvico o disfunción eréctil.

Los objetivos del tratamiento de fisioterapia son varios:

#Movember

- 1 Informar al paciente sobre su problema
- 2 Educar en hábitos saludables que prevengan y minimicen los factores de riesgo
- 3 Concienciar sobre la musculatura del suelo pélvico y su integración en la vida diaria
- 4 Mejorar las cualidades musculares de la cavidad abdomino-pélvica
- 5 Aliviar los síntomas como la incontinencia, el dolor o la disfunción sexual
- 6 Mejorar la función y participación en actividades cotidianas
- 7 Mejorar la calidad de vida del paciente

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

Fisioterapia uroginecoloproctológica

Mantener un buen estado del suelo pélvico es esencial para mejorar el bienestar y la calidad de vida del hombre a nivel fisiológico, psicológico, social y de pareja.

La fisioterapia uroginecoloproctológica se utiliza para prevenir y orientar en la educación de la salud pélvica con cambios de los hábitos de vida perjudiciales.

La fisioterapia engloba:

- 1 Terapia manual
- 2 Drenaje linfático pélvico post quirúrgico
- 3 Electroestimulación y neuroestimulación
- 4 Reeduación de la respiración (tonificación y/o relajación)
- 5 Hipopresivos
- 6 Radiofrecuencia
- 7 Biofeedback

Irene Sanz

Fisioterapeuta becada por el CPFCM

“Ser voluntaria en un campo de refugiados es una lección de vida constante”

Gracias a una beca concedida por el Colegio, el pasado verano la fisioterapeuta Irene Sanz ayudó en un campo de refugiados de Uganda a todas las personas que necesitaron tratamiento de fisioterapia.

¿Por qué tomaste la decisión de hacer un voluntariado en África?

África es un continente fascinante por su gente, su mezcla de culturas y sus maravillosos paisajes. Desde muy pequeña sabía que quería visitarlo. Y cuando acabé la carrera de Fisioterapia decidí que lo que quería hacer era verdaderamente vivir allí un tiempo ayudando con mi profesión a quien lo necesitara.

¿Cómo conociste el proyecto desarrollado por la Asociación Idiwaka?

Conocí a Idiwaka en mi universidad, en una jornada organizada por los estudiantes de la facultad. Al acabar la carrera les busqué por internet y me puse en contacto con ellos, y fueron ellos los que me contaron todos los proyectos que tenían y las opciones de colaborar que disponía.

¿En qué ha consistido el proyecto de cooperación?

El proyecto que Idiwaka me propuso fue la implementación de un servicio de fisioterapia para las personas refugiadas de la guerra de Sudán del Sur en el campo de refugiados Bidi-Bidi, al norte de Uganda.



¿Cómo es trabajar en un campo de refugiados?

Bidi-Bidi es uno de los campos más grandes de mundo y, como tal, la organización de las poblaciones que están refugiadas allí es sorprendente. Antes de llegar, pensaba que iba a ser muy impactante ver las condiciones de vida que tenían los refugiados, pero una vez estás allí te das cuenta de que todo tiene su orden y su lugar, y cuando vas cono-

ciendo el terreno y empiezas a ubicarte, todo es más sencillo. Sin embargo, lidiar con el clima, a veces, dificultaba la tarea: había días de mucho calor y las caminatas de una casa a otra se hacían bastante duras. Por no hablar de los días que llovía, que era imposible caminar sin resbalarte cada dos pasos con el barro.

¿Cómo se vive allí cada día?

El campo de refugiados es

como un pueblo. Hay colegios para que los niños vayan de lunes a viernes y cursos formativos de agricultura y ganadería (que es lo que más empleo genera), para la gente que quiera emprender o, incluso, como manera de autoabastecimiento. Cuentan con cabañas para celebrar actos religiosos y dos hospitales de referencia para Atención Primaria y ginecología. Pero hacen mucha vida en la calle, incluso cocinan en un hornillo artesanal fuera de las casas.

Los voluntarios vivimos en una granja financiada por la ONG y dirigida por dos de los miembros de la congregación religiosa Marian Brothers. La granja está en Lodonga, un pueblo situado a una hora de Bidi-Bidi en coche. Está preparada para acoger voluntarios, por lo que tiene bastantes habitaciones con baños individuales, agua corriente y agua potable, luz y todas las comodidades básicas. Tenemos nevera y televisión, pero no siempre funcionan. En cuanto a nuestro día a día, pasamos en el campo de refugiados de 8:00 a 14:00 horas. Dependiendo del número de pacientes, también las tardes hasta las 20:00 horas en el centro de salud

del pueblo. Muchas tardes vamos allí a seguir ayudando en lo que podamos o a dar charlas de formación a los trabajadores.

¿Qué tipo de tratamientos son los más demandados por aquellas personas?

Lo que más se ven son patologías neurológicas, ya fuera congénita o adquirida, gran parte de ellas evitables en países desarrollados: hidrocefalias, espinas bífidas no tratadas, problemas en el parto, secuelas derivadas de malaria graves, etc. También hay alguna patología traumática, sobre todo, por accidentes trabajando en el campo o por defecto al nacer (pie equino, deformidades, falta de miembros, etc.).

¿Cuál era el paciente tipo?

La mayoría de pacientes son niños o ancianos. En cuanto a los ancianos, quizás, hay más mujeres, posiblemente por la esperanza de vida o porque los hombres son los que combatían y morían en la guerra, dejando a la mujer a cargo de la familia.

¿Qué crees que ha aportado la fisioterapia a todas estas personas?

El proyecto tenía como objetivo educar, tanto al paciente como a la familia del paciente en el manejo del propio paciente, y en dar la información esencial y necesaria para entender la patología y la evolución de la misma. En mi opinión, queda muchísimo por hacer y sería genial que el proyecto pudiera continuar en cuanto esta pandemia lo permita, pero creo que les he-

mos podido responder a las dudas más básicas de su patología y se han llevado una idea general de las pautas de tratamiento o del manejo que deben seguir para poder acercarse más a una independencia en las actividades de la vida diaria.

¿Puede la fisioterapia ayudar un poco a cambiar el mundo?

Cambiar el mundo es algo muy grande, pero en determinadas patologías hacemos un trabajo esencial y, en paí-

No te voy a negar que fue duro. Fue mi primer viaje tanto tiempo fuera de casa y tan lejos. El miedo de no saber qué me iba a encontrar podría ser el inicio de mi resumen. Vivir la experiencia en medio de una pandemia mundial también dificultó la labor de voluntariado. La incertidumbre que se ha vivido era mayor en Uganda que en España, con cancelación de vuelos inminentes desde marzo y sin saber cuándo podríamos volver, con nuestra familia

de patología neurológica infantil, para dedicarme a ello cuanto antes, y poder sacar aún más partido del próximo voluntariado que realice. Me gustaría volver a Uganda, al mismo sitio donde estuve para volver a ver a la gente que ayudamos con el proyecto, pero también a otras zonas del país donde la Asociación tiene otros proyectos muy interesantes.

¿Qué opinión te merece que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comu-



ses como Uganda que casi no saben ni lo que es un fisioterapeuta, podría traer muchas cosas buenas y prevenir que personas afectadas se resignen a vivir de la única manera que creen que es posible. La evolución positiva o negativa de muchas afectaciones depende de localizarla a tiempo y saber frenar el avance o de evitar el empeoramiento, y aquí es donde tenemos cabida nosotros.

¿Cómo nos resumirías tu experiencia en Uganda?

pendiente de nosotros continuamente. Pero, a pesar de lo malo, me llevo miles de momentos preciosos. Es una lección de vida constante y que ha influido en la manera que tengo ahora de ver mi realidad. Una experiencia enriquecedora a todos los niveles.

¿Tienes pensado participar en más proyectos de cooperación?

Rotundamente, sí. Ahora estoy formándome para aprender más sobre el tratamiento

nidad de Madrid otorgue becas de cooperación?

Me parece una ayuda esencial que debería existir en muchos otros organismos. Fomentar la cooperación y el voluntariado es un impulso al crecimiento personal, social, profesional y vital que, en este caso y en mi opinión, cualquier fisioterapeuta o profesional de las ciencias de la salud debería experimentar. Los voluntariados deberían de ser gratuitos, accesibles para toda persona interesada.

Pedro Fernández

Recursos de la biblioteca colegial sobre la artritis reumatoide

Tanto la Plataforma del Conocimiento Compartido como la biblioteca del Colegio cuentan con libros sobre los beneficios de la fisioterapia sobre el paciente reumático.



La biblioteca del CPF CM cuenta con numerosas publicaciones sobre enfermedades reumáticas, como la artritis reumatoide.

Artrosis y artritis: prevención, posturas, reeducación, ejercicios, de Aída Cristina Ejarque (R. 1353) presenta dos rutinas de trabajo corporal: la primera dedicada a la prevención y mejora de los síntomas de la artrosis y la segunda diseñada para aquellas personas que padecen artritis reumatoidea.

Cada una de las sesiones

se centra en una región del cuerpo para trabajar, con la mayor amplitud posible, todos sus músculos y, así, aprender a realizar adecuadamente los movimientos sin compensarlos con músculos que no corresponden usar.

Por otro lado, **Terapia Acuática. Abordajes desde la fisioterapia, la terapia ocupacional y la logopedia**, de Javier Güeita y María Alonso (R. 2290), hace un recorrido práctico a través de los diferentes abordajes terapéuticos que

pueden realizarse mediante el agua integrando tanto la fisioterapia como la terapia ocupacional.

En la obra **Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas**, de Carolyn Kisner y Lynn Allen Colby (R. 1894), se incluyen tendencias que han influido en el ejercicio terapéutico, como la rápida progresión de la educación de nivel básico de los fisioterapeutas al grado de Doctor en Fisioterapia, las evidencias de análisis crítico y el aval a las intervenciones con ejercicios

terapéuticos que aportan las investigaciones básicas y clínicas.

Guía de terapia ocupacional para personas con artritis reumatoide. 50 Actividades de la vida diaria, de la Asociación Madrileña de Pacientes con Artritis Reumatoide (R. 2013), pretender resolver los problemas que se le plantea a una persona afectada de artritis reumatoide para realizar las tareas más sencillas y repetitivas de cada día, a través de un lenguaje asequible a una amplia población.

Por último, **Rehabilitación en la artritis reumatoide**, de Josefina Díaz y Rosa Camp (R. 762), es una obra dirigida a fisioterapeutas que aborda el estudio de la enfermedad reumatoidea y su implicación en los aspectos sociales, laborales y familiares, con el objetivo de conseguir, mediante una colaboración interdisciplinaria, la rehabilitación del paciente reumático.

Plataforma de Conocimiento Compartido

Dentro de la Plataforma del Conocimiento Compartido se pueden encontrar artículos interesantes al respecto en "Revistas Open Access", "APTA" y a través de "Science Direct". Para acceder a dicha plataforma los colegiados madrileños deben entrar en la web del CPF CM con su usuario y contraseña previamente.

Además, se pueden encontrar publicaciones como **Órdenes de tratamiento en reumatología**, de Lucía Silva Fernández y José Luis Andréu Sánchez (R. 1805). Pretende ser una obra viva que se adapte al vertiginoso progreso actual de la terapia de las enfermedades reumáticas. Está pensada para que el profesional tenga una herramienta útil y práctica que le ayude a redactar con eficacia y seguridad los planes terapéuticos que requieren los pacientes de esta especialidad.

LA MARCHA HUMANA. BIOMECÁNICA, EVALUACIÓN Y PATOLOGÍA

Francisco Molina Rueda, María Carratalá Tejada. Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2020. XVI, 252 p. 24 cm. ISBN 978-84-9110-405-6 (R.2272) 612.766

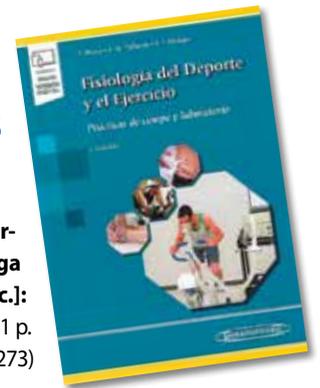
Por primera vez, un manual español compila aspectos específicos sobre la marcha humana normal y patológica acordes con la medicina basada en la evidencia y desde una perspectiva teórico-práctica. Esta obra integra conceptos biomecánicos con evidencia científica y aspectos prácticos esenciales para los profesionales sanitarios. Está dirigida a los miembros del equipo interdisciplinar que preste su labor en pacientes con trastornos de la marcha.



FISIOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO. PRÁCTICAS DE CAMPO Y LABORATORIO

Ricardo Mora Rodríguez, Jesús García Pallarés, Juan Fernando Ortega Fonseca. 2ª ed.- Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2020. X, 261 p. 24 cm. ISBN 978-84-9110-353-0 (R. 2273) 615.8:796

Esta obra presenta 35 experiencias prácticas en las que se describe, paso a paso, los procedimientos para la recogida de datos, gráficas y preguntas de autoevaluación. Está estructurada en cinco secciones y 35 capítulos en los que se trata de dar respuestas a todas las preguntas posibles sobre este tema.



READAPTACIÓN TRAS LAS LESIONES DEPORTIVAS. UN TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR BASADO EN LA EVIDENCIA

Jaime Salom Moreno. Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2020. XIV, 199 p. 24 cm. ISBN 978-84-9110-396-7 (R. 2274) 615.8:796

En esta obra se describe el orden normal de los procesos que se dan en una lesión dividido en cuatro secciones temáticas: lesiones de partes blandas y su diagnóstico por imagen; el campo de la fisioterapia con las temáticas más estudiadas y con mayor impacto científico; la readaptación y el ejercicio enfocado a la recuperación, y el papel de la psicología, la nutrición o la podología.



RECUPERACIÓN POSPARTO

Mayte Fernández Arranz, Roberto Lambruschini, Julita Fernández Arranz. Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2020. IX, 100 p. 24 cm. ISBN 978-84-9110-615-9 (R. 2287) 615.825.4

Obra destinada a los profesionales de la salud cuya competencia comprenda el asesorar a la mujer en una adecuada recuperación posparto, con la intención de mejorar su salud. Se hace especial hincapié en dos de las estructuras más implicadas en el proceso del embarazo y nacimiento: la faja abdominal y el suelo pélvico. La obra describe detalladamente los ejercicios más adecuados para que la mujer trabaje de manera integral.

LESIÓN MEDULAR. ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

Ana Esclarín de Ruz. 2ª ed. Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2020. XVII, 321 p. 24 cm. ISBN 978-84-9110-632-6 (R. 2288) 616.832

Se han actualizado los contenidos de la primera edición, incorporando nuevos capítulos y mejorando los ya existentes. Dedicada especial atención a las nuevas tecnologías y a la estimulación cerebral no invasiva, e incorpora un capítulo sobre la reeducación de la marcha, respondiendo al incremento de lesiones medulares incompletas, y otro de Cirugía Urgente, que responde a las tendencias actuales en el tratamiento de la lesión medular traumática.



INTERVENCIONISMO ECOGUIADO EN LA CADERA Y LA PELVIS

Ramón Balius Matas, Javier de la Fuente Ortiz de Zárate. Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2020. XII, 169 p. 24 cm. ISBN 978-84-9110-405-6 (R. 2289) 61

Aborda las diferentes técnicas intervencionistas, estudiando la presentación clínica de las diferentes patologías en esta región anatómica, así como las indicaciones para la realización de las técnicas invasivas. Contiene los conocimientos necesarios para realizar procedimientos ecoguiados en el aparato locomotor, e incluye los trucos y las recomendaciones más relevantes.



El Colegio pone en valor la labor del fisioterapeuta educativo

Con motivo del videoconsejo del pasado mes de noviembre, dentro de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud", que comparte con otros colegios profesionales.

En su videoconsejo del pasado mes de noviembre, dentro de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud", el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

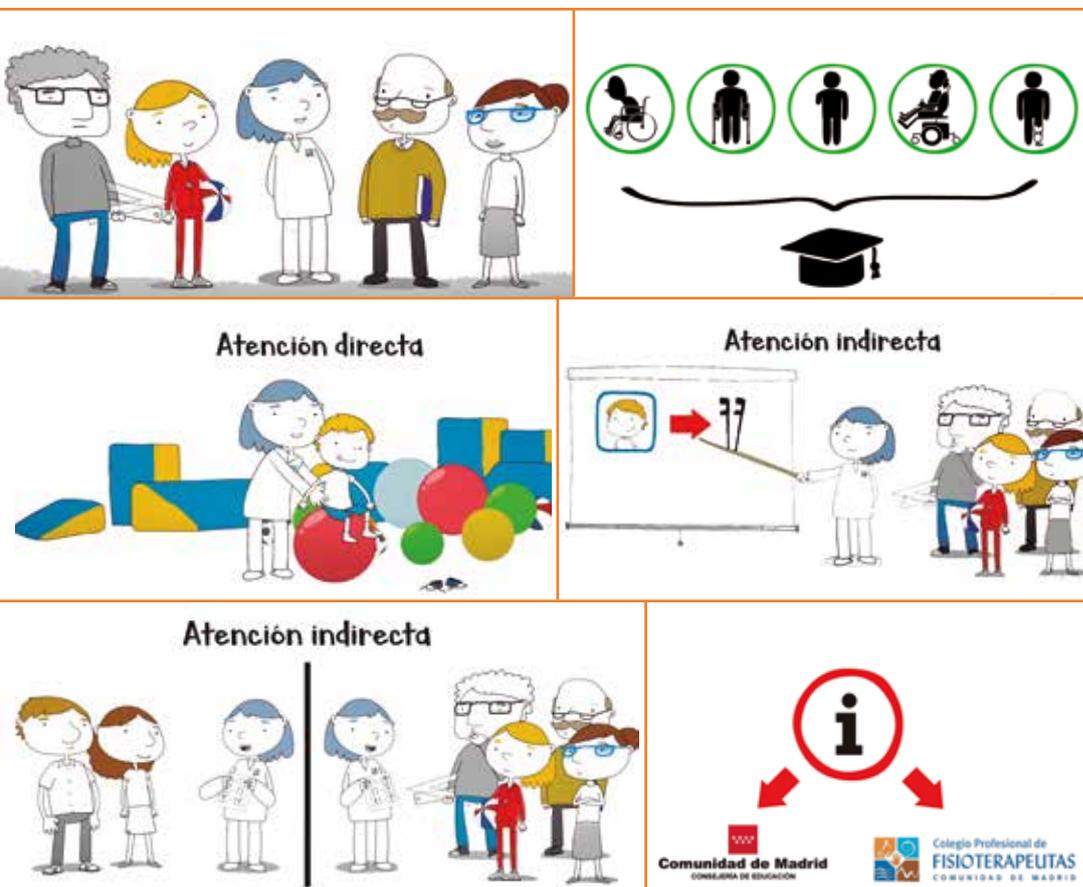
El fisioterapeuta educativo está integrado en las estructuras educativas para facilitar el acceso al currículo del alumnado con necesidades especiales asociadas, fundamentalmen-

infantil y Atención Temprana; centros de educación especial; colegios e institutos ordinarios, y organizaciones sin ánimo de lucro de personas con discapacidad y sus familias.

último caso a la colaboración con otros profesionales que intervienen en la atención con estos menores.

La atención indirecta, pues, engloba acciones dentro de un equipo multidisciplinar como el establecimiento de protocolos que permitan evaluar las necesidades de tratamiento con fisioterapia; valorar aptitudes físicas y proponer adaptaciones en el entorno del alumno con discapacidad, y la información a profesionales y familias del estudiante involucrado, entre otras.

Montserrat Ruiz-Olivares, secretaria general del Colegio, asegura que "con estas pinceladas del inmenso trabajo que hacen los fisioterapeutas educativos con el alumnado con discapacidad se pone de manifiesto la relevancia de esta labor para el bienestar, la calidad de vida y el pleno desarrollo de todos los niños y niñas con necesidades especiales". Además, la secretaria general del CPFCM añade que "cuanto más se conozca la importancia de esta figura, imprescindible, más familias, centros y profesionales de organizaciones de la discapacidad serán conscientes de que la fisioterapia ha de estar presente en la vida de estos menores, pues muchas veces el desconocimiento hace que se empiece a actuar más tarde y que se pierda un tiempo muy valioso para intervenir".



(CPFCM) puso en valor la figura del fisioterapeuta educativo para que el alumnado con necesidades especiales pueda alcanzar la plenitud de su desarrollo y la máxima calidad de vida, aunque aseguró que debe potenciarse más su visibilidad en la sociedad para que se conozca en mayor medida su función.

te, a discapacidades físicas y motoras. Además, estos profesionales pueden desarrollar su labor en equipos de orientación educativa y psicopedagógica; centros de desarrollo

De igual modo, el videoconsejo señala que la atención con fisioterapia en el alumnado con necesidades educativas especiales puede ser directa e indirecta, enfocada en este

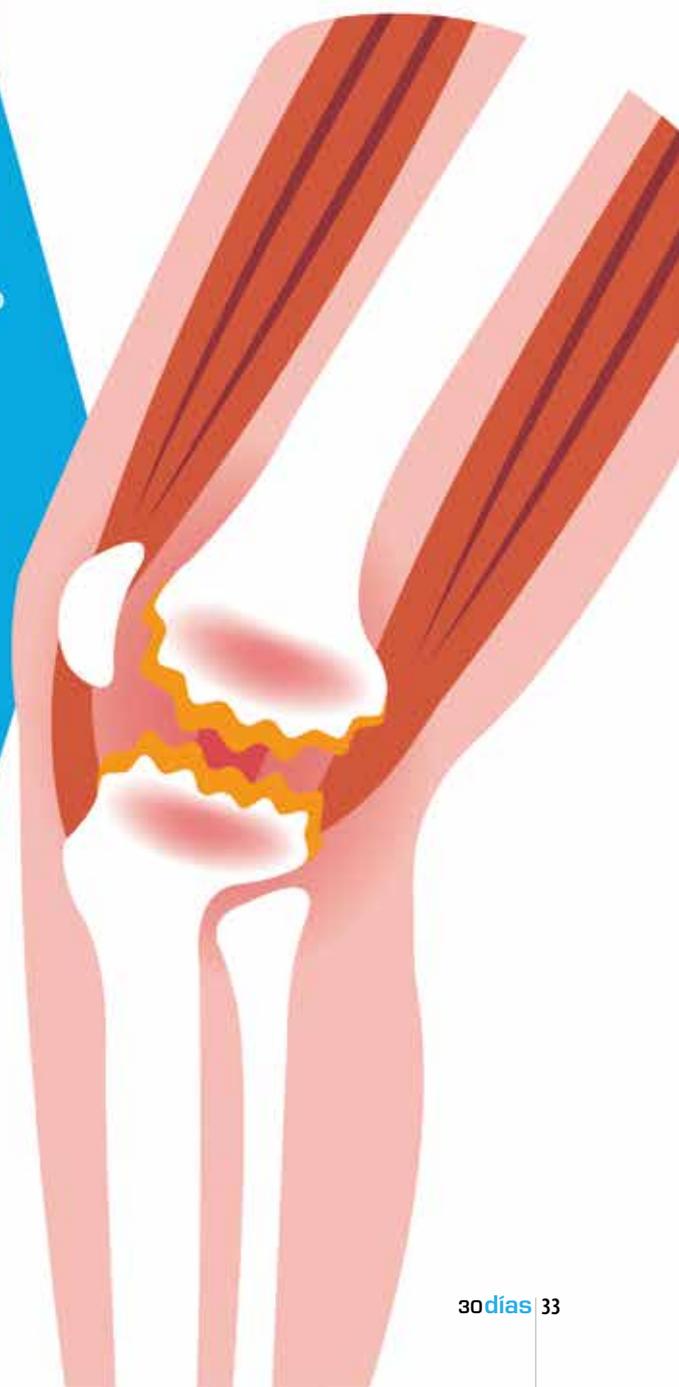
Cuanto más se conozca la figura del fisioterapeuta educativo, más familias, centros y profesionales serán conscientes de la importancia de la fisioterapia

Los consejos de CFISIOMAD sobre...

El paciente reumático

La fisioterapia mejora considerablemente la calidad de vida de los pacientes reumáticos manteniendo o devolviendo la funcionalidad a los mismos. Para ello el fisioterapeuta aportará:

- 1 Educación para la salud. Promoción de la salud y de hábitos saludables.
- 2 Tratamiento y manejo del dolor e inflamación articular y muscular.
- 3 Mantenimiento y/o recuperación del rango articular interviniendo tanto en estadios agudos como crónicos.
- 4 Programas de ejercicio terapéutico enfocados a trabajar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la capacidad aeróbica.
- 5 Prevención de deformidades, asesorando en posturas y ayudas técnicas, dentro de un equipo multidisciplinar.



Curso de ecografía musculoesquelética

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 35 horas lectivas

Fecha: Del 16 al 31 de enero de 2021

Precio: 485 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/ecografia-musculoesqueletica-madrid-2>

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Curso de Experto Universitario en Fisioterapia Oncológica

Organiza: Facultad de Enfermería y Fisioterapia Salus Infirmorum de la UPSA

Lugar: Salus Infirmorum.

C/ Gaztambide, 12. 28015, Madrid.

Duración: 185 horas presenciales. Créditos ECTS: 30.

Fecha: Del 8 de enero al 6 de junio de 2021. Viernes de 9.30 a 20 horas. Sábado de 9 a 20 horas. Domingo de 9.00 a 14:30 horas.

Precio: 2.500 € (pago fraccionado)

Información: 91 447 72 23

secretaria@salusinfirmorum.es

experto@salusinfirmorum.es

Dirigido a: Fisioterapeutas

Complejo articular del hombro (CAH). Aspectos de la evaluación y del ejercicio terapéutico en fisioterapia

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 23 al 24 de enero de 2021

Precio: 230 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-monografico-de-hombro>

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Especialista en posturología

Organiza: IACES, SL

Lugar: IACES Madrid: Calle Saturnino Calleja nº 1, 28002, Madrid

Duración: 120 horas lectivas

Fecha: Del 26 de febrero al 19 de septiembre de 2021

Precio: 1.750 € (posibilidad de fraccionamiento del pago de forma gratuita)

Información: 653 172 342

<https://www.iaces.es/especializacion/especialista-en-posturologia-madrid/3/>

inscripciones@iaces.es

Dirigido a: Fisioterapeuta

Fisioterapia aplicada a la sexología

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 30 horas lectivas

Fecha: Del 21 al 24 de enero de 2021

Precio: 380 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-y-sexologia-en-la-mujer-madrid>

secretaria@fisiofocus.com

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Valoración y tratamiento de la ATM:

Disfunción craneomandibular

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 30 al 31 de enero de 2021

Precio: 240 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-atm-madrid-3>

secretaria@fisiofocus.com

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

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

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

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

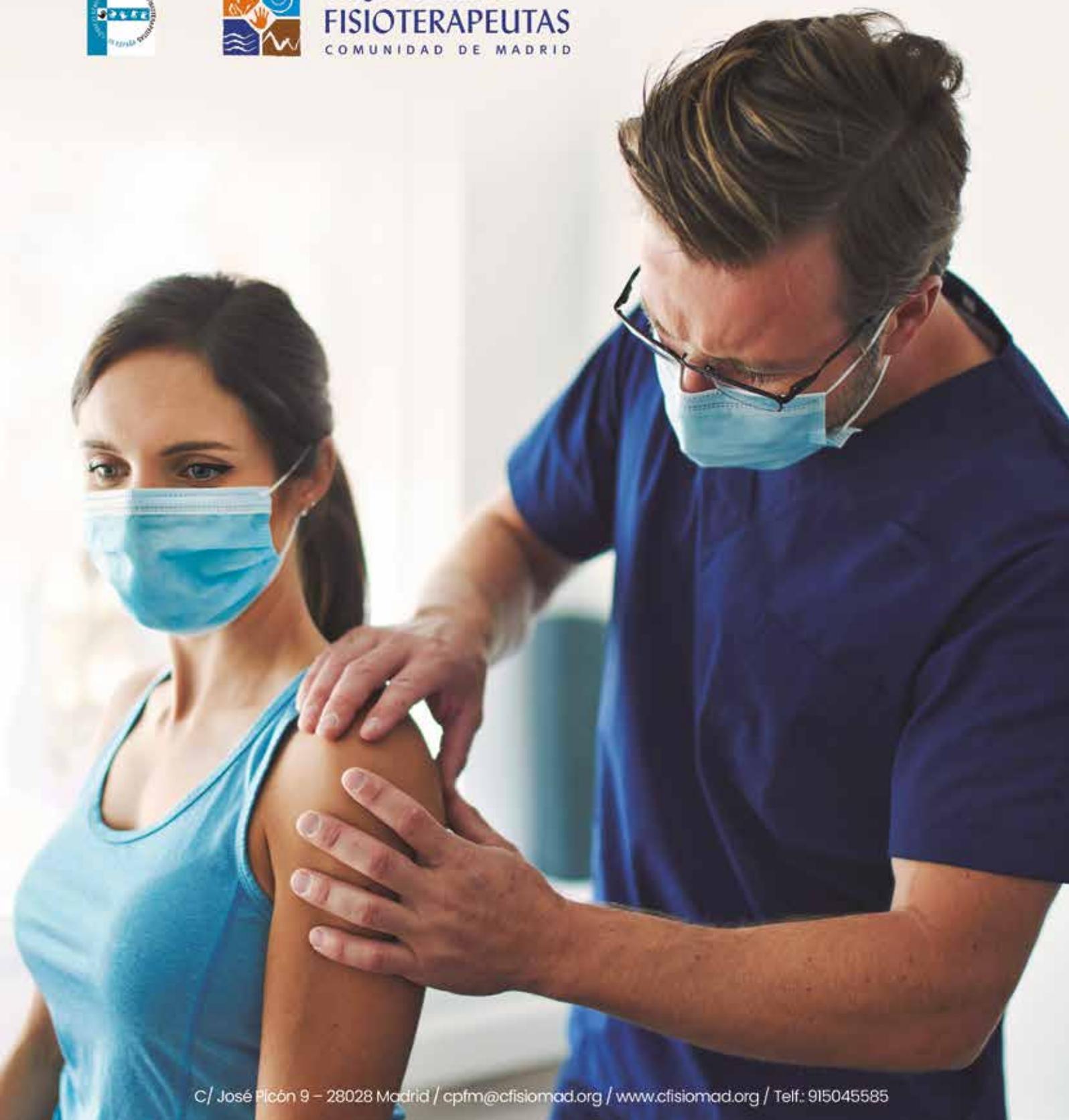
Asimismo, les indicamos que hay definido un número fijo de páginas para esta publicidad, por lo que se atenderán por riguroso orden de llegada. El número total de caracteres por anuncio no debe exceder los 350, espacios incluidos. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid se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

Somos Sanitarios, Somos Fisioterapeutas

Estuvimos, estamos y estaremos



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID



Feliz Navidad



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID