



Jana Gómez, actriz
"Aunque lleve
400 funciones,
Anastasia es un
reto diario"



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

30 días

Nº 240 Febrero 2020

de fisioterapia



Fisioterapia en niños
con parálisis cerebral

Autonomía a través del juego



¡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: 11.175 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

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

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

 [@yovoyalfisio](https://instagram.com/yovoyalfisio)



4 Puntos de vista

Una revista sostenible

5 Editorial

Un 2020 lleno de retos

6 En portada

Fisioterapia en niños con parálisis cerebral



10 Entrevista

Jana Gómez
Actriz

14 Actualidad colegial

18 Conoce tu colegio

Ayudas por nacimiento



20 Comisiones

22 Investigación en fisioterapia

24 La voz del colegiado

Marcos Moreno
Fisioterapeuta

26 Videoconsejo

27 Te interesa

Fibromialgia

30 Biblioteca

32 Formación

33 Agenda

Una revista sostenible

El año 2020 se inicia con la buena noticia de que la revista 30 Días se publicará en papel reciclado y enviada en bolsa compostable que permitirá desecharla en la basura orgánica. Toda iniciativa que sustituya el consumo de usar y tirar por el basado en reciclar, reutilizar y reducir lo hará más sostenible ambientalmente. Pero no debemos obviar que la impresión y posterior gestión de los residuos sigue teniendo una huella ecológica (como es el caso del uso de tintas, proporción de fibra primaria que lleva el papel reciclado, riesgo de que termine en un vertedero o de la escasa implantación aún de la recogida separada de la basura orgánica). Por ello, debemos contemplar la posibilidad de potenciar la revista en formato digital y una mayor difusión de esta a través de la página de Internet y la aplicación del Colegio. Debemos plantearnos si realmente necesitamos que se edite un ejemplar por colegiado teniendo la alternativa digital. No por ello debemos renunciar completamente al formato papel, pero una opción podría ser limitar su uso y enviar a los centros de trabajo un número más reducido de ejemplares para un uso compartido entre compañeros o que nuestros pacientes puedan consultarla. En nuestras manos está seguir construyendo un Colegio más respetuoso con el medio ambiente.

David Aranda López.
Col. 7.531

Las formas de comunicación se han transformado radicalmente desde el advenimiento de Internet, adaptándose a la era digital, abandonando en muchos casos el tradicional formato en papel. En los albores de este siglo unos cuantos estuvimos en el germen de la revista que el lector tiene en sus manos (o en su móvil, tableta u ordenador) ahora mismo. Algunos los calificaban de “pasquín parroquial”, obviando el esfuerzo desinteresado de sus colegas. Se cuestiona su edición en papel, y su envío a los miles de colegiados por correo “ordinario”. Esto supone un gasto abultado para nuestras arcas y lo hace poco o nada “sostenible”, en su doble acepción económica y ambiental. Es muy razonable, ecológico y políticamente correcto, pero... La implicación del colectivo en los asuntos profesionales y en la vida colegial es más bien baja. No parece que estemos intrínsecamente muy motivados a participar ni ser partícipes. El interés parte, para muchos, del aprovechamiento de los servicios colegiales como el seguro de responsabilidad o el “cheque bebé”. Otros servicios muy importantes, como las asesorías o la biblioteca, son de un aprovechamiento minoritario. Las Comisiones, con un papel muchas veces trascendental, son cosa de unos cuantos. Por esos motivos, creo que “30 Días” puede ser el único elemento de comunicación con su profesión para muchos y que, en un contexto de abundancia de fuentes de entretenimiento y de información, recibirlo cada mes puede servir para mantener un hilo con lo que se dice y se hace desde el Colegio. Además, no hay que olvidar que hay fisioterapeutas “no digitalizados” que pueden reclamar en caso de la desaparición del formato actual. Con el tiempo, de manera progresiva, es comprensible, no obstante, que caminemos hacia otras posibilidades, como las propuestas por otros colegas.

Juan Antonio González García.
Col. 365

Esta nueva sección, ‘Puntos de vista’, sustituye a la antigua ‘Tribuna’ desde el número de enero de 2020. La inclusión en ella de dos artículos ofrece la oportunidad de que dos fisioterapeutas colegiados debatan sobre un mismo tema. Además, cada mes en las redes sociales del Colegio se abrirán encuestas o debates para profundizar más sobre cada tema en cuestión.

Un 2020 lleno de retos

Después de un año convulso para la política nacional, empezamos 2020 con la toma de posesión de un nuevo Gobierno. Como siempre pasa en los procesos democráticos, el resultado de unas elecciones satisface a unos y decepciona a otros. El aspecto positivo de estos procesos es que esas sensaciones pueden cambiar cada vez que se vuelven a abrir las urnas.

La novedad en esta ocasión, recordada a menudo por los medios de comunicación, es la forma política de ese Gobierno, de "coalición", forma de gobierno común en los países de nuestra hermana Europa, pero no recordada por casi ninguno de los presentes. La novedad, también, radica en el alto número de ministros y ministras, vicepresidentas y vicepresidente con los que este Gobierno cuenta. Ninguna de las novedades debería ser a priori negativa. Coalición habla de juntar, habla de reunirse, algo que en política debería tener una connotación positiva. Compartir puntos de vista, ser

inclusivos, escuchar al otro para llegar más lejos, para aportar su conocimiento, para poder decir no estoy de acuerdo. Juntarse no solamente para hablar sino para escuchar, que es el primer paso de la comunicación. En cuanto a la otra novedad, Pablo Simón, profesor en Ciencias Políticas, recordaba el otro día que los políticos no son caros porque sean muchos, sino que son caros cuando esos muchos hacen poco. El tiempo y, sobre todo, los hechos, nos dirán si estas novedades son positivas o negativas.

Los desafíos que el Gobierno tiene por delante son, estos sí, numerosos. Y muchos de ellos atañen de manera más o menos indirecta a nuestra profesión. La regulación sobre las pseudociencias, en proceso desde hace más de un año, es indispensable en muchos aspectos, siendo el primero y más importante la protección de la Salud Pública. Su abordaje proponiendo definiciones claras que ayuden a regular aspectos como el intrusismo, la publicidad engañosa o la formación, por citar algunos, que como colegiados nos son cercanos. La mejora de los servicios sanitarios públicos es otro de los desafíos que en este caso encontrará el nuevo ministro de Sanidad. La Fisioterapia lucha desde hace años para ofrecer sus capacidades a unos servicios que muchas veces desconocen nuestro potencial, seguir midiendo nuestras intervenciones y demostrando la conveniencia de invertir en fisioterapia como manera de reducir el gasto sanitario es parte de nuestras obligaciones.

Pero los retos no acaban aquí. Mejorar las condiciones que permitan aumentar los recursos destinados a la investigación y a los investigadores, proponer cambios en las condiciones laborales, mejorar los convenios, facilitar a los profesionales autónomos un sistema más equilibrado de aportaciones a la Seguridad Social y mayores protecciones sociales, agilizar los trámites burocráticos... La lista es enorme y las complicaciones numerosas. Los viajes largos y con equipaje pesado necesitan que una vez que el camino se empieza, todos, independientemente del lado en el que les hayan dejado las urnas, trabajen en la misma dirección para llegar hasta la meta.

A partir de ahora, que hablen los hechos.



Los desafíos del nuevo Gobierno son numerosos y muchos de ellos atañen a nuestra profesión

FISIOTERAPIA EN NIÑOS CON PARÁLISIS CEREBRAL

Autonomía a través del juego

Con juegos y actividades lúdicas, los fisioterapeutas trabajan con los niños con parálisis cerebral con el objetivo de que consigan mayor autonomía en su vida diaria, a través de una mejora en su desarrollo físico, psicológico y social. Una gran variedad de tratamientos, una intervención multidisciplinar y el imprescindible papel de la familia son las principales armas que utilizan los profesionales para ayudar a estos niños.

Proporcionar un mayor nivel de autonomía es la principal finalidad del trabajo de los fisioterapeutas con los niños con parálisis cerebral (PC). Esta autonomía es esencial para mejorar la participación de los niños en su entorno y, por tanto, su inclusión social.

Aunque los objetivos sean el desarrollo de la autosuficiencia y las habilidades funcionales y las actividades de la vida diaria, “nuestra forma de intervención y los métodos utilizados cambian según las necesidades de independencia, la función y la edad del niño”, aclara Caridad López, fisioterapeuta pediátrica desde hace 27 años en el CEIP Luis Vives de Alcalá de Henares.

“Nuestro trabajo sirve de base para otros objetivos interdisciplinarios, ya sea para la comunicación, el juego, la interacción

social o las actividades de autoayuda”, continua la fisioterapeuta. Así, la intervención debe contemplar “un conjunto de actuaciones técnicas, atenciones personales y acciones sociales para obtener el máximo nivel de desarrollo físico, psicológico y social, siendo el niño quien marca el ritmo y las necesidades de desarrollo”, puntualiza.

El planteamiento de trabajo en objetivos y adaptaciones curriculares debe ser abordado, por consiguiente, desde una perspectiva transdisciplinar e interdisciplinar. Para Caridad, “a través de la intervención de un equipo multidisciplinar se pretende mejorar las capacidades funcionales del niño en todos los aspectos: sensoriomotor, cognitivo, del lenguaje, perceptivo y social. Y dentro del enfoque multidisciplinar que recibe el niño con PC, la fisioterapia es un área clave”.

Por otro lado, la también fisioterapeuta en el ámbito educativo Sonia Maqueda cree que, principalmente, la fisioterapia tiene tres objetivos: “Desarrollar habilidades y destrezas motrices para conseguir la máxima autonomía personal, de modo que la adaptación al medio sea lo más adecuada posible, lograr integrarlos de forma efectiva en la sociedad y un adecuado acceso curricular”.

“También conseguir un desarrollo madurativo lo más normalizado y acorde con la edad cronológica, y mejorar el control y ajuste postural, de modo que se





vea favorecida la integración perceptiva y propioceptiva, evitando las deformidades y acortamientos musculares”, añade Maqueda.

Papel del profesional

A nivel de estructura y función corporal, la fisioterapia ayuda a que los niños aprendan a organizar adecuadamente el movimiento y mejorar su actividad funcional a través de actividades que sean significativas para ellos. “De esta forma,

se fomenta el aprendizaje motor y la integración de las actividades de la vida diaria”, asegura Caridad López. El tipo de mejoría depende si hablamos de niños con espasticidad, disquinesia, con ataxia, con hipotonía y mixtos.

En los niños con espasticidad la fisioterapia trabaja muchas técnicas para producir cambios en los mecanismos neurales del tono, de la postura y del movimiento. Y en los mecanismos no neurales, como los cambios biomecánicos de la musculatura, busca la mejoría en la alineación de las distintas partes del cuerpo y prevenir retracciones miotendinosas y deformidades.

Los avances son significativos. Según Sonia Maqueda, “se pueden conseguir patrones de movimientos más diversificados y adecuados, evitando atrofas, fijaciones y rigideces que conllevan retracciones y deformidades, y estas, a cirugías y a cicatrices que a su vez también son motivo de aumento de limitaciones”. En los niños con disquinesia, los objetivos del fisioterapeuta son “reducir los movimientos involuntarios, conseguir mayor estabilidad proximal, y posturas simétricas y alineadas, además de facilitar que aprendan a realizar y graduar correctas reacciones de ajuste postural

automático, y prevenir deformidades”, asegura López.

En definitiva, con estos tratamientos “se consigue una ejecución motriz normalizada con mejor adaptación a los requerimientos del medio”, resume Maqueda. ▶

► En niños con ataxia la fisioterapia busca “la estimulación sensorial propioceptiva, posturas contra gravedad, graduación del movimiento, transferencias de peso, regular reacciones de ajuste postural automático y conseguir movimientos independientes y coordinados”, informa Caridad.

Las pautas de tratamiento para niños con hipotonía serían: facilitar control de cabeza y tronco, con alineación y simetría en posiciones contra gravedad; facilitar reacciones de enderezamiento; utilizar estimulación sensorial propioceptiva, táctil, visual y auditiva, y mejorar patrones de respiración.

En general, para todos los casos de PC, la fisioterapia conduce a un aprendizaje motor, mejorando el control motor y postural que modifica la sensación y percepción del movimiento que se realiza en una actividad funcional.

Tratamientos

“Las actividades propuestas en el tratamiento de fisioterapia tienen que ser motivantes, significativas, con objetivos funcionales consensuados, y llevadas al contexto real. Es decir, el fisioterapeuta no debe limitar su intervención a una sala de fisioterapia, sino que el trabajo debe ser integral e integrado en todas las esferas de la vida del niño”, aclara Caridad. Afortunadamente, según Sonia Maqueda, “en fisioterapia contamos con una amplia variedad de métodos, conceptos y técnicas de gran evidencia científica, por lo que es importante que el profesional esté en constante formación para tener tantas herramientas como sean necesarias para dar una adecuada respuesta a cada niño, de forma que se puedan abordar de la manera más efectiva todas y cada una de las dificultades que presenta el alumno”.

En Educación se establecen programas individualizados para cada alumno. En estos “se proponen los objetivos que mejor se adecúan a las necesidades de cada uno y, en función de estos, se escogen las técnicas más apropiadas y se busca el desarrollo máximo de los niños”.

De todos modos, López advierte que “no podemos limitar nuestros conocimientos de fisioterapia a un solo enfoque para dar respuesta a las necesidades educativas de nuestros alumnos, debemos tratar de incluir la información de otras ciencias como, por ejemplo, Pedagogía, Psicología, Medicina, etc. Es imprescindible que tanto el programa como las estrategias propuestas por el fisioterapeuta estén consensuadas con el resto de profesionales que trabajan con el niño, ya que es básica esta coordinación para su correcto desarrollo”.

Lo habitual, incluso, es usar varios métodos simultáneos. López, asegura que utiliza “más de un método de intervención dependiendo de las necesidades que presente el niño, según una evaluación inicial exhaustiva del mismo y de su entorno”.

Es imprescindible actuar antes de que el cerebro haya completado su maduración hacia la patología, de modo que se derive esa maduración hacia la normalidad

Detección precoz

Está demostrado que cuanto antes se atajen los problemas derivados de las diferentes alteraciones acaecidas durante la gestación, el parto o los primeros meses de vida, mejor es el pronóstico y los resultados obtenidos en el trabajo con los niños. Para Maqueda, “es imprescindible actuar antes de que el cerebro haya completado su maduración hacia la patología de modo que, en la medida de lo posible, derivemos dicha maduración hacia la normalidad o lo más cerca de la misma”. En el niño sin alteración en el sistema nervioso central, el desarrollo neuoperceptivo motriz se realiza de forma espontánea y natural, siguiendo el desarrollo dentro de los estándares establecidos, e interaccionando con el entorno y aprendiendo a través de la experiencia motriz por ensayo error, y por la ejecución de los movimientos normalizados. En la

generalización de esos aprendizajes se consigue una mayor diversificación del movimiento y mejora de la funcionalidad. “Todo esto no se da o se da con alteraciones y muchas dificultades en los niños con PCI porque tanto la percepción como la interpretación del mismo y la ejecución del movimiento están alterados y si no se interviene aparecen y se desarrollan patrones patológicos que impiden o dificultan la funcionalidad”, advierte Maqueda.

Por tanto, es primordial que el tratamiento de fisioterapia se inicie lo más tempranamente posible. “Es en las primeras etapas de la vida cuando hay un mayor desarrollo de la plasticidad cerebral. El niño con desarrollo sensoriomotor típico experimenta variabilidad de movimiento desde antes del nacimiento, de forma que se va desarrollando progresivamente

a nivel neuromusculoesquelético. Hay una gran diferencia con relación a la funcionalidad de adultos con PC que han recibido una intervención adecuada a lo largo de su vida. Principalmente, se observa en la mayor participación a nivel funcional y social”, subraya López.

Tratamiento vitalicio

Además, hay que tener en cuenta que el tratamiento en estos pacientes dura toda la vida, aunque cambie el enfoque, según la edad, los intereses, nivel de habilidades y situación funcional de la persona con PC.

La PC es una condición permanente. Aunque no tenga un carácter progresivo, sus secuelas evolucionan y aparecen nuevos problemas a lo largo de las distintas etapas de la vida del niño. “Durante los primeros años intentamos conseguir el más alto nivel de funcionalidad e indepen-



dencia. En la adolescencia y edad adulta buscamos mantener el nivel de funcionalidad e independencia y prevenir problemas futuros”, asegura la fisioterapeuta. “También hay que tener en cuenta el propio envejecimiento de estos niños, que se ve acusado en mayor medida en estos niños debido a las dificultades de su vida”, advierte Sonia Maqueda. En los tratamientos, los niños con PC y

sus familias tienen que ser partícipes activos en su evolución y es que el papel de la familia es esencial en todo el proceso. Aunque no hay que confundir su función. Para López “la familia no debería asumir el rol de terapeuta sino el de cuidador principal, y adaptar las necesidades de la vida diaria del niño a sus necesidades”. “La familia, además de consensuar el tratamiento y el enfoque terapéutico, es

importante que refuerce la intervención que el fisioterapeuta trabaja de forma que en la vida diaria, en su hogar, en el juego, en el parque o en el paseo, se puedan aplicar esos patrones de movimiento y esa funcionalidad”, añade Maqueda. Caridad López cuenta su experiencia: “En mi intervención escolar los familiares de los niños asisten a sesiones para enseñarles pautas de actuación. Establecer un vínculo de trabajo con la familia es fundamental para el desarrollo y consecución de los objetivos del programa de intervención y la evolución positiva del niño”. Aunque hay que tener en cuenta, según López, que “el vínculo afectivo no solo se crea con la familia sino con todos los

La familia no debe asumir el rol de terapeuta sino el de cuidador principal, adaptando las necesidades de la vida diaria del niño a las suyas

profesionales que intervenimos para su futuro ingreso en una sociedad inclusiva”. Elena, madre de Leo, un niño con parálisis cerebral, está muy agradecida a la fisioterapia: “No imaginamos la vida de Leo sin fisioterapia”, asegura. “Es difícil valorar su mejoría, porque los avances son muy lentos. Pero si pensamos en cómo estaba hace un año, el cambio ha sido muy bueno”.

Es importante no hacerles sentir que el peso recae sobre ellos, puesto que, según Maqueda, “su labor ha de reforzar el tratamiento y no ser una intervención como tal. Han de ayudar de forma permanente a su hijo, vivir y disfrutar de él sin tener la sensación de carga”. Para ello, el programa debe adaptarse tanto a las necesidades del niño como de la familia para avanzar en la dirección más efectiva para el niño. ■

Pedro Fernández
Fotos: Jorge Villa





Jana Gómez

Actriz

“Aunque lleve 400 funciones, Anastasia es un reto diario”

La actriz de 24 años (Barcelona, 1996) triunfa en el Broadway madrileño en el musical de Anastasia, trabajo por el que ha sido reconocida con el Premio a la Mejor Actriz Protagonista. Jana Gómez habla de su carrera, de su momento actual, de sus retos y de la exigencia de su trabajo.

Padre actor y madre bailarina. ¿Llevas el teatro en la sangre?

Me he criado en este ambiente. En realidad, creo que tenía dos opciones: odiarlo o amarlo, y escogí amarlo. Desde que nació he pasado mi vida, prácticamente, entre bambalinas, siempre he estado dentro de este mundo.

Con 10 años interpretaste al personaje de Chip en el musical de La bella y la bestia. Has actuado en otros musicales de Disney, como Aladdin y, ahora, Anastasia. ¿Es solo casualidad?

He sido siempre muy fan de Disney. Si tengo dudas sobre qué ver en la televisión, me pongo una película de Disney. He crecido con sus películas y sus libros.

Por la obra El despertar de la primavera conseguiste el premio a Mejor Interpretación Destacada Femenina (PTM). Ahora, con el personaje de

Anya han reconocido tu trabajo con el premio a la Mejor Actriz Protagonista. ¿Cómo te sientes al ver que se valora tanto tu trabajo?

La verdad es que no sé ni cómo ha sucedido. Se trata de dos premios muy especiales para mí. Tener ese reconocimiento a mi edad, con lo joven que soy, es un sueño hecho realidad. A veces, pienso que debería haberme tocado un poco más mayor, para tener esa meta o reto. Aunque es verdad que tengo muchos nuevos retos. Sigo siendo una niña que continúa formándose encima de un escenario y que está en aprendizaje constante. Eso nunca se deja.

¿Qué retos son esos?

A nivel artístico, no hay ninguno en concreto. Me gustaría hacer todo tipo de música, de teatro, algún tema audiovisual y televisión. Cualquier oportunidad profesional que se me presente es un ▶

► reto. *Anastasia* es un megarreto, día tras día, aunque lleve 400 funciones.

¿Cómo valoras todos los premios que ha conseguido este musical, que ha triunfado en el Broadway madrileño?

Es el mismo musical, tenga o no premios. Aunque no hubiera ganado ningún galardón, para mí sigue siendo uno de los mejores musicales, por no decir el mejor, de esta temporada. Es un musical que tiene absolutamente todo lo que cualquier persona desea ver: una escenografía impactante, orquesta en directo que suena increíble, una calidad vocal e interpretativa muy alta, un elenco de ensueño... Tiene todos los componentes para que sea un éxito.

Comenzaste tu carrera profesional con 10 años en el Teatro Coliseum y, hoy, 12 años después, triunfas allí. ¿Qué ha significado para ti volver a este mismo escenario?

Estuve viviendo 12 años en Madrid, e interpreté a *Chip* un par de años antes de volver a Barcelona. Ahora, he vuelto a Madrid, a vivir en esta ciudad y a trabajar en este teatro. Es como volver a casa. Recuerdo entrar en el Coliseum la temporada pasada y reconocer perfectamente el olor del teatro de cuando tenía 10 años. Además, es todo un privilegio poder compartirlo con dos actrices que también estaban en el montaje de *La bella y la bestia*, que son Angels Jiménez, que interpreta a la emperatriz viuda, y Silvia Luchetti, que hace de la condesa Lily.

Gran parte del peso del espectáculo recae en Anya, tu personaje. ¿Cómo es pasar tanto tiempo sobre el escenario?

Es algo que nunca había experimentado. Son ocho funciones a la semana con una responsabilidad grande y una partitura muy exigente a nivel vocal. Hacer esto cada día es costoso, todo un reto. Por ejemplo, al permanecer tanto tiempo delante del público necesito

ponerme tiempos concretos para beber agua ya que si se me olvida, a lo mejor, me paso 20 minutos en escena sin poder salir y lo paso mal.

Eres la primera actriz en interpretar a Anya en España. ¿Has podido hacer tuyo el personaje?

Somos la primera producción que se ha hecho de *Anastasia* tras Broadway. Gracias a esto, todos los cambios que se han realizado, incluso a nivel de partituras, y todos los recortes y arreglos que se implementaron para esta nueva versión de *Anastasia* en Europa los hemos estrenado nosotros. Además, hemos tenido la posibilidad de crear e investigar un poco más sobre los personajes y hacerlos nuestros. Hay que tener en cuenta que somos actores y personas distintos a los que lo hacen en Broadway, con culturas y vivencias distintas. Por ejemplo, cuan-

“Mantengo hábitos de vida saludable siempre que puedo. Esta es una profesión en la que uno debe descansar y dormir mucho, y estar bastante hidratado”

do el director de la obra de Broadway vino a vernos nos dijo que se notaba que en Europa habíamos vivido guerras, que eso es algo histórico que llevamos con nosotros. Todas esas cosas hay que tenerlas en cuenta.

¿Qué momento crees que vive la profesión en cuanto a musicales?

Está siendo un año bastante bueno. Obviamente, aunque estamos lejos de Broadway nos vamos acercando poco a poco. Allí hay 15 musicales o más en cartelera, por lo que la oferta de trabajo es mucho más amplia, y es verdad que aquí hay actores que no han podido trabajar este año pero, en mi caso, y es algo que nunca me había pasado, casi todo mi entorno de la profesión ha trabajado en un musical. En años anteriores esto no sucedía: trabajábamos dos y el resto

hacía bolos, pero este año hemos hecho pleno. Que haya esta oferta es una maravilla.

¿Es difícil vivir de la profesión?

Para la edad que tengo me veo capaz de competir con el nivel que se requiere para trabajar en musicales. Preparada del todo nunca se está para hacer esto, aunque lleves 25 años de carrera. Siempre te queda algo que aprender. Mi vida es el teatro musical pero me encantaría también hacer televisión, incluso estudiar, no solo conseguir trabajo en ese medio. Aunque reconozco que soy muy *friki* de los musicales.

¿Mantienes hábitos de vida saludables en tu día a día?

Todos los que puedo. Es una profesión en la que tienes que descansar y dormir mucho. Muchas veces debemos priori-

zar dormir a cualquier otra cosa. Es verdad que hay que tomarse muy en serio cosas minuciosas que otras personas que no se dedican a esto no le dan importancia, como el hecho de beber mucha agua antes de llegar al teatro o no poder hablar nada más levantarte por la mañana. Tienes que seguir una rutina para calentar la voz antes de la función, e intentar llevar una buena alimentación y cuidarte mucho para mantener siempre las defensas altas y no caer enfermo. Tienes que convertirte en una especie de superhéroe inmune a las cosas, aunque al final somos humanos y también nos ponemos malos.

En la exigencia que requiere un musical, ¿has sufrido alguna vez alguna lesión?

Vocalmente, cuando llevas un par de



meses seguidos haciendo las ocho funciones semanales llega un momento en el que tu cuerpo te pide descanso. Eso se traduce en que te pones enfermo o que tu voz se nota cansada. Hay que dejar de hablar durante tres días.

Sufrí una lesión en directo, hace no mucho, en medio de una función. Durante una pelea coreografiada pisé mal y me hice un esguince. No sentía el pie. Fue uno de esos momentos en los que, además, debía permanecer

sobre el escenario durante quince minutos más. No sabía si era grave o no, pero tenía que aguantarme, morirme de dolor. Al salir, un fisioterapeuta me atendió y procedió a vendarme la pierna y pude continuar el segundo acto. Accidentes de este tipo pasan a los bailarines constantemente.

Me estuvo doliendo unos cuantos meses pero, gracias al tratamiento del fisioterapeuta, lo llevé bastante mejor de lo que esperaba.

¿Interpretaste a Anya al día siguiente o tuviste que descansar?

Al día siguiente tenía doblete pero solo pude interpretar a Anya una vez. Dio la casualidad de que la función la presencié el director de la obra en Broadway y me empeñé en hacerla. Luego, descansé un día.

¿Tenéis fisioterapeutas en el equipo de Anastasia?

Estamos asociados con una empresa de fisioterapia a través de la cual contamos con un par de fisioterapeutas que vienen tres días a la semana, de martes a jueves.

“Cada dos semanas necesito que el fisioterapeuta me descargue los músculos del cuello, la espalda y la mandíbula”

¿En qué se basa el trabajo de los fisioterapeutas?

Es, sobre todo, prevención, aunque siempre hay alguna dolencia que tratar. En este espectáculo no bailo pero llevo vestidos que pesan 13 kilos y la espalda me acaba doliendo. Además, cuando canto tensiono todo lo que es el cuello, la mandíbula... así que cada dos semanas necesito que el fisioterapeuta me descargue los músculos del cuello, la espalda y la mandíbula. Si no lo hace se me acumula tanta sobrecarga que, incluso, me puede llegar a impedir realizar la función.

Para finalizar, ¿cómo te defines: actriz, cantante, bailarina...?

Soy una mezcla de todo eso. Para hacer teatro musical necesitas ser actriz, cantante y bailarina a la vez. ■

Pedro Fernández
Fotos: Jorge Villa

Talleres sobre higiene pulmonar en Primaria

En el marco del acuerdo firmado con la Fundación Lovexair, el CPFCM ha impartido tres talleres piloto en colegios de Villanueva de la Cañada y Galapagar.

Fruto de este acuerdo de colaboración, la Institución colegial se encarga de dar soporte a los programas de divulgación sobre el niño asmático, cuidado respiratorio o prevención del tabaquismo, entre otros, que desarrolla la Fundación Lovexair.



El primer taller, que tuvo lugar el 16 de diciembre en el Colegio Internacional SEK- El Castillo de Villanueva de la Cañada, se impartió en dos grupos de 4º de Primaria, con un total de 50 alumnos.

El objetivo del taller fue dar a conocer a los estudiantes cómo funciona el aparato respiratorio y qué peculiaridades tienen los pulmones (bronquios) de una persona cuando padece asma. También dar consejos para controlar el asma y pautas sobre cómo actuar si aparece una crisis asmática, así como enseñar a los menores las medidas preventivas más importantes para las enfermedades en general: lavado de manos, ejercicios de respiración, no fumar y evi-

tar la contaminación, en la medida de lo posible.

El taller fue muy didáctico y los alumnos participaron activamente en el mismo con preguntas durante todo su desarrollo.

En los próximos meses se desarrollarán más talleres en el mismo centro, dirigidos a alumnos de Secundaria, sobre tabaquismo.

El segundo taller tuvo lugar el 10 de enero, también en Villanueva de la Cañada, y estuvo dirigido a un total de 60 alumnos de 4º de Primaria del Colegio Bilingüe Zola. Al finalizar, los niños realizaron una manualidad que consistió en un marcapáginas en el que destacaban cuatro conclusiones de la actividad.

Taller en Galapagar

El tercer taller tuvo lugar el 17 de enero en el CEIP Carlos Ruiz de Galapagar. Se impartió la charla en dos grupos, con un total de 50 alumnos de 3º de Primaria.

Su contenido principal también se basó en repasar el aparato respiratorio y aprender a identificar los signos y síntomas del asma.

Después, a través de las diapositivas de la historia del superhéroe Airman y Airdragon junto con el inhalador y la cámara espaciadora, se mostró a los niños cómo se controla una crisis asmática y cómo deben actuar en esa situación.

Las medidas preventivas y consejos más importantes para cuidar los pulmones fueron comunes a los anteriores talleres impartidos.



Nuevas cuotas colegiales para el año 2020

El Colegio informa de que las cuotas colegiales para el año 2020 serán las siguientes:

- **Cuota Colegiados.** Se mantiene igual que en el año 2019 (200 euros la cuota de inscripción y 41,82 euros la cuota trimestral). Esta cantidad es totalmente deducible en la declaración de la renta. A esta fecha, el CPFCM ha iniciado el envío del correspondiente certificado a todos los colegiados para que se puedan desgravar dicha cantidad.

- **Cuota Sociedades Profesionales.** Según se aprobó en la última Asamblea General del Colegio, celebrada el pasado 18 de diciembre, se mantiene la cuota de inscripción (210 euros) y se reduce en un 75 por ciento la cuota ordinaria, que para este año será de 46,92 euros, en un único pago, a realizarse en el primer trimestre de 2020.

Renovación de la bolsa de empleo

Siguiendo el calendario previsto, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) procederá, el próximo 19 de febrero, a renovar la Bolsa de Empleo. Los fisioterapeutas que deseen estar inscritos en la Bolsa de Empleo deben actualizar su currículum a través de la página web colegial (www.cfsiomad.org).

El Colegio confía en que Salvador Illa apoye la Fisioterapia

El Colegio ha felicitado al nuevo ministro de Sanidad, Salvador Illa, quien ocupa el lugar de María Luisa Carcedo, al tiempo que manifiesta el deseo de trabajar con-

“continúe trabajando para visibilizar la importancia de una profesión fundamental para mejorar muchos aspectos de la vida de los ciudadanos y que, en algunos

más de 6,5 millones de habitantes, las plazas para fisioterapeutas en el SERMAS no son suficientes para atender de forma idónea toda la demanda y cada profesional está atendiendo, de media, a un número de pacientes siete veces mayor de lo recomendado por la OMS”.

Según las fisioterapeutas madrileñas, para revertir esta situación, es necesario un mayor esfuerzo por parte de las instituciones y entidades implicadas. “Entre las propuestas del nuevo Ejecutivo se encuentra el aumento de la inversión en Sanidad hasta alcanzar el 7 por ciento del PIB en 2023, por lo que esperamos que la fisioterapia pueda verse beneficiada de esta inversión que, a fin de cuentas, es inversión en la salud de la ciudadanía”, asegura Araújo.



juntamente para abordar los retos a los que se enfrenta la fisioterapia. Ante este nuevo nombramiento, el CPFCM recuerda los múltiples beneficios de la fisioterapia para la salud de la ciudadanía y espera que el nuevo ejecutivo

casos, no cuenta con suficiente reconocimiento”, explica la decana, Aurora Araújo. Además, Araújo recuerda que “nos encontramos ante un escenario en el que, con una población en la Comunidad de Madrid de

Abierto el plazo de solicitud de las becas de cooperación

Como cada año, el CPFCM ofrece esta ayuda económica a la que pueden optar todos los colegiados que vayan a participar este año en proyectos de cooperación internacional. El plazo de solicitud termina el 30 de abril.

La beca cubrirá, para dos fisioterapeutas, los gastos de transporte y/o seguro médico –en caso de que la ONG no se

haga cargo del mismo–, para el desarrollo de dicho proyecto. A esta ayuda económica pueden optar todos los colegiados que vayan a participar este año en proyectos de cooperación internacionales. Las solicitudes se podrán presentar hasta el 30 de abril, a través de la Secretaría del Colegio. El correo es cpfm@cfsiomad.org.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid fue noticia por varios motivos en enero.

- Como cada año, el Colegio respalda proyectos sociosanitarios de apoyo a personas sin recursos o en riesgo de exclusión social a partir de las aportaciones trimestrales del 0,7 por ciento de su presupuesto. En 2019 donó 15.000 euros, una información que recogieron medios de comunicación como Europapress, La Vanguardia o El Periódico de Aragón.
- Tras conocerse el nombramiento del nuevo ministro de Sanidad, Salvador Illa, el CPFCM mostró su deseo de trabajar conjuntamente durante esta legislatura. El portal especializado Acta Sanitaria y el periódico Qué! dieron cobertura a este propósito.
- Durante este mes se conoció que el pasado año se tramitaron 85 denuncias por intrusismo contra falsos profesionales que ejercían diferentes técnicas o formación que invade las competencias del fisioterapeuta, o incurriendo en el uso de publicidad engañosa. Esta denuncia aparecieron en La Vanguardia y Acta Sanitaria, entre otros medios.
- Por último, en el primer videoconsejo del CPFCM del año, enmarcado en la campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’, se abordó la fisioterapia y el ejercicio desde la importancia de acudir al fisioterapeuta de forma previa y posterior al entrenamiento en los casos en los que exista dolor. Portales especializados como Acta Sanitaria y la agencia Servimedia incluyeron estas recomendaciones en sus espacios informativos.

EL COLEGIO ES NOTICIA



La asociación Idiwaka tiene puesto en marcha proyectos de nutrición en niños en Camerún.

A través de la entrega del 0,7 por ciento de sus ingresos anuales a ONG El Colegio destina 15.000 euros a proyectos en España, Etiopía, Senegal y Camerún

Las entidades beneficiarias han sido las asociaciones Across África, Idiwaka, Karibu-Amigos del Pueblo Africano y la ONG Ser Madre Ser Mujer.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) donó durante 2019 alrededor de 15.000 euros a proyectos sociosanitarios de apoyo a personas sin recursos o en riesgo de exclusión social en España, Etiopía, Senegal y Camerún, a través de sus aportaciones trimestrales del 0,7 por ciento de su presupuesto anual.

En concreto, el CPFCM concedió algo más de 3.700 euros al trimestre a los proyectos 'Runners for Ethiopia' y 'Petits Details', de la asociación Across África; 'Be Mater, Me Mulier' y 'Luisa Farré', de la ONG Ser Madre, Ser Mujer; a

los proyectos de Neonatología, Oftalmología y de Clínicas Móviles de la asociación Idiwaka, y a proyectos de asistencia sanitaria, aprendizaje de la lengua, protección humanitaria, asesoramiento laboral y jurídico, formación

y promoción de la mujer de la asociación Karibu-Amigos del Pueblo Africano.

Por trimestre

Las aportaciones del primer trimestre fueron destinadas a la asociación Across África que, a través de los proyectos 'Runners for Ethiopia' y 'Petits Details', ofrece recursos deportivos y sanitarios a jóvenes atletas etíopes

Mujeres y niñas de Senegal, jóvenes atletas etíopes y los niños en Camerún son algunos de los beneficiarios de los proyectos

sin recursos. Esta donación irá destinada a la formación de los fisioterapeutas encargados de tratar a los atletas, así como al personal deportivo tanto etíope como español.

Fisioterapia obstétrica

La ONG Ser Madre, Ser Mujer fue la entidad que recibió las aportaciones del segundo trimestre, que destinó al tratamiento con fisioterapia obstétrica de más de 1.500 mujeres y niñas y a la formación de 500 matronas. Esta ONG dedica recursos al tratamiento de mujeres y niñas en Senegal con dolor pélvico-genital causado por las secuelas de la mutilación genital, abusos sexuales, violaciones o cirugías, entre otros; así como a proporcionar información sobre educación sexual y reproductiva a niñas de entre ocho y 16



Ser Madre, Ser Mujer proporcionará información sobre educación sexual y reproductiva.

estará destinado al programa de nutrición puesto en marcha por esta organización a través del que tratan de mejorar la alimentación de los niños hospitalizados en el servicio de traumatología del Centre de Soins Notre Dame de La Santé en Camerún. Este programa

persigue mejorar y facilitar el tratamiento y la recuperación de los niños ingresados en el hospital.

Refugiados subsaharianos

Por último, el CPFCM destinó las aportaciones del último trimestre a proyectos de promoción sociosanitaria

para migrantes y refugiados africanos subsaharianos en situación de vulnerabilidad en la Comunidad de Madrid de la asociación Karibu-Amigos del Pueblo Africano. Con estas aportaciones, se contribuirá a mejorar la prestación de asistencia médica general y especializada a



La donación a Across África se destinó a formación de fisioterapeutas encargados de tratar a los atletas etíopes.



años en riesgo de exclusión. Por otra parte, la asociación Idiwaka, responsable del proyecto de nutrición de niños hospitalizados en Camerún, recibió las donaciones de la Institución colegial en el tercer trimestre. De esta forma, el donativo

¿Cómo solicitar la ayuda?

Las ONG interesadas deben cumplimentar un formulario solicitándolo a Secretaría o a través de la página web del Colegio (www.cfisiomad.org), en el que se especificará información tanto de la organización como de los proyectos que desarrolla. La Comisión de Voluntariado y Cooperación valorará dichas propuestas, que deberán ser aprobadas por la Junta de Gobierno.

este grupo de población que, por sus condiciones de llegada y estancia, han quedado excluidos de la atención sanitaria pública o que no pueden permitirse un seguimiento apropiado de su tratamiento por falta de recursos económicos.

Ayuda por nacimiento

Los colegiados pueden solicitar la ayuda de 73 euros durante un plazo de tres meses, a contabilizar desde la fecha de alumbramiento o adopción del bebé. Se puede solicitar en Secretaría, por mail o por correo postal.

Para solicitar la ayuda por mail (cpfm@cfisiomad.org) o por correo postal (C/ José Picón, 9, 28028 Madrid), hay que escanear o adjuntar copia de los siguientes documentos: el certificado de nacimiento del bebé o libro de familia y el documento de solicitud debidamente cumplimentado.

La prestación también se puede solicitar personalmente en la Secretaría colegial, en horario de atención al público (de lunes a viernes, de 9.00 a 20.00 horas, de manera interrumpida) y adjuntando la documentación requerida. La solicitud puede ser presentada por el propio interesado

o por cualquier persona que tenga autorización expresa del colegiado. El Colegio aprovecha para recordar que esta prestación, cuya cuantía asciende a 73 euros, no está conceptualizada como ayuda por maternidad o paternidad del colegiado, sino que es una aportación que realiza la Institución por nacimiento de bebés o adopción, pudiendo solo ser duplicada o multiplicada en el caso de partos o adopción múltiple. Es decir, cada bebé recibirá únicamente una aportación de ayuda económica. Estos son algunos de los nacidos en 2019. ¡Enhorabuena a todas sus familias!



Adrián y Arianna Torbey.



Alma, hija de Irene María López (col. 4.646).



Amelia, hija de Pablo de la Serna (col. 6.348).



Felipe, hijo de Felipe Megías (col. 7.687).



Gael, hijo de Mercedes Marcos (col. 8.330).



Galatea, hija de Carmen Devales (col. 9.611).



Jairo, hijo de Eduardo Rojo (col. 4.811).



Jana, hija de Francisco Javier Sevillano (col. 5.317).



Javier, hijo de Aranzazu Hebrero (col. 13.732).



Lola, hija de Dolores del Pino (col. 4.757).



Luc, hijo de Elena Córdón (col. 6.476).



Luca, hijo de Ángela Río (col. 3.351).



Lucas, hijo de Cristina Salarich (col. 9.982).



Lucca, hijo de Marcel Buttignol (col. 7.556).



Manuel, hijo de Susana Cabezudo (col. 5.977).



María, hija de Raquel Mora (col. 7.471).



Andrés, hijo de Javier Palomo (col. 3.409).



Antonella, hija de Patricia Buenadicha (col. 2.988).



Audrey-Alexandra, hija de Mirian Judith Hernández (col. 9.708).



Cayetana, hija de Enma Pérez (col. 7.266).



Clara, hija de Samuel Valle (col. 7.468).



Darío, hijo de Ana Magallón (col. 6.415).



Diana, hija de Verónica Sánchez (col. 5.263).



Hershel, hijo de Sonia Liébana (col. 5.420).



Iago de Miguel, hijo de Nuria Revierigo (col. 8.255).



Ignacio, hijo de Lidia Expósito (col. 10.104).



Inés, hija de Jesús Garrido, (col. 8.640).



Isaac, hijo de Sara Villanueva (col. 3.326).



Jade, hija de Nuria Reyes (col. 4.691).



Jaime, hijo de Esther Ballestín (col. 4.770).



Jose Antonio, hijo de Laura Hernández (col. 6.718).



Juan, hijo de Elena Rodríguez (col. 6.283).



Kenza, hijo de Concepción Qadadeh (col. 6.669).



Laia, hija de Cristian Borobia (col.1.923).



Lara, hija de Marta Pérez (col. 7.409).



Leo, hijo de Yago Cruz (col. 12.593).



León, hijo de Lucía de las Heras (col. 3.746).



Martina, hija de Belén Jurado (col. 6.989).



Natalia, hija de M^a Elena Mercado (col. 2.742).



Noa, hija de Noelia Sánchez (col. 8.673).



Noa, hija de Raquel Fernández (col. 9.074).



Paula, hija de Nuria Valero (col. 12.812).



Silvia, hija de Patricia Ruiz de Ojeda (col. 6.643).



Sofía, hija de Miguel Ángel Madero (col. 6.072).

Comisiones de Promoción Profesional

El CPFCEM anima a todos los colegiados a participar en las comisiones que tiene en funcionamiento en el ámbito de la Promoción Profesional. Los interesados tienen que comunicarlo en Secretaría a través del correo electrónico cpfm@cfsiomad.org o llamando al teléfono 91 504 55 85.

Comisiones Científicas

COMISIÓN DE FORMACIÓN

Objetivos

- **Garantía de calidad** de los servicios del sistema sanitario.
- **Proponer y ofertar** cursos de formación y perfeccionamiento.
- **Garantizar la actualización** de los conocimientos profesionales.
- **Saber qué formaciones** tienen más interés para los colegiados.
- **Estudio, valoración y análisis** de las distintas opciones formativas.
- **Seguimiento** y análisis de las formaciones realizadas para decidir si volver a ofertarlas.



- **Desarrollo y propuesta** de iniciativas, intentando estar a la vanguardia.
- **Trabajo colectivo.**
- **Desarrollo de eventos o charlas**, campañas divulgativas y encuentros.
- **Desarrollo de actividades** y actuaciones de formación continuada.
- **Organización y logística** de la actividad formativa.

Quienes quieran presentar cursos al Colegio deben cumplir los siguientes requisitos:

- **Descripción del programa detallado de la actividad.**
- **En caso de actividades no presenciales**, señalar el tipo de soporte del material de información, así como el sistema de elaboración y evaluación de manuales y cuestionarios.
- **Pertinencia de la actividad**, descripción de las necesidades.
- **Metodología docente.** Descripción de la metodología que se va a utilizar y del tipo de interrelación entre los participantes.
- **Evaluación.** Descripción del sistema de evaluación que se va a aplicar, especificando en cada caso qué se va a evaluar.



COMISIÓN ACADÉMICA

Objetivos

- **Realizar un análisis de la oferta** formativa en Grado de Fisioterapia.
- **Definir las bases de los Premios al Mejor TFG y TFM** y formar parte del jurado.
- **Generar las condiciones** que favorezcan un acercamiento del Colegio a la figura del estudiante de Fisioterapia.

COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN DESARROLLO E INNOVACIÓN

Objetivos

- **Potenciar la investigación** actualizando las bases del Premio al Mejor Proyecto de Investigación.
- **Favorecer la difusión de la investigación.**
- **Generar un espacio de presentación de proyectos** para equipos con poca trayectoria investigadora.



- **Realizar en formato audiovisual** adaptaciones divulgativas de los artículos científicos publicados.
- **Evaluar y reconocer posibles proyectos** de innovación dentro del ámbito de la fisioterapia.

Comisión de Empleo

Objetivos

- **Ayudar a los colegiados en la búsqueda de empleo**, a través de la gestión de la Bolsa de Empleo y jornadas de búsqueda de empleo.
- **Buscar nuevas vías de empleo.**
- **Ofrecer información** para trabajar en el extranjero.
- **Crear conciencia sobre la categoría profesional** y el rechazo a los trabajos basura.



Comisión de Voluntariado y Cooperación

Objetivos

- **Dar a conocer los proyectos existentes en España** en la línea de cooperación internacional.
- **Establecer contacto entre las diferentes organizaciones** para posibles colaboraciones.



- **Informar a voluntarios que estén interesados en participar** en dichos proyectos.
- **Fomentar la relación entre las diferentes comisiones** de otros colegios en España.
- **Servir de vínculo canalizador para las ayudas económicas colegiales** a las ONGs dedicadas a la formación de la fisioterapia en países en desarrollo.

Comisión de Peritos Valoración del Daño Corporal

Objetivos

- **Mejorar la formación** en este campo y aumentar la propuesta docente.
- **Trabajar conjuntamente** con otros colegios y asociaciones profesionales.
- **Dar a conocer al colectivo** de fisioterapeutas en el ámbito de las peritaciones, colaborando tanto con asociaciones y despachos jurídicos como de forma particular.

Comisión de Intrusismo Profesional

Objetivos

- **Velar** para que otros profesionales no invadan las competencias.
- **Gestión de denuncias** que tanto nuestros colegiados como cualquier persona ajena a nuestro Colegio puede presentar en nuestra organización.
- **Mantener informado** al denunciante de cómo se desarrolla el proceso de la denuncia presentada, guardando su anonimato.
- **Colaborar en la realización de campañas** y todo tipo de

publicidad relacionada con el intrusismo en fisioterapia, así como organizando y promoviendo eventos.



Estiramientos y ejercicio mejoran los síntomas de la fibromialgia

Un estudio realizado por un equipo de fisioterapeutas investigadores de la Universidad de Alcalá de Henares ha publicado en 'Clinical Rehabilitation' un estudio que demuestra que los ejercicios aeróbicos con una intensidad moderada mejoran la calidad de vida de las mujeres que sufren fibromialgia.

Añadir una sesión de estiramiento a un programa de ejercicio aeróbico mejora la calidad del sueño de las mujeres con fibromialgia. Esta es la principal conclusión del estudio 'Beneficios de agregar estiramientos a un programa de ejercicio aeróbico de intensidad moderada en mujeres con fibromialgia: un ensayo controlado aleatorio', elaborado por un grupo de investigadores de la Universidad de Alcalá y publicado en diciembre de 2019 en 'Clinical Rehabilitation'.

se realizó durante los años 2016 y 2017.

En el estudio han participado mujeres diagnosticadas de fibromialgia, un problema que afecta aproximadamente al 2,4 por ciento de la población (el 85 por ciento son mujeres). Esta patología se caracteriza por la presencia de dolor crónico generalizado que puede acompañarse de síndrome de fatiga crónica.

Tomás Gallego afirma que en el estudio "hemos encontrado

que las mujeres que realizaron estiramiento mediante ejercicio aeróbico de intensidad moderada mejoraron, tanto la calidad del sueño como de la somnolencia a corto y medio plazo". Además, según el fisioterapeuta, "se ha observado que la excitación cognitiva y somática tiene un impacto negativo en el sueño. En nuestro estudio hemos comprobado que el estiramiento induce la relajación muscular, que puede llevar

a una disminución de la excitación somática y, posiblemente, este efecto aumentó la calidad del sueño. Pensamos que el programa de ejercicios puede haber contribuido a regular el ritmo circadiano de las mujeres participantes, lo que les ayudó a reducir la somnolencia diurna".

Por otra parte, este tratamiento disminuyó significativamente el impacto de la fibromialgia en la calidad de vida a corto y medio

Grupo de trabajo

Tomás Gallego, fisioterapeuta y uno de los autores del estudio, señala que este estudio "nace de un Trabajo Final de Máster (Máster Universitario en Fisioterapia Manual del Aparato Locomotor), en el que un alumno plantea la posibilidad de realizar un Estudio Clínico Aleatorizado (ECA) en mujeres con fibromialgia, ya que su madre sufre este problema".

En el trabajo han colaborado miembros del grupo de investigación, alumnos del Máster en Fisioterapia Manual del Aparato Locomotor y su fase experimental





El fisioterapeuta Tomás Gallego, durante la celebración del 20 aniversario del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

plazo en las mujeres participantes.

Además, “también encontramos una disminución del dolor en las mujeres que siguieron el programa de estiramientos y, algo que debe investigarse más a fondo y que nos pareció interesante, la falta de brotes durante el tiempo de intervención fue significativa”, añade Gallego.

Método del estudio

El trabajo consistió en valorar si el hecho de añadir estiramientos a un programa de ejercicio aeróbico ofrece alguna ventaja adicional a solo realizar ejercicio aeróbico.

Para ello, se dividieron de forma aleatoria a mujeres con fibromialgia en dos grupos: el grupo control, con

tres sesiones semanales de ejercicio aeróbico, y el grupo experimental, con el mismo ejercicio aeróbico más una sesión semanal adicional de estiramiento.

El programa de ejercicio aeróbico consistió en tres sesiones semanales de 12 minutos de bicicleta estática a una intensidad moderada. En cuanto a la sesión de estiramiento, esta consistió en 45 minutos de estiramientos (se realizaron tres repeticiones de 10 segundos en los principales músculos del tronco y dos repeticiones de 10 segundos en los principales músculos

de las extremidades). El programa tuvo una duración de 12 semanas.

Supervisión

Los ejercicios propuestos se pueden realizar con o sin supervisión de un fisioterapeuta. Para Gallego, “en la actualidad, es relativamente económico comprar una pulsera que mida las pulsaciones. Nosotros, recomendamos a las pacientes que, en una primera fase, el programa de ejercicio sea controlada por un fisioterapeuta”.

Este trabajo aporta informa-

“El programa mejora la calidad del sueño, disminuye el dolor y reduce el número de brotes durante el tiempo de intervención”

ción sobre los beneficios del estiramiento al tratamiento de estos pacientes, contribuyendo a mejorar la calidad del sueño, el impacto sobre la calidad de vida de la fibromialgia y el dolor.

Al mismo tiempo apunta a que una disminución de la carga mecánica, por debajo de lo que habitualmente se ha recomendado, sigue consiguiendo efectos positivos y disminuye la posibilidad de efectos adversos.

Adherencia al tratamiento

Un problema común relacionado con la terapia de ejercicio es la falta de adherencia al tratamiento. Para reducir este impacto negativo, Gallego aboga por “disminuir la cantidad de tiempo e intensidad del ejercicio. El protocolo puede ser considerado escaso, pero la ausencia de abandonos y de erupciones durante la intervención, y los resultados obtenidos, podrían justificar esta reducción de tiempo e intensidad, pero se necesitan estudios con un tamaño de muestra más grande, una intervención más larga y un seguimiento para confirmar estos resultados”.

Por esa razón, el fisioterapeuta cree que se debería investigar más sobre fibromialgia. “Nuestro equipo se encuentra actualmente preparando dos líneas para seguir profundizando en métodos de Fisioterapia que pueden aportar soluciones efectivas al problema”. Espere sus resultados.

Pedro Fernández
Fotografía: Jorge Villa

Marcos Moreno

Fisioterapeuta

“La realidad virtual jugará en el futuro un papel determinante en la fisioterapia”

Hace dos años ganó el Premio al Mejor Proyecto de Fin de Grado que concede el Colegio por un trabajo sobre el abordaje mediante realidad virtual en personas que han sufrido un ictus. Marcos Moreno analiza las conclusiones de este proyecto y el futuro de la realidad virtual en fisioterapia.

En 2017 ganaste el Premio al Mejor Proyecto de Fin de Grado del CPFCEM. ¿En qué consistió tu trabajo?

Llevamos a cabo una revisión de la literatura sobre el abordaje fisioterapéutico mediante realidad virtual en personas que han sufrido un ictus. La revisión se centró en recopilar todos aquellos ensayos clínicos que utilizaron sistemas de realidad virtual como tratamiento para los déficits motores de estos pacientes, y estudiar en qué variables es más efectiva la técnica.

¿Qué conclusiones sacaste del proyecto?

Primero, el abordaje es seguro. No se registraron efectos adversos relevantes, y a los pacientes y a los terapeutas les gusta. Segundo, la efectividad para ciertas variables parece probada y para otras no lo está. Tercero, los factores que optimizan los resultados deben tenerse en cuenta a la hora de implantar este tratamiento (características del programa, del paciente y del sistema empleado).

¿Se trata de un abordaje efectivo y viable?

Hay que tener en cuenta la va-

riable. Por ejemplo, para mejorar la función de la extremidad superior, que es el parámetro más ampliamente investigado, algunos estudios apuntan que la efectividad es superior al tratamiento convencional y otros concluyen lo contrario. Los meta-análisis recopilados nos dicen que de existir diferencias estadísticamente significativas entre los dos abordajes estas son a favor de la realidad virtual, pero la magnitud del efecto sigue siendo muy reducida. Sin embargo, para mejorar el equilibrio, hasta tres revisiones sistemáticas con meta-análisis sugieren que la realidad virtual es significativamente más efectiva que el tratamiento convencional, tanto para el equilibrio estático como el dinámico. Lo mismo ocurre para las actividades de la vida diaria. Por

otra parte, para otras variables de importancia, como la marcha y la calidad de vida, no se han hallado datos que apoyen la efectividad de la técnica. Aunque estos dos parámetros

han sido muy poco estudiados en la literatura.

¿Este tratamiento puede funcionar como tratamiento único o necesita acompañar a otro?

Desde luego, la respuesta es indudable. Las nuevas tecnologías vienen a facilitar, ayudar y complementar nuestras terapias, no a sustituirlas. Pueden, y de hecho lo harán cada vez más, ofrecer ventajas, según el desarrollo tecnológico avance; pero en ningún caso llegarán a poder utilizarse como tratamientos exclusivos.

¿Qué se necesita para poder realizar este tratamiento?

Depende de lo que se busque mejorar y del tipo de sistema que se pretenda utilizar. Existen sistemas con mucho

La elección de uno u otro aún no está clara, ya que no se han comparado directamente sus efectividades. La teoría nos dice que un sistema específico puede ofrecernos mayor capacidad de modificar elementos para mejorar nuestra terapia que uno comercial, en el que generalmente los juegos y entornos son cerrados y tienen poca capacidad de modificación. Sin embargo, los sistemas específicos tienen un coste altísimo y la calidad tecnológica es incluso peor (en cuanto a calidad de imagen, por ejemplo).

Por otro lado, los sistemas comerciales, al ser diseñados para el gran público, abaratan costes y desarrollan una tecnología de calidad excelente. En términos globales, para poder utilizar un sistema de realidad virtual solo se necesita una pantalla de televisión o de ordenador donde visualizar el juego y una sala amplia y tranquila. Si se utiliza un sistema de realidad virtual inmersiva, con gafas, ni siquiera es necesaria la pantalla.

¿Crees que la realidad virtual va a jugar un papel determinante en un futuro en la fisioterapia?

Sin ningún tipo de duda. Es

“Para utilizar un sistema de realidad virtual solo se necesita una pantalla de televisión o de ordenador, y una sala amplia y tranquila”

aparataje, generalmente diseñados específicamente para la neurorrehabilitación. También existen sistemas comerciales diseñados para el ocio mucho más sencillos.

un abordaje divertido, entretenido para el paciente, que podría realizar incluso en su propio domicilio (siguiendo las indicaciones del terapeuta). Además, se puede utilizar como forma de aumentar la intensidad y la repetición, y tareas que el paciente luego tiene que realizar en su vida diaria. A medida que se vaya cimentando la evidencia científica, cada vez serán más los centros que se animarán a incluir terapias con este tipo de abordajes.

¿Qué puede aportar la realidad virtual al tratamiento de fisioterapia en pacientes con ictus?

En primer lugar, es un abordaje con una alta validez ecológica. Esto quiere decir que las tareas que realiza el paciente en terapia son muy similares o prácticamente idénticas a las que luego va a llevar a cabo en su vida cotidiana, lo que facilita que aprenda de nuevo

“La realidad virtual es un abordaje divertido y entretenido para el paciente que puede, incluso, realizar en su propio domicilio”

a realizarlas de forma menos exigente. En segundo lugar, es una técnica que permite al paciente aumentar el tiempo real de entrenamiento, aumentando la repetición, y es probable que este sea uno de

los motivos de su efectividad. En tercer lugar, y aunque esto no está del todo claro, podría mejorar la adherencia al tratamiento, consiguiendo así mejores resultados a largo plazo. Por último, podría ser

una forma de mejorar el ratio coste efectividad, aunque deben realizarse más estudios que investiguen el impacto económico.

¿Qué aspectos de la vida diaria mejoran?

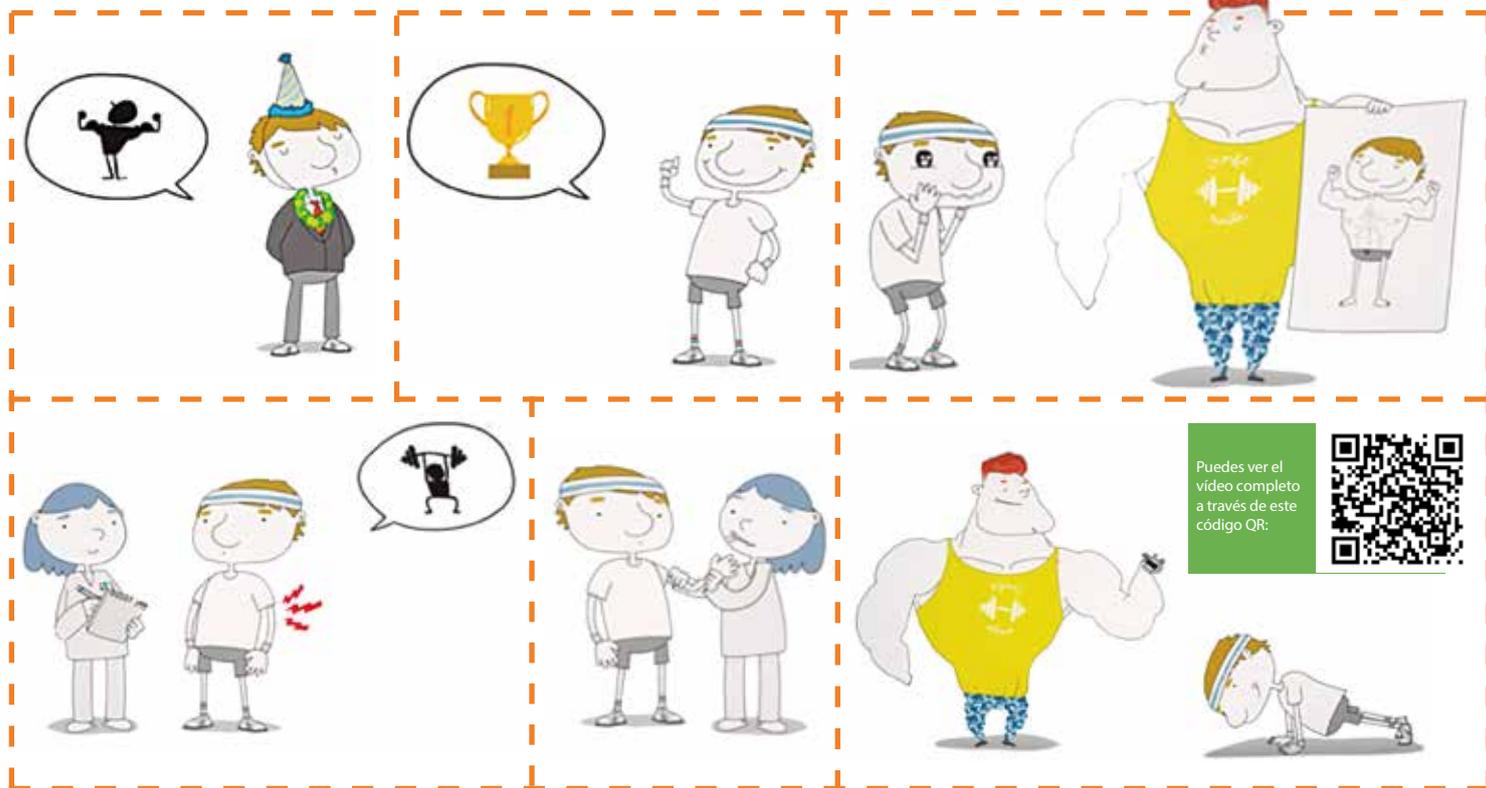
Las escalas que miden la independencia de una persona en sus actividades de la vida diaria tienen bloques de diferentes áreas (higiene personal, comida, vestido, tareas del hogar y otras). Pero los estudios suelen aportar las puntuaciones totales y no el desglose de estas y, además, no se suelen hacer comparaciones estadísticas tan específicas entre bloques, por lo que en nuestra revisión no pudimos alcanzar a conocer en qué aspectos concretos mejora este abordaje.

¿Hay falta de literatura?

En algunos aspectos sí. Existe un cuerpo de evidencia cada vez mayor con respecto a algunas variables, pero siguen faltando estudios bien diseñados y con metodologías rigurosas. Además, no se han realizado comparaciones teniendo en cuenta las características del sujeto ni del sistema. De la misma forma, no se ha estudiado la influencia de la dosificación de los programas sobre los resultados (atendiendo al tiempo total del tratamiento, la frecuencia semanal, etc.). Estos y otros factores deben investigarse en el futuro, por lo que es muy interesante desarrollar estudios que cimenten la evidencia científica de este abordaje, que parece prometedor.

Pedro Fernández
Fotografía: Jorge Villa





Puedes ver el video completo a través de este código QR:



Acudir al fisioterapeuta si existe dolor, fundamental en un buen entrenamiento

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' aborda en enero la importancia de acudir al fisioterapeuta de forma previa y posterior al entrenamiento en los casos de dolor.

La mejor forma de garantizar un buen entrenamiento físico y evitar posibles lesiones es acudir a un fisioterapeuta en caso de que exista dolor o si se está en fase de recuperación de una lesión, según el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPCM).

Esta es una de las recomendaciones del primer videoconsejo de 2020, dentro de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el CPFCM realiza junto a los colegios de Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana y Cantabria.

Los fisioterapeutas madrile-

ños animan a la población a llevar a cabo sus propósitos de Año Nuevo y acudir al gimnasio a ponerse en forma de la mano de un preparador físico, que será el encargado de pautarles qué hacer, cómo hacerlo y cuántas veces, entre otras cosas.

Sin embargo, inciden en la importancia de ponerse en manos de un fisioterapeuta siempre que exista riesgo de lesión, o cuando aparezcan

sensaciones que se alejan de la normalidad. "En estos casos, es el fisioterapeuta el profesional encargado de la recuperación del paciente para que pueda volver a entrenar con normalidad", explica Montserrat Ruiz-Olivares, secretaria general de la Institución colegial.

Ruiz-Olivares incide en la importancia de "conocer y separar las funciones de cada uno de los profesionales que en-

tran en juego en un entrenamiento para que los progresos sean lo más satisfactorios posibles y evitemos lesiones". En definitiva, "si queremos competir o progresar en los entrenamientos deportivos, el preparador físico es el profesional adecuado, pero si experimentamos malas sensaciones o dolor, será el fisioterapeuta al que debemos consultar para evitar problemas mayores", concluye Ruiz-Olivares, quien resalta que "estas recomendaciones también deben tenerlas en cuenta aquellas personas que hacen ejercicio con menor frecuencia".

El preparador físico es el profesional adecuado para progresar en los entrenamientos y el fisioterapeuta cuando experimentamos malas sensaciones o dolor

Los consejos de CFISIOMAD sobre... Fibromialgia

Una de las características de la fibromialgia es la presencia de algunos síntomas como dolor corporal persistente, combinado en muchos casos con fatiga, ansiedad, depresión y pérdida de calidad del sueño. En la mayoría de los casos se aconseja el ejercicio físico para estos pacientes.



- 1 El tratamiento tiene que realizarse siempre mediante un abordaje multimodal y multidisciplinar (fisioterapia, psicología y farmacología, entre otras).
- 2 La fisioterapia en estos pacientes debe aplicar un programa de ejercicios aeróbicos de intensidad suave o moderada. La dosis mínima ideal serían 30 minutos 2 o 3 veces por semana.
- 3 Entrenar ejercicios de fuerza mejora los síntomas de los pacientes con fibromialgia.
- 4 El ejercicio en estos pacientes debería ser supervisado y evitando los sobreesfuerzos para no aumentar los síntomas.
- 5 La relajación después de los ejercicios aeróbicos ayuda a mejorar los síntomas.





Arranca la elaboración del Plan Estratégico de Atención Primaria 2020-2023

La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha iniciado los primeros trabajos para la elaboración del Plan Estratégico de Atención Primaria 2020-2023, que pretende definir las principales actuaciones a nivel asistencial a realizar en los próximos años. Así lo confirmó la Consejería durante la primera reunión del grupo de trabajo del Comité Asesor de Atención Primaria (AP). La elaboración del Plan descansará en un documento

de acciones calendarizadas junto con su memoria económica. La idea es mejorar la atención a los pacientes y propiciar un adecuado entorno laboral que facilite el trabajo y el reconocimiento de los profesionales. En esta primera reunión de trabajo, se analizó el diagnóstico de situación actual de la AP madrileña, que cuenta con 14.000 profesionales, 430 centros de salud y consultorios locales y atiende al año 50 millones de consultas.

Aprobada la OPE del Sermas, con 3.145 plazas

La Mesa General de los Empleados Públicos de la Comunidad de Madrid ha aprobado la OPE 2019 del Servicio Madrileño de Salud (Sermas), que cuenta con un total de 3.145 plazas. De todas ellas, 2.321 plazas serán de nuevo ingreso para personal estatutario de centros adscritos al Servicio Madrileño de Salud. Por categoría profesional, destacan los 824 puestos para profesionales de Enfermería, 360 plazas de técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería, 198 para el grupo auxiliar administrativo, 85 para Medicina de Familia y Atención Primaria, 65 para Psicología Clínica, 58 para fisioterapeuta, 53 para matrona y 41 para auxiliar de Farmacia. Aún no se han fijado los días de los exámenes.



En esta OPE se convocan las especialidades y categorías no convocadas en 2017 y 2018, más una nueva convocatoria de Anestesia, Psiquiatría, Medicina de Familia y Medicina Interna.

Descubren una nueva vía para tratar la metástasis



Un equipo de oncólogos del Instituto Sloan Kettering, de Nueva York, encabezado por el investigador español Joan Massagué, ha descubierto una vía para tratar la metástasis. Los oncólogos demuestran que sería la molécula L1CAM la encargada de comenzar con el despliegue de células cancerosas conocido como metástasis. Para ello, esta molécula aprovecha la capacidad de curación

de algunas heridas para su expansión. Si bien se requiere de tejido alterado, o herido, para que llegue a producirse la metástasis, la formación de L1CAM solo se daría en casos avanzados de cáncer. Se ha demostrado así que este tipo de expansión tumoral se basa en la regeneración de tejidos, mediante el uso de partículas cancerosas, en órganos vitales.



Los fármacos antiinflamatorios revierten la demencia

Un estudio impulsado por la Universidad de California (Estados Unidos) y la Universidad Ben-Gurion (Israel) sugiere que los fármacos que reducen la inflamación en el cerebro podrían retrasar, incluso revertir, el deterioro cognitivo como consecuencia de la edad.

El ensayo realizado en ratones, y publicado en la revista 'Science Translational Medicine', se basa en modelos experimentales seniles. Todos aquellos que utilizaron estos fármacos evidenciaron menos signos de inflamación cerebral y estaban en condiciones más oportunas para aprender nuevas labores, llegando a ser prácticamente igual de válidos que ratones que tenían la mitad de su edad.

Descubren cómo diagnosticar un infarto cardiaco con un reloj Apple Watch

El cardiólogo Miguel Ángel Cobos, del Hospital Clínico San Carlos de la Comunidad de Madrid, ha descubierto que con un reloj inteligente de la marca Apple Watch series 4 y 5 se puede realizar un electrocardiograma com-

pleto para diagnosticar un infarto de miocardio con índice de fiabilidad similar a los que se realizan en los centros sanitarios.

El reloj incluye una aplicación que, gracias a los electrodos incorporados a su cristal trasero,

graba durante 30 segundos la actividad cardiaca. Para el doctor Cobos esta medición, por sí sola, "nunca diagnostica un infarto" de miocardio. La función que tiene el reloj es la de un monitor de ritmo de hospital, que es un sistema que

registra el ritmo cardiaco pero solo sirve como observación. Sin embargo, su estudio, en el que cambia el reloj de posición para obtener datos desde diferentes partes del cuerpo, sí que es capaz de leer si hay un infarto de miocardio en el electrocardiograma que el reloj realiza. La derivación uno del electro se obtiene de la manera en la que el reloj hace la medición en la muñeca. Para la derivación dos, se debe colocar en la parte interna del tobillo. En la derivación tres, hay que cambiar el dedo con el que se toca la corona. Una vez hecho esto, se pasa a "las precordiales", que son las derivaciones que están encima del pecho. Se coloca el Apple Watch en diferentes puntos del tórax y se obtiene la medición.





INFILTRACIONES MUSCULOESQUELÉTICAS GUIADAS POR ECOGRAFÍA

Gina M. Allen, David J. Wilson

Barcelona: Elsevier, 2019. XII, 321 p. 26 cm. ISBN 978-84-9113-382-7 (R. 2242) 615.847

Guía práctica, paso a paso, dirigida a profesionales que realizan infiltraciones musculoesqueléticas para el tratamiento de lesiones del aparato locomotor. Las numerosas ilustraciones y vídeos convierten este li-

bro en el recurso de referencia sobre infiltraciones musculoesqueléticas guiadas por ecografía proporcionando una clara visualización de las diferentes técnicas. Cada capítulo cubre el proceso de infiltración utilizando nu-

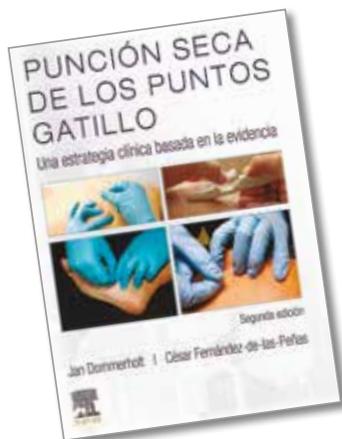
merosos recursos visuales y organizativos, así como épigrafs comunes en cada procedimiento: hallazgos ecográficos, instrumentos, anatomía, técnica, cuidados posteriores al procedimiento y comentarios.

PUNCIÓN SECA DE LOS PUNTOS GATILLO. UNA ESTRATEGIA CLÍNICA BASADA EN LA EVIDENCIA

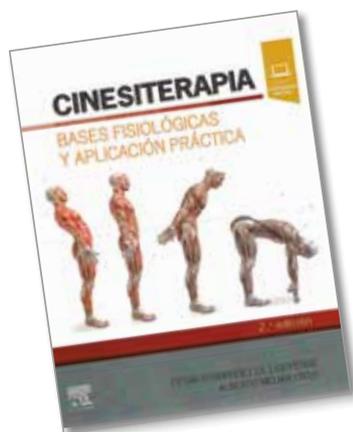
Jan Dommerholt, César Fernández de las Peñas.

2ª ed. Barcelona: Elsevier, 2019. XII, 284 p. 24 cm. ISBN 978-84-9113-493-0 (R. 2244) 616.74

Nueva edición de una guía basada en la evidencia que recoge la información más relevante sobre el uso de las técnicas de punción seca en un amplio abanico de trastornos musculoesqueléticos. Este manual se convierte en una referencia para la aplicación de las técnicas de punción seca, proporcionando contenidos e imá-



genes de gran calidad, e incluyendo imágenes a color. Redactado y editado por un grupo de expertos internacionales, este manual es uno de los recursos más actualizados dirigido a fisioterapeutas.



CINESITERAPIA. BASES FISIOLÓGICAS Y APLICACIÓN PRÁCTICA + ACCESO ONLINE

César Fernández de las Peñas, Alberto Melián Ortiz

2ª ed. Barcelona: Elsevier, 2019. XI, 202 p. 28 cm. ISBN 978-84-91133605 (R. 2240) 615.825

Obra que estudia el movimiento como agente terapéutico, la cinesiterapia, una disciplina de especial relevancia para el fisioterapeuta. Este texto aborda desde las bases teóricas de la cinesiterapia hasta los diferentes aspectos del razonamiento clínico, incluyendo el tratamiento a través de sus diversas formas de actuación: movilizaciones, poleas, suspensiones, estiramientos, ejercicios y vendajes, para acabar con un capítulo sobre hidrocinesterapia.

La obra combina la experiencia clínica de los autores, todos fisioterapeutas de habla hispana con gran experiencia, los cuales han plasmado su buen hacer y su saber clínico y docente.

TRATAMIENTO DE OCLUSIÓN Y AFECCIONES TEMPOROMANDIBULARES

Jeffrey Okeson

8ª ed. Barcelona: Elsevier, 2019. VII, 496 p. 28 cm. ISBN 978-84-9113-519-7 (R. 2245) 616.314.2

La finalidad de este libro es presentar un enfoque lógico y práctico del estudio de la oclusión y la función masticatoria. El texto está dividido en cuatro partes distintas. La primera parte consta de seis capítulos en los que se exponen las características anatómicas y fisiológicas normales del sistema masticatorio. La segunda parte presenta la etiología y la identificación de las alteraciones funcionales más frecuentes del sistema masticatorio. La tercera parte incluye seis capítulos en los que se describen los tratamientos lógicos de estos trastornos en función de los factores etiológicos que intervienen en ellos. La última parte presenta las consideraciones específicas del tratamiento oclusal permanente.



Recursos sobre la fibromialgia

La Biblioteca del Colegio reúne un recomendable fondo documental sobre esta patología.

En el presente número de '30 Días de Fisioterapia' se aborda el diversas secciones la fibromialgia. En la sección de 'Investigación', publicamos una entrevista con el autor de un nuevo estudio sobre esta patología (pág. 22), mientras que en la sección de 'Te interesa' (pág. 27) se ofrecen consejos para pacientes. La Biblioteca del Colegio alberga un fondo bibliográfico sobre esta patología, que está a disposición de los fisioterapeutas que tratan a personas con fibromialgia.

Por un lado, **Patología médica-quirúrgica para fisioterapeutas. Tomo II: Traumatología, Ortopedia, Reumatología, Endocrinología, Aparato digestivo, Ginecología y obstetricia, Nefrología y sistema genitourinario, Dermatología**, de Luis Fernández de la Rosa y Rosa Carrión (R. 2243). Esta obra recoge los contenidos básicos de las diferentes especialidades médicas que ayudan a comprender y manejar terapéuticamente las patologías comunes con las que el fisioterapeuta se encuentra en su actividad profesional diaria.

Otro libro, **Fisioterapia del dolor miofascial y de la fibromialgia**, de Isabel Salvat (R. 1577), trata de recoger tanto los síntomas como la importancia en el diagnóstico y su posible tratamiento del síndrome del dolor miofascial, una entidad extraordinariamente frecuente, diferente de los problemas



La patología en la Plataforma de Conocimiento Compartido

En la Plataforma de Conocimiento Compartido el fisioterapeuta podrá encontrar varios títulos sobre la fibromialgia:

Órdenes de tratamiento en reumatología, de Lucía Silva y José Luís Andréu, que pretende ser una obra viva que se adapte al vertiginoso progreso actual de la terapia de las enfermedades reumáticas; **Fibromialgia. Diagnóstico y estrategias para su rehabilitación**, de Carlos Luís Ayán, que recoge los avances en el estudio de la fibromialgia desde una perspectiva

multidisciplinar, muestran los aspectos propios de la enfermedad y el impacto que esta tiene en las personas y, finalmente, ofrece pautas orientativas para el empleo de estrategias terapéuticas alternativas, y **Prescripción de ejercicio en el tratamiento de enfermedades crónicas**, de Semfyc ediciones, que pretende utilizar el ejercicio para el tratamiento y la rehabilitación de enfermedades crónicas mediante la prescripción de un programa concreto y lo más individualizado posible.



de los tejidos blandos, mal comprendida y escasamente difundida.

Cuestiones en fibromialgia, de Rosa San José y Santiago Muñoz Fernández (R. 704), ofrece una serie de trabajos desarrollados por profesionales sanitarios que recogen respuestas a problemas planteados por pacientes con este proceso y en algún caso de sus familiares.

Los colegiados tienen la posibilidad de consultar otra publicación: **Guía de práctica clínica sobre el síndrome de fibromialgia para profesionales de la salud**, de Diego Murguía, Alejandro Legaz y Cayetano Alegre (R. 1259), elaborada por un comité de expertos que ofrece una visión global y multidisciplinar del síndrome de fibromialgia, basada en la evidencia científica actual, sobre cómo actuar y a qué hacer frente, para saber contestar a las preguntas de los pacientes y abordar al paciente dándole la seguridad de que no hay otra enfermedad asociada y de que se le atiende con el mejor conocimiento científico existente en ese momento. Por último, **Fibromyalgia syndrome: a practitioner's guide to treatment**, de Leon Chaitow (R. 858), brinda una visión general integral de esta condición epidemiológica significativa y describe los enfoques multidisciplinares más efectivos para el tratamiento.



Del 14 al 29 de marzo

Fisioterapia Pediátrica basada en el aprendizaje motor

Dirigido a: 24 colegiados. Se reservarán dos plazas para el convenio intercolegial.

Fechas: 14 y 15 de marzo; 28 y 29 de marzo de 2020.

Docente: Patricia Martín.

Precio: 160 euros (comprobar bonificación del CPFCM).

Objetivos: Conocer las teorías actuales del desarrollo infantil y su aplicación en Fisioterapia Pediátrica; comprender el desarrollo normal del control postural, el alcance, la prensión, la manipulación y la marcha y las implicaciones de sus diversas alteraciones; conocer las diversas teorías de aprendizaje motor y su aplicación en Fisioterapia Pediátrica; analizar el comportamiento del bebé o niño/a mediante el análisis de la acción y los factores personales y contextuales, e interpretar el comportamiento del bebé o niño/a y sus posibles alteraciones en relación al aprendizaje motor.

Más información en tu dispositivo móvil:



Del 22 de febrero al 1 de marzo de 2020

Fisioterapia basada en el aprendizaje motor en el paciente neurológico adulto

Dirigido a: 24 colegiados. Se reservarán dos plazas para el convenio intercolegial.

Fechas: 22 y 23 de febrero; 29 de febrero y 1 de marzo de 2020.

Docente: Roberta Ghedina.

Precio: 215 euros (comprobar bonificación del CPFCM).

Objetivos: Reconocer los modelos actuales sobre la organización de la acción, control motor y aprendizaje motor; describir el proceso de valoración del paciente neurológico



con afectación del SN; aplicar las pruebas de valoración que permitan conocer las características del paciente neurológico que puedan influir en su aprendizaje motor, y relacionar las pruebas de valoración con los procesos neurofisiológicos y neuropsicológicos e interpretarlas en relación al aprendizaje motor.

Más información en tu dispositivo móvil:



Del 6 de marzo al 10 de mayo de 2020

Fisioterapia vestibular III ed.

Dirigido a: 22 colegiados. Se reservarán dos plazas para el convenio intercolegial.

Fechas: 6, 7 y 8 de marzo; 8, 9 y 10 de mayo de 2020.

Docente: Rodrigo Castillejos.

Precio: 185 euros (comprobar bonificación del CPFCM).

Objetivos: Poder pautar y aplicar un tratamiento de fisioterapia vestibular; detectar posibles contraindicaciones del tratamiento del paciente vertiginoso por medio de fisioterapia; comprender la evaluación del paciente vertiginoso mediante las pruebas de otoneurología y las limitaciones, indicaciones y contraindicaciones del abordaje con fisioterapia del paciente vestibular, y poder realizar valoración funcional objetiva del paciente con trastornos vestibulares, para su utilización en el seguimiento y tratamiento del paciente, así como en las relaciones con otros profesionales.

Más información en tu dispositivo móvil:



CONTROL MOTOR

Evaluación y entrenamiento de la marcha en pacientes con trastornos en el control motor

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 18 al 19 de abril de 2020

Precio: 250 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/entrenamiento-de-la-marcha-madrid>
secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

FISIOTERAPIA GERIÁTRICA

Curso de Fisioterapia y rehabilitación en geriatría: valoración, intervención terapéutica y preventiva

Organiza: Fisiofocus, SL



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

Duración: 24 horas lectivas

Fecha: del 18 de abril al 10 de mayo de 2020

Precio: 290 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-en-geriatria->

actualizacion-valoracion-y-tratamiento-terapeutico-y-preventivo-madrid

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

FISIOTERAPIA TEMPOROMANDIBULAR

Curso de 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 18 al 19 de abril de 2020

Precio: 240 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-atm-madrid-1>
secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas



► MÉTODO HIPOPRESIVO

Especialización: Certificado en método hipopresivo de base Caufriez Concept. (GAH 1 y GAH 2 - de base y estática)

Organiza: IACES, SL

Lugar: IACES Madrid: Calle Saturnino Calleja, 1. 28002, Madrid

Duración: 44 horas

Fecha: Del 1 al 5 de abril de 2020

Precio: 1.060 €

Información: 653 17 23 42

<https://www.iaces.es/especializacion/metodo-hipopresivo-base-caufriez-concept-1-y-2-madrid/4/>
inscripciones@iaces.es

Dirigido a: Fisioterapeutas

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

Duración: 40 horas lectivas

Fecha: Del 25 de abril al 24 de mayo de 2020

Precio: 460 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/puncion-seca-madrid>

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

VARIOS

Curso con KARI BØ: Update on evidence physical therapy for the pelvic floor

Organiza: Fiofocus, SL

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

jornada/curso-suelo-pelvico-kari-bo
secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Fibrolisis instrumental (ganchos): tratamiento muscular, miofascial, tendinoso, ligamentoso y articular

Organiza: Fiofocus, SL

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

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 20 al 21 de abril de 2020

Precio: 190 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/terapia-fascial-instrumentada-ganchos-fibrolisis-madrid-4>

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas



PUNCIÓN SECA

Curso de Punción seca en el síndrome del dolor miofascial (puntos gatillo miofasciales)

Organiza: Fiofocus, SL

Lugar: Fiofocus Madrid: Calle

Madrid

Duración: 8 horas lectivas

Fecha: 21 de marzo de 2020

Precio: 185 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/>

Diagnóstico de fisioterapia basado en el razonamiento clínico, tests específicos y anatomía palpatoria

Organiza: Fiofocus, SL

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

Duración: 40 horas lectivas

Fecha: Del 25 de abril al 17 de mayo de 2020

Precio: 450 €

Información: 615 85 25 76

<https://www.fisiofocus.com/es/curso/diagnostico-de-fisioterapia-basado-en-el-razonamiento-clinico-tests-especificos-y-anatomia-palpatoria-madrid-1>

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.

Guía de Clínicas de Fisioterapia 2020

Por tu visibilidad y por la tranquilidad de tus pacientes

INSCRÍBETE

Centro inscrito en la Guía de Centros de Fisioterapia

del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

AÑO

2020

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



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

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

FISIOTERAPEUTA



¿Sabías que gracias a **profesionales** como **Patricia** muchas personas han podido **recuperar su calidad de vida?**

#YoVoyAlFisio



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

Descubre más en: www.yovoyalfisio.com