

30 días

COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

Nº 255 julio/Septiembre 2021

de fisioterapia

Humanización y Bioética:
personalizar la atención
del paciente



Una preparación
olímpica en plena
pandemia

Diversidad

Visibilidad

Igualdad

Inclusión

Tolerancia

Respeto

Libertad

Semana del Orgullo LGTBI

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@cfsiomad.org

Realización: ILUNION Comunicación Social

Imprime: ILUNION Retail y Comercialización.

Depósito Legal: M-23102-1998

Tirada mensual: 11.825 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.cfsiomad.org

 @CFSIOMAD

 facebook.com/cfsiomad

 @cfsiomad

 CP FISIOTERAPEUTAS CM

 @cfsiomad



4 Puntos de vista

Cuota colegial:
¿cara, barata o adecuada?



5 Editorial

La alegría del arcoíris

6 En portada

Una preparación olímpica en plena pandemia

10 Reportaje

Humanización y Bioética en el sistema sanitario



16 Actualidad colegial

26 Videoconsejo

21 Comisiones



22 Investigación en Fisioterapia

28 Biblioteca

24 La Voz del colegiado

Experiencias de Eva Sánchez y Violeta Pajero, fisioterapeutas

30 Conoce tu Colegio

31 Te interesa

34 Agenda

La cuota colegial ¿cara, barata o adecuada?

Buena pregunta, con muchas respuestas en función del punto de vista que lo miremos. Si hablamos simplemente de dinero es barata, indudablemente, siempre y cuando estés trabajando, pero hay muchos otros aspectos a tener en cuenta sin quedarnos en lo meramente económico. Yo terminé hace mucho la carrera y lo primero que dicen es que para trabajar tienes que colegiarte. Antes no era obligatorio, ahora lo es, así que rellenas el formulario y te colegias.

¿Pero que implica pagar una cuota colegial? ¿Qué derechos y deberes tenemos? Creo que estos aspectos son importantes a analizar para poder determinar si una cuota es cara o barata.

Que debemos colegiarnos todos creo que es indiscutible, con más facilidades cuando no trabajas y con toda normalidad cuando estás en el mercado laboral. Todos unidos tenemos más fuerza y podemos mejorar nuestra profesión, incluso un colegio único y no por autonomías, todos somos fisioterapeutas y defendemos los mismos derechos, beneficios y oportunidades para nuestra profesión. En mi caso, pago la cuota y mi pensamiento es: ¡Ya tengo el seguro de responsabilidad civil! Mii segundo pensamiento es: ¿Por qué no me implico más en mi Colegio haciendo una participación más activa?

Pienso que una cuota colegial es más que un seguro de responsabilidad civil, o debería de serlo. Una cuota por trabajar unidos, en mejorar, avanzar, en darnos a conocer, en mejorar nuestros salarios, nuestras condiciones laborales, nuestra profesión, nuestro papel en la sanidad y en la recuperación y mejora de los pacientes, nuestros pacientes, en dar valor a lo que somos y lo que hacemos y que no debemos, tenemos estar en los equipos multidisciplinarios hospitalarios, ambulatorios, educación, culturales.

Entonces, ¿cuánto cuesta todo esto? ¿Es solo dinero?

Pagar una cuota debería ser mucho más que solo dinero, debería ser trabajar unidos, unidos como colegio único, crecer, trabajar, colaborar y mejorar. Ese es el verdadero valor de nuestra cuota colegial.

Guadalupe Gutiérrez Mate
Nº colegiado 2.524

Han pasado más de 10 años desde que me colegié y anda que no ha llovido. Lo hice antes de terminar la carrera, ya que quería encontrar trabajo cuanto antes y que la gestión de la colegiación no supusiera ningún retraso. Me sorprendió la buena atención y la rapidez que tuvieron para colegiarme y me consta, por los nuevos colegiados, que actualmente siguen siendo igual de efectivos.

Durante estos años he estado en contacto con diversas asesorías del Colegio para consultar y resolver dudas sobre el convenio laboral, documentación o, incluso, para gestiones relacionadas con la situación sanitaria actual y el dichoso Covid-19.

Hace unos años monté una clínica de fisioterapia, en la ciudad de Tres Cantos y tengo que agradecer al Colegio toda su ayuda para la gestión de la montaña de documentos que había que presentar. Se requieren certificados de todo tipo y, si no hubiera sido por la efectividad del Portal del Colegiado en el que lo solicitas y lo tienes en cuestión de minutos, la espera habría sido muy estresante.

La verdad que estoy muy contento con la actuación y gestión de nuestro Colegio y con lo que te aporta la colegiación, por lo que concluyendo la cuota me parece justa y merecida. Tenemos muchas coberturas, tanto de asesoramiento como de defensa jurídica, y muchas otras cosas más que seguro me estoy dejando. Muy agradecido con este Colegio y las personas que lo componen.

Enrique Álvarez Saralegui
Colegiado Nº 8.253

Si quieres colaborar en esta sección, ponte en contacto con secretaría. Los fisioterapeutas que han participado en este número lo han hecho después de realizarse un sorteo entre todos los colegiados.

La alegría del arcoíris

El mundo es diverso. Ningún ser vivo que habita el planeta Tierra es igual a otro. Y esa variedad le confiere algunas de sus mejores cualidades: su mayor riqueza, su belleza, la fuerza en la que se apoya de forma constante para seguir evolucionando. Nadie pone en duda que sea así y que sea mucho más beneficioso para todos los habitantes el formar parte de una realidad tan dinámica, rica y variada.

Trasladada a la sociedad, la diversidad implica el reconocimiento a esas diferencias, todas las que pueden manifestarse en torno al sexo, la edad, la raza, la educación, la clase social, las filias por unas determinadas ideas o creencias políticas o religiosas e, incluso, la distinta forma de razonar. Y, por supuesto, la orientación sexual.



Pero es necesario también que el mundo sea inclusivo. Y esto ya es otra cosa porque se trata de dar un paso más y no solo ver o reconocer la diferencia sino apostar por la mezcla, es decir, por la convivencia sin prejuicios en equipos de trabajo, empresas, asociaciones deportivas, manifestaciones culturales, y, en definitiva, en cualquier tipo de forma de sociabilización.

Está demostrado que los equipos diversos e inclusivos funcionan mejor y son más eficaces. La mezcla aporta siempre creatividad, experiencia, diferenciación, mejora en la convivencia, productividad, talento y resultados. Sin embargo, existen todavía muchas organizaciones y una parte de la sociedad que sigue parapetada detrás de creencias rancias y prejuicios obsoletos que se traducen en actitudes discriminatorias hacia los que son distintos.

No son los únicos enemigos a los que se enfrenta la inclusión. Los sesgos inconscientes, tan extendidos en todos nosotros en función de la cultura en la que estamos inmersos, las personas que nos influyen y con las que nos relacionamos o los entornos en los que trabajamos, nos juegan malas pasadas de forma constante cada vez que tenemos que tomar una decisión o elegir cómo relacionarnos con alguien distinto.

Por eso, sigue siendo necesario recordar al mundo que nos rodea que cualquier tipo de discriminación va a tener enfrente a una parte de la sociedad cada vez más numerosa, unida y global.

Acabamos de vivir la semana del Orgullo. Una reivindicación en favor de la igualdad de derechos de la comunidad LGTBI y del "orgullo" que debe sentir cualquier persona por mostrarse como es, de forma auténtica y honesta. La alegría del arcoíris, bandera del movimiento, ha inundado calles, ventanas y redes sociales. Un símbolo multicolor que multiplica año a año su alcance y sus seguidores.

En el Colegio nos hemos hecho eco de esta celebración con una campaña lanzada en nuestros perfiles sociales que se ha centrado en resaltar los valores que entendemos están más ligados a esta fiesta: la tolerancia, la igualdad, el respeto, la visibilidad, la libertad, la inclusión y la diversidad. No son solo palabras: es una actitud, una forma de pensar y de actuar en la sociedad.

Este Colegio cree en la inclusión y lo hace en dos direcciones distintas y complementarias: de cara a nuestro propio colectivo, en el que tenemos cabida todos aquellos profesionales que compartimos nuestra vocación por la Fisioterapia y una forma ética de ejercerla; y también hacia nuestros pacientes, entre los que no podemos ni debemos hacer distinciones de ningún tipo respetando su derecho a recibir una atención adecuada.

Somos diversos. Somos inclusivos también. Y hemos querido compartir con todos los colegiados y toda la sociedad esta visión que apuesta por un mundo más justo y mejor para todos. Gracias por sumarte.

Una preparación olímpica en plena pandemia

Diego García Carrera, Chuso García Bragado y Marta Arce han hablado con '30 Días de Fisioterapia' para explicar, de primera mano, cómo ha sido la anómala preparación de los atletas que disputarán los Juegos Olímpicos, del 23 de julio al 8 de agosto, y los Juegos Paralímpicos, del 24 de agosto y 5 de septiembre.

En el año 2020, las autoridades deportivas mundiales decidieron suspender, en algunos casos, y retrasar, en otros, la práctica totalidad de los eventos deportivos. Se cancelaron competiciones como el Wimbledon y se retrasaron a este año otros como la Eurocopa de fútbol o los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

¿Cómo ha sido la preparación de estos atletas que se presentarán este verano al evento deportivo por excelencia? '30 Días de Fisioterapia' ha hablado con los atletas españoles Diego García Carrera y Chuso García Bragado, además de con la judoca Marta Arce, para que nos cuenten sus experiencias, así como el papel que juega la fisioterapia en su rendimiento de cara a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio.

DIEGO GARCÍA CARRERA

"En 2020 no pudimos salir de casa, prácticamente. Desconozco la situación de muchos compañeros que irán

a los Juegos, pero en mi casa apenas tenía espacio ya que es pequeña y vivo con mis padres y mi hermana. Por tanto, el entrenamiento normal era imposible", recuerda Diego García Carrera, actual subcampeón de Europa de los 20 kilómetros marcha.

Cada uno se buscó la vida como pudo:

Diego García Carrera considera que esta temporada, al final, ha sido bastante normal, teniendo en cuenta la situación mundial que se está viviendo

"Una bicicleta estática sirvió para mantener la actividad física durante semanas y, al tiempo, la Federación nos consiguió una cinta de correr en la que hacía de 12 a 15 kilómetros diarios". Sin duda, no eran las condiciones idóneas.

Ya en septiembre de 2020 comenzó su temporada normal de preparación. Esta se basó en aumentar poco a poco su carga de entrenamiento en función de los objetivos que, por los resultados obtenidos, se consiguieron: Ganó el Campeonato de España, también el campeonato de Europa por equipos y, a título individual, quedó tercero en el mismo. Todo con un claro objetivo: el 5 de agosto, fecha de los Juegos Olímpicos de Tokio. García Carrera agradece que, durante 2021, "pudimos entrenar contando, además, con permisos de las autoridades para desplazarnos por si teníamos que ir a alguna zona de cierta altitud o de playa a nivel del mar", aclara el deportista. Así que, con todo, considera que este año ha sido "una temporada bastante normal, dentro de lo que cabe, con las limitaciones de los aforos, por ejemplo, pero que dentro de una situación a nivel mundial no nos vemos perjudicados en ese sentido, ya que muchos países han estado este año peor". A favor, ha jugado que



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES



TOKYO 2020



El papel de los fisioterapeutas en los atletas de élite es clave tanto en la prevención como en la recuperación de lesiones

esta práctica deportiva es individual y al aire libre.

Lo peor de la preparación, sin duda, ha sido la falta de referencia con respecto a los rivales. "Hay muchos rivales, especialmente asiáticos, con los que no hemos podido competir por todo el tema Covid-19. Es un hándicap no contar con estas referencias pero, al menos, tenemos las referencias de los tiempos", añade.

El objetivo que se marca García Carrera es el hecho de ir a los Juegos Olímpicos. "Quería ir desde los ocho años y, durante mucho tiempo, me parecía algo inalcanzable. Una vez conseguido este sueño, lo que quiero es poder reflejar los entrenamientos en la competición. Si doy el máximo seguro que conseguiré un buen puesto. Todos los atletas tenemos las medallas en el punto de mira pero también hay otros resultados muy buenos".

Fisioterapia

En los atletas, como sucede con todos los deportistas de alto nivel, el fisioterapeuta tiene un papel clave, tanto en la prevención como en la recuperación de lesiones. "La mayoría de las personas cuando hablas de fisioterapeuta deportivo piensa en la recuperación tras una lesión, pero la parte más importante es la prevención", aclara García Carrera.

En esta época previa a la disputa de unos Juegos Olímpicos, el marchador recibe un mínimo de una sesión semanal de tratamientos de fisioterapia "para resetear los músculos", como él aclara. "Esto es vital. Cuando dejas de hacerlo es cuando comienzan las lesiones y tu temporada se revienta".

El atleta tampoco resta importancia al trabajo de la fisioterapia en la recuperación. "También es primordial. Si un atleta está bien asesorado y atendido por fisioterapeutas los plazos de tiempo y la recuperación se acortan de manera espectacular", asegura. "Mucha gente se sorprende de los plazos y pocos saben que muchas veces la ▶

► clave de esa recuperación son los fisioterapeutas”, puntualiza.

Cuando se prepara para grandes citas, García Carrera suele trabajar con el fisioterapeuta de la Federación Española Alejandro Galán. “Es mi fisioterapeuta de referencia. En realidad, podría trabajar con cualquier otro del equipo pero, en condiciones normales, nos asignan uno a cada atleta. Es mejor porque nosotros tenemos más confianza y ellos trabajan mejor con cuerpos que conocen y que saben cómo se comportan”.

Lesiones

La base para sufrir menos lesiones siempre es la prevención y cuidarse. Sin embargo, muchas veces estas son inevitables, y más cuando llevas el cuerpo al límite, como en los atletas de élite. En los marchadores sufre mucho el tibial anterior. “Lo tenemos especialmente desarrollado porque cuando entramos las piernas tienen que estar completamente estiradas y la manera de asegurarse en entrar de talón”, explica García Carrera. La rodilla, la cadera y los isquiotibiales también sufren mucho en este tipo de deportistas.

García Carrera ha sufrido a lo largo de su trayectoria deportiva gran cantidad de torceduras, sobrecargas o esguinces. Sin duda, la mayor fue la plica sinovial y el menisco externo que se rompió y necesitó suturar. “Con una artroscopia me quitaron la plica y me suturaron el menisco y, al día siguiente, comenzamos el tratamiento de recuperación empezando a movilizar la rodilla para que hubiera circulación y se empezara a drenar. Me pasaba tres horas todas las mañanas haciendo todo tipo de ejercicios terapéuticos. Tenía que fortalecer al tiempo de recuperar, para poder competir cuanto antes”, explica.

CHUSO GARCÍA BRAGADO

Chuso García Bragado es un atleta que llegará a Tokio para competir en sus octavos Juegos Olímpicos, convirtiéndose así en el atleta con más participaciones de la historia, superando a Marlene Ottey,

quien también tiene siete. No se ha perdido ninguna cita desde Barcelona 92.

Chuso cree que cada vez se verán más deportistas cercanos a su edad debido, principalmente, a las sesiones de fisioterapia o las terapias regenerativas que antes no existían. Esto hace que la vida deportiva en alta competición se prolongue en el tiempo. “Curiosamente, mi mejor resultado olímpico fue en Pekín 2008, con 35 años”, recuerda. El secreto de su longevidad es mantener unos hábitos de vida saludables. “Tener buena alimentación, respetar las horas de sueño y, en una palabra, integrar la vida de atleta en mi vida”, aclara el marchista.

Y ahora, tras los Juegos Olímpicos, Chuso se retira. “Mi principal motivación de

Chuso García Bragado, de 51 años, cree que gracias a la fisioterapia cada vez se verán más deportistas de élite cercanos a su edad

cara a los Juegos es poner punto final a mi carrera deportiva”, afirma orgulloso. Sin embargo, el camino no ha sido nada fácil, debido al confinamiento. En su casa, García Bragado tenía colchonetas, un fitball roller y algún elemento más de gimnasia, pero no era suficiente para preparar un evento deportivo de estas características. “Afortunadamente, la Federación nos proporcionó, con la colaboración de una empresa privada, unas cintas para correr que, al menos en cuanto a aeróbico cardiovascular se refiere, solventó el problema”, asegura el atleta.

Una vez se terminaron los confinamientos domiciliarios fue recuperando poco a poco esas sensaciones de cara a poder estar preparado para los Juegos de Tokio. Para Chuso, el momento en que se decidió posponer los Juegos Olímpicos

a 2021 fue duro. “Tenía pensado retirarme en 2020 y ya tenía planes personales y laborales a partir de septiembre”. Todo eso cambió y ahora se encuentra trabajando todos los días con un objetivo claro: competir lo mejor posible en Tokio.

Una preparación atípica

El atleta asegura que se ha preparado bien y que hará todo lo posible para obtener una buena marca. Sin embargo, advierte de la posible desventaja de algunos corredores: “No han sido las mejores condiciones para afrontar los Juegos. Pero el mayor inconveniente va a ser el de adaptación. No vamos a contar con tiempo suficiente en Japón para adaptarnos al cambio de horario y a la climatología, por lo que difícilmente vamos a competir en igualdad de condiciones. Es el mayor hándicap que vamos a tener”. Aún así, no se rinde. “Va a ser difícil quedar entre los diez primeros, la edad es mi mayor hándicap, pero voy a intentar aplicar toda mi experiencia”, asegura ilusionado.

También se notará la falta de competiciones, canceladas muchas por la Covid-19. En 2021 ha mejorado mucho el calendario con respecto a 2020, pero ha seguido siendo reducido, y competir a lo largo del año permite a los atletas realizar los ajustes necesarios para mejorar su estado de forma y conseguir los objetivos que uno se marca. “La competición te dice si el entrenamiento que estás realizando es el adecuado o si hay que hacer alguna modificación en caso de que las cosas no estén saliendo como quieres”, aclara al respecto.

Fisioterapia de élite

Como su compañero Diego García Carrera, Chuso destaca el papel de la fisioterapia en los atletas. Someten al cuerpo a interminables horarios semanales en los que la musculatura, los tendones y las articulaciones sufren, llevando el cuerpo al límite al intentar hacer más kilómetros, más deprisa y con más gimnasia. “El cuerpo se fatiga



La fisioterapia facilita que el cuerpo se recupere, tras interminables horarios de entrenamiento en los que la musculatura y articulaciones sufren llevando el cuerpo al límite



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES



TOKYO 2020



y se queja”, advierte, “y las sesiones de fisioterapia facilitan que el cuerpo se recupere”. ¿Y qué sucede cuando no cuenta con tiempo para estas sesiones? “Noto una diferencia abismal en mis tiempos si consigo tener una rutina y recibir, al menos, dos sesiones de tratamiento a la semana”, advierte.

Chuso ha sufrido muchas lesiones en toda su carrera, algo normal cuando se trata de una carrera tan larga. El atleta recuerda que durante sus primeros años le respetaron las lesiones pero que, con la edad, fue padeciendo más contratiempos físicos. Principalmente, recuerda uno: “Sufrí choque femoroacetabular, una degeneración de la cabeza del fémur que pierde su forma anatómica y acaba produciendo daño en la articulación. Mediante cirugía recuperé la movilidad de la cadera, la rotación interna que es la damnificada en este tipo de lesiones”.

También ha sufrido roturas fibrilares de todo tipo, tras las que ha recibido “sesiones de crioterapia, ejercicios isométricos, terapia manual... lo que hiciera falta”.

En marchadores son habituales las sobrecargas en los isquiotibiales o tendinitis de la pata de ganso. Esto se debe a que en la marcha atlética se estira la pierna para el apoyo lo cual hace trabajar mucho al isquiotibial de forma antagónica para frenar ese movimiento y conseguir el estiramiento. También sufre el tibial anterior y hay mucha osteopatía de pubis por el desequilibrio muscular.

En cuanto a sus entrenamientos se han amoldado a su edad y a los nuevos tiempos: “Cada vez, he ido dando más importancia a mis entrenamientos diarios, algo que no se hacía cuando era joven. Los atletas de marcha necesitamos realizar buen trabajo preventivo en el gimnasio para que luego nuestro cuerpo soporte mejor las cargas de trabajo en los músculos y tendones”. Y es que la prevención ocupa un lugar destacado entre sus objetivos. “En la prevención, los deportistas traba- ▶

► Jamos con sesiones de ejercicios de control motor para conseguir buen equilibrio, además de protocolos de ejercicios específicos para las lesiones que uno suele sufrir más, al margen que cada semana se tenga sesión de fisioterapia”.

MARTA ARCE

Marta Arce Payno, de 43 años, ha dominado durante 14 años seguidos el judo paralímpico español en su categoría y es triple medallista olímpica. Además de deportista de élite y fisioterapeuta, Marta es madre de tres niños, algo que ha influido en su preparación durante la pandemia.

“Durante la primera época de la pandemia todo fue complicado. Carecía de material y tenía un montón de limitaciones. Vivo en una casa pequeña con tres niños y solo podía entrenar a la una de la madrugada, tras realizar todas las tareas domésticas y los niños dormidos”, relata la deportista. Los Juegos Paralímpicos de 2020 se cancelaron “y eso fue lo más duro”, recuerda.

Ya en 2021 confirmaron que se organizarían, pero “nuestro deporte es de contacto y no podíamos acercarnos a nadie. Competir en esas condiciones era difícil, complejo y desesperante”, asegura. Poco a poco, la situación ha ido cambiando. “Ahora estamos en una situación más normalizada pero aún con ciertas limitaciones. No podemos mezclarnos los diferentes judocas, por lo que no podemos visitar otros clubs para que, en caso de brote, no se paralice todo el judo español”, explica. Cree que la gestión de la pandemia para los deportistas es mejorable: “Debería haberse hecho de forma distinta. No sé muy bien cómo, pero una solución hubiera sido confinar juntos a atletas para que hicieran vida de deportistas. Al no hacerlo, hemos estado parados y sin entrenar mucho tiempo”. Este verano llega Tokio, concretamente, del 24 de agosto al 5 de septiembre, y en la mente de la judoca española está, ante todo, competir: “Como cada participante, la idea es sacar una medalla,

pero hay que ser realista con las posibilidades de cada uno y cómo está mi cuerpo”, advierte Arce. “Lo voy a pelear hasta el final. La última vez que conseguí medalla fue en 2012, hace 9 años. Ahora lucho contra gente más joven con menos experiencia pero más preparada, ya que llevan haciendo judo más años de los que llevaba yo haciendo a su edad”, recuerda. “No pierdo la ilusión pero asumo mis posibilidades”, aclara, aunque estar en otros Juegos ya de por sí sea todo un premio.

Diferencia profesional

En los deportistas la diferencia entre contar con un fisioterapeuta de forma periódica y no hacerlo es vital. Para Marta Arce, “tener un fisioterapeuta tiene una importancia definitiva en el rendimiento. Alguien que está en alto rendimiento con un fisioterapeuta tiene muchas más posibilidades de llegar más lejos”. “Siempre se acumulan lesiones –

Contar con un fisioterapeuta tiene una importancia definitiva en el rendimiento, puede ser la clave para triunfar o quedar a medias profesionalmente

añade–, se necesita descarga y, si encima hay alguna lesión de por medio, la diferencia es brutal. Es el día y la noche, tanto que ahí puede estar la clave entre triunfar y quedarse a medias”, insiste la judoca.

Marta Arce cuenta su experiencia con alguna de las lesiones que, lamentablemente, ha sufrido a lo largo de su carrera. “Hace años me rompí la rodilla, el ligamento cruzado, y estuve yendo a un fisioterapeuta a diario durante seis meses hasta que competí”, recuerda orgullosa. Arce le da gran parte del mérito a la fisioterapia que recibió durante ese periodo.

Ella estaba en el Plan ADO, un progra-



ma que pone en marcha la Asociación Deportes Olímpicos (ADO) para apoyar el desarrollo y promoción de los deportistas nacionales de alto rendimiento a nivel olímpico. El problema está en que luego sacaron a Marta Arce de este programa “por lo que perdí la fisioterapia. A nivel deportivo, sanitariamente te dejan con una mano delante y otra detrás, ya que casi nadie tiene la capacidad económica para ir a un fisioterapeuta de forma diaria y, aunque me había recuperado de mi lesión de rodilla, no estaba aún perfecta”.

Anteriormente, Marta Arce sufrió otra lesión que le obligó a pasar por el quirófano: una fractura de muñeca. En el judo,



previo a cada combate: “El fisioterapeuta nos venda los dedos, las muñecas, el pie... depende de la lesión o molestia que tenga cada uno, aunque a final de la temporada vamos todos bastante sujetos con esparadrapos”, bromea. “Pasamos más tiempo preparándonos para salir de lo que dura la competición”.

Fisioterapia paralímpica

En todo lo que es la prevención y el tratamiento a los deportistas paralímpicos, Marta Arce subraya la necesidad de contar con fisioterapeutas doblemente especializados: por un lado, en fisioterapia de alto rendimiento, que nada tiene que ver con la fisioterapia convencional, y, por otro lado, con fisioterapeutas que conozcan bien las discapacidades de los atletas. “En el caso de los deportistas paralímpicos, la fisioterapia debe ir condicionada por la patología previa. Por ejemplo, hay atletas con espasticidad, como pueden ser con parálisis cerebral, que necesitan

El fisioterapeuta paralímpico debe ser especialista en alto rendimiento y en las distintas discapacidades de los atletas

son habituales las lesiones de muñeca, zona en la que se ejerce mucha fuerza para agarrar o practicar alguna llave a un oponente. “Para recuperarme también acudí diariamente a un fisioterapeuta. Recibí sesiones de magnetoterapia, movilizaciones, potenciación... Sobre todo, terapia manual. Todo lo que implicaba recuperar la movilidad de la muñeca para poder usarla. También recuerdo que me despegaron la cicatriz con agujas a través de la punción seca”. Estas dos lesiones fueron las más importantes pero una judoca con tantos años compitiendo cuenta con un currículum de lesiones más amplio, que contempla dedos retorcidos, magulladuras, esguin-

ces... “En el judo sufre todo el cuerpo. Te agarran, empujan, te tiran al suelo... el cuerpo, los brazos y las piernas, todo sufre. En este deporte son habituales las luxaciones de hombro, los esguinces claviculares o las fracturas de clavícula. Al impacto de la caída y la postura hay que sumar el peso del oponente. Hay muchas lesiones traumáticas”. Ya en los Juegos Paralímpicos, durante el mes de competición, el trabajo del fisioterapeuta sigue siendo clave. “En mi caso, es un trabajo diario. La rodilla se me carga, también las caderas de lesiones antiguas... por eso está con nosotros durante toda la competición”, afirma Marta. La judoca revela el ritual

de fisioterapeutas de alto rendimiento que sepan y entiendan sus circunstancias. Hay que saber que las personas con espasticidad con los nervios se tensan más por lo que hay que cambiarles las pautas de los movimientos, pero si se les relaja demasiado se quedan sin tensión suficiente como para mantener la postura. Y así, con cada discapacidad, ya sea neuronal, por una prótesis... Es un mundo aparte, parece que es lo mismo pero no lo es”. Esto es fundamental para que el trabajo de los atletas quede reflejado en alguna medalla. Ahora solo queda desear suerte a todos nuestros atletas españoles. ■

Pedro Fernández

Individualizar la atención del paciente Humanización y Bioética en el sistema sanitario

El sistema sanitario debe adaptarse a la nueva realidad, sacudida por la pandemia de la Covid-19, y, para ello, debe mejorar aspectos claves asistenciales como la Humanización y la Bioética. El CPFCEM ha dado un paso al frente en este sentido y participó activamente en el Congreso Internacional Humans de Humanización de la Asistencia Sanitaria, además de ofrecer a sus colegiados descuentos especiales para el Máster Oficial en Bioética Clínica.

La Humanización y la Bioética ocupan, cada vez más, un espacio clave en los servicios asistenciales de la salud. En ambos, los fisioterapeutas se erigen como un profesional clave a la hora de mejorar la calidad asistencial del paciente.

HUMANIZACIÓN

La sanidad está inmersa en un profundo cambio. La pandemia ha descubierto algunas de las deficiencias de nuestro sistema sanitario, como la Humanización. La Covid-19 ha roto la relación entre el profesional y el paciente, al aislar a este último, y, por otro lado, las habilidades comunicacionales se han visto mermaidas, debido a la mascarilla. Por último, se han creado flujos de pacientes Covid y no Covid en los hospitales y centros sanitarios. “Todo esto es lo que tenemos que tratar y reconducir ahora”, asegura Julio Zarco, presidente de la Fundación Humans.

La Humanización consiste en personalizar la atención. En palabras de Aurora Araújo, decana del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), “el equipo que rodea al paciente y familiares se coordina para

ayudarle en su experiencia con la enfermedad, evitando que se convierta en un diagnóstico y teniendo en cuenta sus experiencias vitales y necesidades”. Aunque parezca una obviedad, este cuidado humanizado requiere considerar a los pacientes como personas, “supone abandonar las relaciones técnicas para convertirlas en relaciones personales de forma adecuada”, añade Araújo.

Tal es la importancia de la Humanización en el sistema sanitario que la Fundación Humans organizó, del 17 al 19 de junio, el primer Congreso Internacional Humans de Humanización de la Asistencia Sanitaria, en Madrid. Esta cita tiene como objetivo crear un espacio de encuentro de profesionales, pacientes y, en general, todas las personas implicadas y sensibilizadas con la Humanización de la Asistencia Sanitaria.

“La pandemia nos muestra que el Congreso es necesario y que, hoy en día, está más vigente que nunca la necesidad de revisar, contemplar y gestionar todos los procesos sociosanitarios desde una perspectiva donde las dimensiones psicosociales, trascendentales y ecológicas también deben tenerse en cuenta como factores determinantes del bienestar hu-

mano”, asegura Julio Zarco.

Este tipo de Congreso es pionero en el mundo. Según Zarco, “esto demuestra que España está a la cabeza en cuanto a sensibilidad para llevar a cabo estos temas. La Humanización es una corriente a nivel mundial, así que espero que, en breve, otros países, especialmente de nuestro entorno, contribuyan a desarrollar este tipo de iniciativas”.

¿Cómo está la situación en España? Para Aurora Araújo, “aunque son más llamativas las narraciones de malas experiencias, en general, los profesionales de la sanidad española están bastante concienciados de la necesidad de humanizar el trato”. En cuanto a la fisioterapia, “en general, el trato hacia el paciente tiene esas condiciones necesarias para considerarse humanizada, siendo como es una profesión profundamente vocacional”, asegura.

Esta humanización consigue que el paciente se sienta una persona, parte del proceso, “y no un número, un procedimiento o un diagnóstico”, afirma la decana. Las necesidades y estructuras sanitarias, a veces, deshumanizan a la persona, la sacan de su rutina (horarios, vestimenta, rutinas sanitarias). Por esa ra-



Quando uno está enfermo toda la organización sanitaria (gestores, profesionales sanitarios, etc.) tenemos que escuchar a esa persona, ver cuál es su experiencia y tratar, en la medida de lo posible, de facilitarle el proceso

zón, según Araújo es tan importante “devolverles todo lo que podamos para que no se añada un factor más al duro hecho de estar enfermo”.

En este sentido, Zarco subraya la importancia de que el paciente sea un sujeto activo y participativo en todo el proceso: “Cuando uno está enfermo toda la organización sanitaria (gestores, profesionales sanitarios, etc.) tenemos que escuchar a esa persona, ver cuál es su experiencia y tratar, en la medida de lo posible, de facilitarle el proceso”. Para ello es necesario un paciente informado, formado y activo. Eso no quita que los sanitarios deban formarse. “No es solo ser empático, requiere recursos de comunicación, manejo de la información y, también, aprendizaje del autocuidado”, añade la decana.

Problema con las Administraciones

En la Humanización se trabaja sobre valores intangibles y reivindicando lo más humano. La pregunta es si las Administraciones están preparadas para este cambio. Julio Zarco cree que “no del todo”. La razón es que los grandes valores que deben implementarse en el sistema sanitario requieren de inversión de tiempo y dinero. “Estamos hablando de formación y actitudes de profesionales, por lo que tenemos que ir al mundo de la universidad; y tiene que ver con cambios en las estructuras de los hospitales. No hay tanta sensibilidad, por parte de las Administraciones, para poder implementar a nivel físico, real y material lo que implican los grandes valores del Humanismo. Todo esto se puede plasmar pero, para ello, se necesita tiempo y dinero”.

Papel del fisioterapeuta

¿Y quién es el profesional sanitario clave en todo este proceso de humanización? Todo parece indicar que el fisioterapeuta, por ser el que más tiempo pasa con el paciente, aunque, según Araújo, “sería injusto solo hablar de nosotros”. Para la decana, “el resto de profesionales que rodean al paciente, incluido el personal no sanitario, tan olvidado pero tan importante, suelen atender sus necesidades ►

| REPORTAJE |

► también desde una perspectiva muy humanizada”.

Zarco coincide en el esencial papel del fisioterapeuta, por dos motivos: “Por un lado, se trata de un profesional muy activo y cercano, de confianza del paciente”. Pero la clave es, según sus palabras, “en que el fisioterapeuta toca al paciente y, por lo tanto, establece un vínculo especial mayor al de otros profesionales, incluidos los médicos. Ese contacto le dota de una dimensión muy distinta”.

Por otro lado, Zarco considera al fisioterapeuta un confidente. “Lo asemejo mucho al médico de familia –continúa–. Uno va a su médico de familia, del mismo modo que uno va a su fisioterapeuta. Ahí entras en un terreno de la confidencialidad y de la confianza”.

En cuanto al tipo de paciente, aunque todo paciente debe recibir un trato humanizado, “es cierto que aquellos con procesos más prolongados, que van a ser más sufridores del sistema, necesitan profesionales especialmente atentos a que este trato este humanizado”, asegura Araújo.

Participación del CPFCM

El Colegio participó activamente en el Congreso, hecho que el presidente de la Fundación Humans valora muy positivamente: “Para nosotros, los fisioterapeutas son un elemento nuclear de la parte asistencial. Que participe significa que se trata de una institución receptiva y con conciencia clara sobre cuál es el papel que deben dar en los procesos de humanización. Es todo un lujo”.

Por otra parte, se presentó una comunicación realizada por miembros del Grupo de Trabajo de Humanización, pero antes de participar en el Congreso, los miembros se plantearon conocer el estado de la Humanización en la fisioterapia madrileña. “Diseñamos un cuestionario que se divulgó a través del Colegio para que aquellos interesados en colaborar pudieran responder”, aclara Sara Cáceres.

Profundizaron en cuestiones como “el grado de conocimiento que el colectivo de fisioterapia tiene sobre el concepto

de Humanización, el nivel de interés que tienen sobre este tema, el porcentaje y las características de los centros que han desarrollado un plan de Humanización y la forma que tienen de transmitir esos valores a sus trabajadores, entre otros aspectos”, añade Cáceres.

Elena Fernández, fisioterapeuta colegiada, destaca la relación del fisioterapeuta con el paciente afirmando que “somos capaces de recabar información muy potente, que luego nutrirá nuestro diagnóstico de fisioterapia”. Por tanto, “la labor con el paciente en Humanismo es una carrera de fondo, con muchos ingredientes, teniendo siempre como referente al paciente y su patología”, asegura Elena Fernández.

Elena Mohedano cree que la Humanización aporta mucho a la atención del paciente ya que “una atención al paciente humanizada supone una asistencia centrada en la persona a través de un enfoque biopsicosocial, dando voz y escuchando al paciente para lograr una atención integral. Esto conlleva una mayor fidelización e implicación del paciente, favorece el ritmo del tratamiento y la optimización de recursos y conduce a una gran mejora de la calidad asistencial”. “La humanización ha de coger fuerza y colarse en todas las especialidades sanitarias”, destaca Carmen Mar Rodríguez,

otro miembro del Grupo de Trabajo del Colegio. “Este Congreso es un paso muy grande para dar a conocer buenas prácticas y motivar a todos los colectivos”, asegura Rodríguez.

BIOÉTICA

Los fisioterapeutas se enfrentan a cantidad de problemas bioéticos y a preguntas que no saben bien cómo responder: ¿Cuál debe ser mi código de conducta? ¿Tengo que decidir yo o el paciente? ¿Qué sucede si no estoy de acuerdo con el médico o con un compañero? ¿Tengo que decirle al enfermo toda la verdad? ¿Cuándo y cómo tengo que hacer el consentimiento informado? ¿Es lícito investigar con mis pacientes? “Los fisioterapeutas no pueden esperar a que otros profesionales les respondan a sus preguntas. Deben ser ellos quienes lo hagan”, afirma Benjamín Herreros, director del Máster Oficial en Bioética Clínica, organizado por la Fundación y la Universidad Internacional Menéndez Pelayo. Precisamente, el Colegio ha llegado a un acuerdo de colaboración con la Fundación Ortega Maraño para que estos puedan beneficiarse de unos descuentos para cursar Máster.

Este se cursa a lo largo de dos años, haciéndolo compatible con la práctica profesional de la fisioterapia y, al ser oficial,



¿Cuál debe ser mi código de conducta? ¿Tengo que decidir yo o el paciente? ¿Qué sucede si no estoy de acuerdo con el médico o con un compañero? ¿Tengo que decirle al enfermo toda la verdad? ¿Cuándo y cómo tengo que hacer el consentimiento informado? ¿Es lícito investigar con mis pacientes? Los fisioterapeutas no pueden esperar a que otros profesionales les respondan a sus preguntas. Deben ser ellos quienes lo hagan

abre la puerta a realizar el doctorado. El Máster, multidisciplinar con formación en Ética y en todos los problemas éticos de la práctica asistencial, está diseñado tanto para profesionales que se encuentran en una fase temprana de su carrera como para aquellos con experiencia que deseen mejorar sus conocimientos en Bioética, y para los expertos en Ética Clínica que quiere ampliar su formación.

Hoy en día, los fisioterapeutas saben manejar perfectamente los problemas clínicos, pero no tanto sobre el ámbito de los valores, sobre la Ética. Para Herreros, "no saben bien cómo identificar los valores en conflicto o cómo se deben gestionar los conflictos éticos. Para esto sirve la Bioética".

Curiosamente, mientras que en Medicina y Enfermería sí han sido conscientes de este problema, en Fisioterapia todavía no ha sido así. "La mayoría de los centros de fisioterapia no contemplan formación en Bioética o, si lo hacen, apenas se le da importancia, incluyéndola dentro de asignaturas como Salud Pública o Legis-

lación", lamenta Herreros. Los fisioterapeutas deben saber resolver sus problemas bioéticos y no estar dependiendo continuamente de otros profesionales para hacerlo. Esto mejoraría, la práctica profesional y la satisfacción, tanto del fisioterapeuta como de sus pacientes, de forma que el paciente reciba una atención más completa y eficiente.

Programa

El primer año cuenta con una materia de fundamentos en Ética Clínica, donde se realiza una introducción a la Ética Clínica, se explica la metodología de la toma de decisiones y se abordan los problemas de la relación clínica. "Cuenta con una materia, posiblemente la más importante del Máster, 'Asesoría y consultoría en Ética Clínica', en la que se analizan y explican los modelos de asesoría ética: los comités de ética para la asistencia sanitaria, la consultoría y la mediación ética", detalla Herreros.

El segundo año se tratan problemas éticos más específicos, como los relaciona-

dos con la información y comunicación o con el final de la vida. Destacar la última materia de la formación, 'Ética Clínica Práctica', en la que se pone en práctica todo lo aprendido a lo largo del Máster. "Los que opten por la modalidad semipresencial cursarán esta materia a través de prácticas clínicas. Durante varias semanas, los alumnos pasarán por comités de ética y por unidades de consultoría y mediación ética, experimentando la realidad profesional cotidiana de la ética clínica. Esta modalidad es perfecta para aquellos que quieran trabajar como consultores en Bioética. Los alumnos que opten por esta modalidad deberán pasar cada año dos semanas en Madrid para asistir a la parte presencial", añade el director del Máster.

Objetivo: mercado laboral

El principal objetivo que se marca el Máster es ofrecer una formación práctica y orientada a la toma de decisiones, fundada en el rigor y en criterios bien contruidos. Así, los que consigan el título podrán participar en comités de ética para la asistencia sanitaria y para la investigación clínica; trabajar en consultoría y mediación ética; formar parte de comisiones de deontología y ser docentes de Bioética, tanto en grado como en postgrado. El Máster, además, abre la puerta a realizar el doctorado, ya que existen numerosas líneas de investigación en Bioética Clínica. "Curiosamente, en nuestro país muy pocos fisioterapeutas forman parte de estos comités. Apenas tienen presencia. Y, sin embargo, sus conocimientos y experiencia resultarían muy provechosos", asegura.

Esta formación permitirá a los fisioterapeutas a humanizar la asistencia sanitaria en nuestro país, por lo que "va a incrementar la calidad asistencial del centro en el que trabajen, ya sea público o privado, un elemento diferenciador en un proceso de selección de personal a la hora de encontrar trabajo", finaliza el director del Máster.

La Fundación Ortega y Gasset becará a dos colegiados

Dos colegiados tendrán la posibilidad de una reducción de 35 por ciento para el Máster semipresencial y del 40 por ciento para el realizado online. El precio del Máster semipresencial se quedaría en 3.300 euros y el online en 2.500 euros.

Los colegiados interesados en recibir una de las dos becas deberán dirigir escrito a estos mails: irodriguez@fogm.es y etica-clinica@fogm.es. **El criterio para acceder a las becas será de acuerdo a los méritos presentados, por lo que se solicitará el CV.** Información completa del Máster en el siguiente código QR:



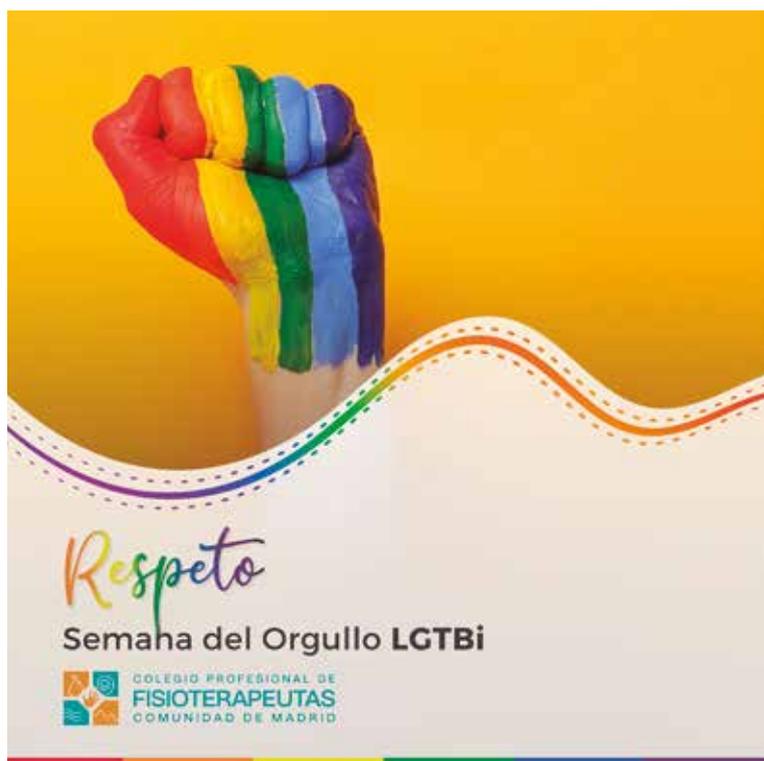
Pedro Fernández

El Colegio lanza una campaña de sensibilización el Día del Orgullo

La campaña estará basada en la difusión durante la Semana del Orgullo LGBTI, de valores, tales como la igualdad o la diversidad, a través de las redes sociales del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Con motivo de la celebración del Día Internacional del Orgullo, que se celebra cada año el 28 de junio, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ha realizado una campaña en sus redes sociales, especialmente, por Twitter, Instagram y Facebook, durante toda la semana. La Institución colegial apuesta por la tolerancia

hacia la comunidad LGBTI y que esta debe ser una exigencia, tanto política como jurídica y social. Por ello, y por su compromiso de promover valores, el Colegio ha decidido publicar en sus medios de comunicación creatividades en las que se promueve la igualdad, la tolerancia, el respeto, la visibilidad, la libertad, la inclusión y la diversidad.

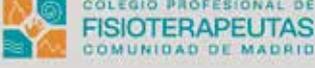




Libertad
Semana del Orgullo **LGTBI**



Visibilidad
Semana del Orgullo **LGTBI**



Inclusión
Semana del Orgullo **LGTBI**



Diversidad
Semana del Orgullo **LGTBI**



Descuentos

¡Visita el Museo del Prado con increíbles ventajas!

Con el calor veraniego, uno de los planes de ocio más apetecibles para hacer en familia o con amigos es visitar el Museo del Prado. Recordamos a los colegiados que el CPFCM tiene



un acuerdo firmado con la Fundación Amigos del Prado mediante el cual pueden convertirse en "Amigos Particulares" del Prado en unas condiciones muy ventajosas, con una tarifa más económica: 60 euros al año para el titular, en lugar de los 95 euros que supone

para el público general, y 35 euros al año para vuestros familiares.

Los Amigos del Prado disfrutan de muchos beneficios, como el acceso gratuito y preferente al Museo (tanto a la colección permanente como a las exposiciones temporales); atención personalizada, tres invitaciones para acompañantes al año, programa exclusivo de actividades (conferencias, cursos, etc.); descuentos en la tienda del Museo, audioguías y cafetería y en las publicaciones de la Fundación; y libre acceso a la Biblioteca del Museo, entre otros.

Además, los Amigos se pueden deducir el 80 por ciento de su aportación anual en la declaración del IRPF, en concepto de donación.



FAUNIA

Descuentos para campamentos en Faunia

Las personas colegiadas disfrutarán de una tarifa especial, de 180 euros por niño y semana (de cinco días), en lugar de los 195 euros para el resto del público.

Este verano, Faunia ofrece de nuevo sus campamentos de verano para niños, una alternativa de ocio educativo para que puedan disfrutar durante sus vacaciones de actividades seguras y divertidas. A la vez, aprenderán a través de juegos la importancia de proteger y cuidar el medio ambiente.

El parque ofrece a los colegiados una tarifa especial, de 180 euros por niño y semana (de cinco días),

en lugar de los 195 euros para el resto del público. El precio incluye la entrada al parque, todas las actividades dirigidas, desayuno y comida, con menús que se pueden adaptar a cualquier tipo de alergia, intolerancia alimenticia o regímenes especiales, y elaborados en las cocinas de Faunia.

Los campamentos se celebran de lunes a viernes, en horario de 9:00 a 16:00 horas, para niñas y niños de entre 3 y 14 años.

El parque tiene previstos grupos reducidos por edades, incluyendo protocolos especiales de seguridad ante la pandemia.

Disfruta de una experiencia en viñedos con EuroTaller

Groupauto Unión Ibérica y su red de talleres (EuroTaller) quieren agradecer la dedicación, esfuerzo y sacrificio de los fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid durante este año tan complicado.

Por eso han cerrado un acuerdo con el CPFCM, de

forma que todos los colegiados que lleven su automóvil para una reparación o para cualquier intervención de mantenimiento obtendrán un bono canjeable por una experiencia relax en viñedos. Esta consistirá en una visita con degustación para dos personas a una

bodega adscrita a una Denominación de Origen de España.

La promoción es válida hasta el 31 de julio de 2021 o hasta agotar existencias. El uso de los bonos será válido hasta el 21 de abril de 2022. El procedimiento es sencillo: los colegiados que

acudan a cualquiera de los talleres adheridos deberán facilitar su número de colegiado y una dirección de correo electrónico donde se les enviará el bono. Se entregará uno por cada intervención, con un máximo de cuatro bonos por cada miembro del CPFCM.

La Fisioterapia Respiratoria ayuda a dejar de fumar

La forma más efectiva para dejar de fumar incluye la fisioterapia respiratoria. "No significa que solo con fisioterapia alguien vaya a dejar de fumar, pero se debería integrar la fisioterapia dentro de los equipos multidisciplinares que abordan este tipo de procesos, tanto para superar la ansiedad que se produce en los primeros días como para mejorar todo lo relacionado con el sistema respiratorio", explica Aurora Araújo, decana del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM).

Los fisioterapeutas desarrollan técnicas de aclaramiento bronquial que reducen la tos y mejoran la dinámica

respiratoria. Además, el fisioterapeuta también apoya e informa a los fumadores que desean dejar el tabaco sobre el proceso que van a experimentar y les ayuda a identificar correctamente los síntomas asociados al abandono del hábito.

Además, las técnicas de relajación y de control de la respiración son otras acciones de fisioterapia respiratoria que previenen y mejoran las alteraciones producidas por el tabaco en el sistema respiratorio del paciente.

Además, los fisioterapeutas recuerdan que, una vez abandonado el hábito, pueden manifestarse secuelas, como una mayor tendencia a contraer in-



fecciones respiratorias o secreciones abundantes. En estos casos, el tratamiento fisioterápico prioriza siempre el manejo de estas secreciones, la reducción de la tos y la mejora de la dinámica respiratoria en función de los síntomas.

El Colegio se acerca a las universidades

En estas líneas os explicamos los requisitos de colegiación, la nueva modalidad de colegiación telemática y el nuevo acuerdo del CPFCEM con la Universidad Camilo José Cela, que amplía a los ya existentes.

Jornada salidas profesionales

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM) concluyó, el pasado mes de junio, su ciclo de visitas a las universidades madrileñas. En concreto, la decana visitó La Salle Centro Universitario y en la Universidad de Alfonso X El Sabio.

En los encuentros, se explicó a los alumnos del último curso de Grado en Fisioterapia distintas cuestiones de interés, entre otras, qué es un colegio profesional, cuál es la labor del Colegio y qué servicios ofrece o cómo es la situación laboral de la profesión, además de cómo proceder para colegiarse.

Con estas iniciativas, se persigue acercar la Institución colegial a los futuros profesionales de la Fisioterapia y orientarles sobre los pasos a seguir y las distintas alternativas que tienen a su disposición tras finalizar sus estudios.

Una de las principales dudas de los recién egresados es la colegiación. "Desean colegiarse cuanto antes, por lo que venimos a indicarles que los documentos admisibles para dicho trámite es el título original o, en su defecto, el certificado sustitutorio", informa Montserrat Ruiz-Olivares, secretaria general del CPFCEM, evitando fraude e intrusismo profesional.

En el Colegio insisten en que los alumnos de último curso que están a punto de graduarse sepan esta infor-



mación y, así, evitar situaciones que puedan retrasar la colegiación. Por tanto, el único documento válido que tendrán que presentar es el certificado sustitutorio expedido por la universidad, documento solicitado a instancia de las directrices marcadas directamente por el Ministerio de Educación.

Colegiación telemática

Por otro lado, el CPFCEM cuenta con un nuevo canal para poder tramitar la colegiación de forma totalmente telemática por lo que la persona interesada se evitará tener que desplazarse hasta la sede para realizar el trámite de alta de forma presencial, siempre y cuando reúna ciertos requisitos.

De esta forma, la presentación de la documentación deberá ir con firma digital, bien a través de la obtención del certificado digital o

del DNI electrónico. Dichos sistemas permitirán autenticar que la documentación remitida ha sido enviada por el firmante.

Por otra parte, las aprobaciones de expedientes de colegiación se harán tanto en Comisiones Permanentes como en las reuniones plenarias de la Junta de Gobierno, lo que reducirá tiempos de espera con respecto a ejercicios anteriores.

Universidad de CJC

Asimismo, el Colegio ha firmado un acuerdo de colaboración con la Universidad Camilo José Cela que tiene como objetivo facilitar el acceso a la oferta formativa del centro universitario, tanto a los colegiados como a los familiares directos de estos, que deseen realizar estudios de Grado y/o Postgrado para el curso académico 2021-2022.

Las condiciones favorables son las siguientes:

1. Todos los colegiados del CPFCEM, sus cónyuges e hijos podrán realizar la prueba de ingreso a la UCJC sin necesidad de abonar el importe correspondiente a la misma.
2. Se ofrece un descuento del 10 por ciento sobre docencia a los colegiados, sus cónyuges o hijos, que se matriculen en alguna de las titulaciones oficiales y dobles titulaciones oficiales de la UCJC.
3. En Grado el descuento sobre docencia es compatible con los descuentos vigentes sobre apertura de expediente, reserva de plaza, segundo hermano, familia numerosa y expediente académico.
4. Descuento del 10 por ciento sobre el importe total de los cursos, para todos aquellos colegiados del CPFCEM, sus cónyuges o hijos.
5. En Postgrado los descuentos indicados no son compatibles con cualquier otro tipo de descuento que ofrezca la UCJC (exalumno, segundo hermano, etc.).

Otros acuerdos

Por último, la Institución colegial recuerda que tiene sendos acuerdos con el Centro Universitario San Rafael-Nebrija y con la Universidad Europea, que también pretenden facilitar el acceso a los colegiados a las ofertas de Formación Profesional, Grado y Postgrado de la universidad, también para el curso académico 2021-2022.

El Colegio participa en la Semana Mundial de la Continencia

Tal y como adelantamos en el pasado número de 30 Días de Fisioterapia, el fisioterapeuta y presidente de la Comisión de Uroginecología y Obstetricia, Juan Antonio Barca, participó, el pasado 23 de junio, en las Jornadas de la Semana Mundial de Continencia, organizadas por la asociación de pacientes ASIA. "Ha sido muy enriquecedor, poder dar visibilidad de la importancia del papel de la fisioterapia en los procesos de incontinencia, en



una ponencia dirigida a farmacéuticos, así como compartir experiencias clínicas, en un entorno multidisciplinar, junto con urólogos, coloproctó-

gos y enfermería. Esperamos que sirva para poner de relieve la importancia y mejora en la calidad de vida que las diferentes técnicas de fisio-

terapia pueden proporcionar a estos pacientes, dentro del tratamiento conservador en estas patologías" señaló Barca al término de la jornada.

La Comisión de Fisioterapia en Neurología publica un cartel

La Comisión ha publicado un cartel en el que se destaca la labor de la fisioterapia en el tratamiento de las alteraciones y lesiones ocasionadas en el sistema nervioso central o periférico y que afectan al movimiento. Al final de este número de "30 Días de Fisioterapia" se reproduce el mismo a mayor tamaño para que quien así lo desee lo pueda recortar y exponer en su centro de trabajo.



Horario de verano

Desde del pasado 1 de julio, el horario de atención al público en la sede colegial queda fijado de 8:00 a 15:00 horas, de lunes a viernes. Este horario se mantendrá durante los meses de julio y agosto.

Traspaso local en pleno funcionamiento, con cartera de clientes activa desde hace 13 años. Actualmente, dedicado a ejercicio terapéutico, pilates y fisioterapia. Se encuentra en Alcorcón, a 50 metros de la salida de Metro/Renfe Alcorcón Central, y a cinco minutos del Hospital y del Ayuntamiento y centro de Alcorcón. Local de unos 120 metros cuadrados en buen estado, preparado para continuar con la actividad. Se traspasa urgente por jubilación. Interesados contactar por tfno: **606 68 78 74** o correo electrónico **jalanon2@gmail.com**.

Alquilo consultas de 11 metros cuadrados por mes completo en policlínica en Madrid, en Bravo Murillo, cerca de la parada de Metro Alvarado, en centro dental. Precio negociable. Interesados, escribir a **gabrielhiguera@gmail.com**.

Un estudio analiza los efectos de la terapia manual en el diafragma

Una revisión sistemática realizada por un grupo de trabajo multidisciplinar confirma que la terapia manual dirigida al diafragma es efectiva en la mejora de distintos parámetros de movilidad.

La terapia manual dirigida al diafragma se ha mostrado efectiva en cuanto al aumento inmediato de la movilidad diafragmática (valorada mediante ecografía) y de la expansión toracoabdominal. Esta es la principal conclusión del estudio "Efectos de la terapia manual sobre el diafragma en el sistema musculoesquelético: una revisión sistemática", llevada a cabo por un equipo de investigación multidisciplinar.

Este grupo lo forman David Peña, del Hospital Sierrallana; María Eguillor, del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (ambos del Servicio Cántabro de Salud), María Ángeles Atín, de la sección departamental del Departamento de Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la UCM, e Isidro Fernández, de la misma sección departamental de la UCM y del Centro de Fisioterapia Holystic de Madrid. El estudio también revela la mejora inmediata en distintos test de flexibilidad de la cadena muscular posterior. Además, "estudios limitados muestran mejorías a nivel espinal (cervical y lumbar) en el rango de movilidad articular y en el dolor", asegura Isidro Fernández, fisio-



El estudio revela la mejora inmediata en distintos test de flexibilidad de la cadena muscular posterior

peuta colegiado y uno de los autores del estudio.

Revisión sistemática

El trabajo es una revisión sistemática de estudios para valorar la efectividad a nivel musculoesquelético del tratamiento manual del músculo diafragma. Este trabajo ha demostrado, a través de la evidencia científica, "el papel fundamental del diafragma en parámetros respiratorios", pero cada vez "están apareciendo más investiga-

mática, el grupo de investigación puso en marcha una búsqueda bibliográfica en cuatro bases de datos (PubMed, Science Direct, Web of Science y Scopus) de estudios prospectivos publicados hasta marzo de 2020 que analizaron los efectos musculoesqueléticos de la terapia manual del diafragma. Tal y como especifica Isidro Fernández, "un total de 10 estudios fueron incluidos en la revisión, los cuales fueron leídos, revisados y valorados a través de la Escala PeDro por dos revisores independientes, con un tercer revisor al que se consultaba en caso de desacuerdo, todo ello siguiendo, a nivel metodológico, la declaración PRISMA".

Práctica clínica

Las conclusiones de este trabajo podrán facilitar el día a día de los fisioterapeutas en su práctica clínica. Concretamente, podrán incluir este tipo de abordaje en muchas lesiones que se tratan habitualmente debido a las importantes conexiones que tiene el músculo diafragma con numerosas estructuras vertebrales, musculares y viscerales.

Por otro lado, disminuyendo la tensión diafragmática y del tejido de alrededor, pudiera generar un importante efecto a nivel del sis-

ciones en parámetros relacionados con la movilidad articular y el dolor", recalca. Respecto a la terapia manual sobre el diafragma, "las técnicas de estiramiento y la liberación miofascial diafragmática son las más frecuentemente estudiadas en la literatura científica y las que se emplean en estos estudios", asegura el fisioterapeuta.

Metodología utilizada

Para realizar la revisión siste-

tema nervioso debido a las numerosas fibras nerviosas sensitivas y motoras procedentes del nervio vago que se han encontrado en la región crural del diafragma, además de las uniones que han sido demostradas recientemente entre el nervio frénico y ramas nerviosas vegetativas que lo unen al plexo celíaco, y asociaciones de este nervio con el plexo braquial. “Todo esto hace que el diafragma juegue un papel significativo en la generación y el mantenimiento de ciertos estados dolorosos y, por ello, su abordaje podría ser un objetivo clave

El grupo de trabajo cree que el abordaje del diafragma mediante terapia manual no solo debería tenerse en cuenta en patología respiratoria

especial importancia tanto la inspección de la biomecánica respiratoria como la evaluación manual de las distintas porciones del músculo, además de las estructuras que pudieran añadir tensión en el recorrido de los nervios frénicos”.

Patologías

Viendo los resultados positivos obtenidos en esta revisión, el grupo de trabajo

musculoesqueléticos que cursen con disfunciones de movilidad costal y vertebral, como lumbalgias o cervicalgias, además de aquellos que impliquen disminución de la flexibilidad de la cadena miofascial posterior, una estructura que interviene fundamentalmente en la postura y la movilidad en el plano sagital, y que pudiera estar involucrada también en alteraciones lumbopél-

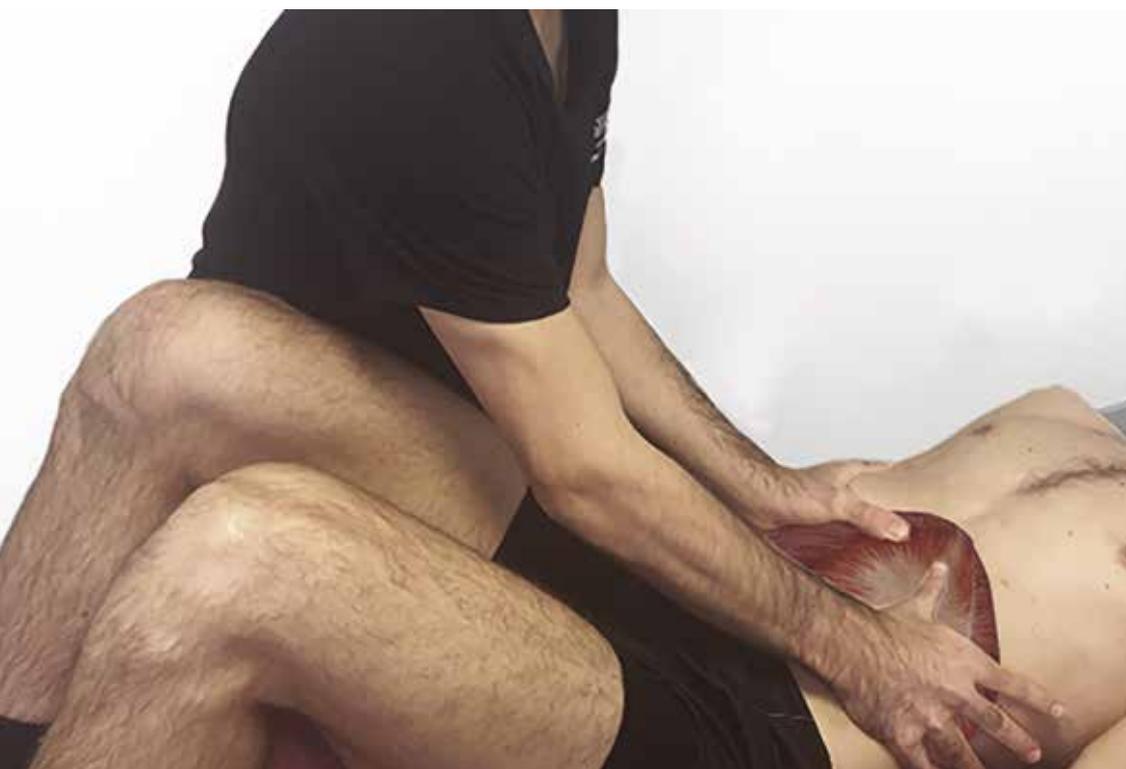
te significativos en la movilidad y el dolor del hombro en sujetos con patología del manguito rotador, en un estudio que estamos cerca de publicar y que abre una nueva línea de investigación dentro de la fisioterapia”, asegura.

Línea de investigación

El estudio forma parte de una línea de investigación que este mismo grupo de trabajo inició en el año 2016 en la Universidad Complutense, con el objetivo de valorar las distintas conexiones, tanto miofasciales como a nivel del sistema nervioso, que tiene el músculo diafragma con distintas estructuras corporales y la repercusión que puede tener su tratamiento a nivel de patología musculoesquelética.

“Lo primero que nos planteamos –dice Isidro Fernández– fue la necesidad de analizar los estudios existentes sobre los beneficios del tratamiento manual del músculo diafragma a través de esta revisión sistemática”. Esta línea de trabajo está dando sus frutos con varias publicaciones científicas y la consecución el año pasado de la Tesis Doctoral del propio Isidro, perteneciente al programa de Cuidados en Salud por la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la UCM titulada “Efectos del tratamiento del músculo diafragma en el dolor y la movilidad del hombro en sujetos con patología del manguito rotador”.

Pedro Fernández



en la labor del fisioterapeuta en la práctica clínica diaria”, afirma Fernández. Por esa razón, el fisioterapeuta propone “realizar una valoración exhaustiva del diafragma, considerando de

considera que el abordaje del diafragma mediante terapia manual “no solo debería tenerse en cuenta en patología respiratoria, sino también en el tratamiento de distintos problemas

de las caderas y del miembro inferior, entre otras”. Por otro lado, el grupo de investigación ha demostrado que un protocolo de terapia manual del diafragma “obtiene resultados clínicamen-

El fisioterapeuta, profesional sanitario de primera necesidad

Un año después del comienzo de la pandemia, he podido vivir en primera persona que somos profesionales sanitarios de primerísima línea. Por eso, quiero empezar expresando mi más profundo reconocimiento y admiración a todos mis compañeros de profesión. Hemos sido nosotros los que más tiempo hemos pasado diariamente con enfermos Covid, tanto en las UCIs como en planta de hospitales y clínicas privadas, al principio, sin apenas protección y, después, equipados.

Era comienzos de marzo de 2020, vivíamos días de incertidumbre, de escasa información y, a veces, contradictoria. Al principio, se nos decía que no era conveniente tratar pacientes UCI que tan solo debíamos ayudar a celadores; eran días de escasez de EPIs, de conversión de unidades de rehabilitación y de otras zonas de hospital en camas para pacientes Covid. Fueron los fisioterapeutas los primeros despedidos en la sanidad privada por falta de pacientes no Covid. Nadie nos veía como verdaderamente necesarios. Fue el 20 de marzo cuando un grupo internacional de expertos en fisioterapia cardiorrespiratoria se reunieron para elaborar una guía práctica clínica en el abordaje de la fisioterapia ante la Covid-19, cuya versión 1.0 veía la luz el 23 de marzo de 2020 (Physiotherapy management for Covid-19 in the acute hospital setting. Recommendations to guide clinical practice. Version 1.0, published 23 March 2020). Fue cuando empezamos a recuperar nuestra actividad asistencial. Entrábamos en las UCIs a tratar a los pacientes que llevaban encamados muchos meses. La rehabilitación consistía en movilizaciones globales



con cinesterapia activa-resistiva o pasiva, fisioterapia respiratoria... para prevenir y mejorar las innumerables secuelas que deja este virus. Así, los pacientes ganarían tono muscular y rango articular. Ayudaríamos a mantener la capacidad pulmonar, aumentaríamos la movilidad torácica y costal y disminuiríamos la disnea. Un enfermo de Covid, dijo que los fisioterapeutas fueron la luz al final del túnel en su recuperación en la UCI tras despertar y comprobar que no podía mover ninguno de sus miembros y verse conectado al respirador. Según sus propias palabras, deseó la muerte todos los días hasta que lo visitó un fisioterapeuta (él no sabía

que era eso de la fisioterapia) y eso marcó un antes y un después en su vida, de su nueva vida que le habían dado esos fisioterapeutas. Yo me contagié el 5 de abril y en lo único que pensaba era en poder incorporarme rápidamente a mi trabajo para seguir ayudando, tanto a mis ancianos por las mañanas en la residencia como a mis pacientes por las tardes en UCI y planta en el hospital, en los que desempeño mi función como fisioterapeuta, porque jamás he recibido tanta satisfacción en nada, como la que me transmitían mis pacientes Covid en su recuperación. Hoy, después de un año enfrentándome diariamente a

este virus, puedo decir que si ingreso yo o cualquiera de mi familiares en una UCI y me tuvieran que intubar, quisiera que un fisioterapeuta me atendiera cuanto antes porque, desde mi experiencia y desde la evidencia científica, puedo asegurar que con un buen tratamiento de rehabilitación acompañado de un equipo multidisciplinar, la fisioterapia acelerará extubaciones, permitiendo en muchos casos no acabar en traqueostomía, expulsar secreciones bronquiales que perjudicarán al paciente, evitará polineuropatías y disminuirá las secuelas. Esta pandemia debe servir a nuestro colectivo como el motivo más fuerte entre tantos para reivindicar que somos profesionales sanitarios de primera línea y necesarios. Esta experiencia está siendo dura, pero me siento una privilegiada de disfrutar tanto de mi trabajo. Sin duda, la experiencia que más me ha marcado profesionalmente y más satisfacción me ha dado el ver cómo mis pacientes, tras meses encamados, tras un largo tratamiento de rehabilitación, salen caminando por su propio pie del hospital.

Eva Sánchez
Colegiada nº 12.292

Los beneficios de la sesión clínica

La sesión clínica de fisioterapia se podría definir como una puesta en común entre miembros de un equipo de fisioterapia, destinada a analizar un episodio de cuidados en un contexto clínico determinado y con finalidad analítica, evaluativa y reflexiva.

La introducción de dichas sesiones en la práctica clínica está justificada ya que, al igual que las sesiones de enfermería, son una vía costo-efectiva y un recurso para:

- Actualizar conocimientos.
- Intercambiar experiencias.
- Establecer acuerdos y protocolos.
- Facilitar el aprendizaje de metodología fisioterapéutica.
- Promover la detección y facilitar la eliminación de áreas de incertidumbre en la práctica.

Desde el 26 de mayo de 2021, el servicio de Rehabilitación del Hospital Universitario Infanta Sofía ha comenzado a realizar sesiones clínicas de fisioterapia una vez a la semana. Los médicos rehabilitadores ya realizaban esta actividad, y ahora se añade al entorno de la fisioterapia. Aunque el grueso del programa anual será de sesiones exclusivas de los fisioterapeutas y la terapeuta ocupacional, están proyectadas diferentes sesiones conjuntas del servicio con los médicos rehabilitadores y con los técnicos medios sanitarios en cuidados auxiliares de enfermería, como así lo requiere el Contrato Programa del Hospital y el SERMAS, dentro del objetivo de visualización de los cuidados de enfermería/fisioterapia. Asimismo, se fa-

cilitará la participación de los alumnos de Fisioterapia que estén realizando prácticas a partir del curso que viene. Hasta ahora se han realizado las siguientes sesiones:

- Organización y reparto diario de pacientes hospitalizados entre los fisioterapeutas con la herramienta informática OneDrive, por la fisioterapeuta Mercedes Fraile.
- Humanización en el tratamiento genérico de fisioterapia en el párkinson, por la fisioterapeuta Gemma Díaz.
- Ondas de choque sin sedación: evidencia y técnica de aplicación de las ondas de choque, por el dr. Javier López y el dr. De las Heras.
- El hombro, biomecánica y principales patologías, por el fisioterapeuta Antonio Ortíz.

El objetivo general de estas sesiones es el intercambio de información sobre la

práctica clínica para casos concretos de pacientes, que a su vez conlleve a mejorar los resultados en salud. Como objetivos específicos caben destacar:

- Compartir el planteamiento y manejo de casos, para así aprovechar el *know-how* de todos los profesionales.
- Discutir ventajas e inconvenientes de los protocolos, favoreciendo mediante el trabajo en equipo la elaboración conjunta y consensuada de dichos protocolos, basándose en la evidencia y en la experiencia clínica del equipo.
- Informar sobre artículos o ensayos clínicos relevantes para la práctica clínica diaria.
- Ser una actividad formativa evaluable para los alumnos de estancias clínicas de fisioterapia.

La diferente metodología de las sesiones clínicas será:

- Casos ilustrativos: se presentará un caso clínico concreto que suponga una enseñanza para el resto de los compañeros o que requiera consensuar un protocolo de diagnóstico y/o tratamiento fisioterápico.

- Caso problema: se trata de pacientes cuyo diagnóstico o plan terapéutico no encaja en ninguna guía de práctica clínica. Se debatirán las diferentes opciones y se consensuará la mejor para el caso concreto. Es una sesión "centrada en el paciente concreto" y no tanto en un cuadro clínico.

- Incidente crítico: se expondrán eventos cuyos factores clínicos o psicosociales han puesto a prueba la competencia profesional del fisioterapeuta, con el fin de servir de ejemplo al resto.

- Sesión bibliográfica: su objetivo será el análisis crítico de una publicación científica.

- Revisión y/o actualización sobre un determinado aspecto de la práctica asistencial: El objetivo es el presentar los conocimientos actualizados sobre un tema de la forma más adaptada posible a nuestra realidad.

Ha sido muy bien acogida por todos los miembros del servicio de rehabilitación, así como por la dirección de enfermería del Hospital.



Violeta Pajero
Colegiada nº 782

Ejercicios para aumentar la autonomía en personas con ELA

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid dedicó su videoconsejo del pasado mes de junio a ayudar a los pacientes que padecen Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), al tiempo que busca sensibilizar sobre esta patología neuromuscular que registra 900 nuevos casos cada año.



Son múltiples los beneficios que pueden obtener las personas que sufren Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) de la fisioterapia, durante todas las fases de la enfermedad. De ahí que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) incida en que la planificación de ejercicios terapéuticos durante todas las fases de la ELA incrementa notablemente la autonomía de las personas que la sufren y ayuda a paliar las alteraciones posturales y el dolor asociados a la enfermedad.

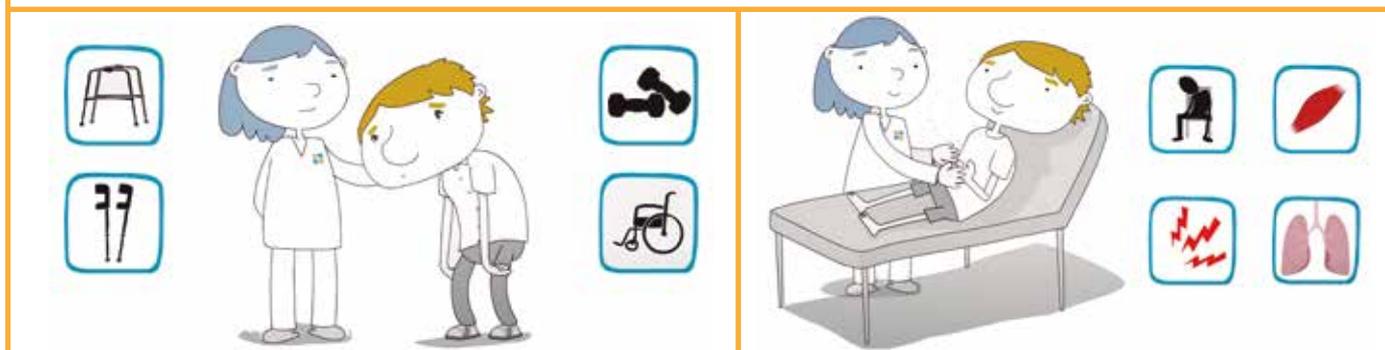
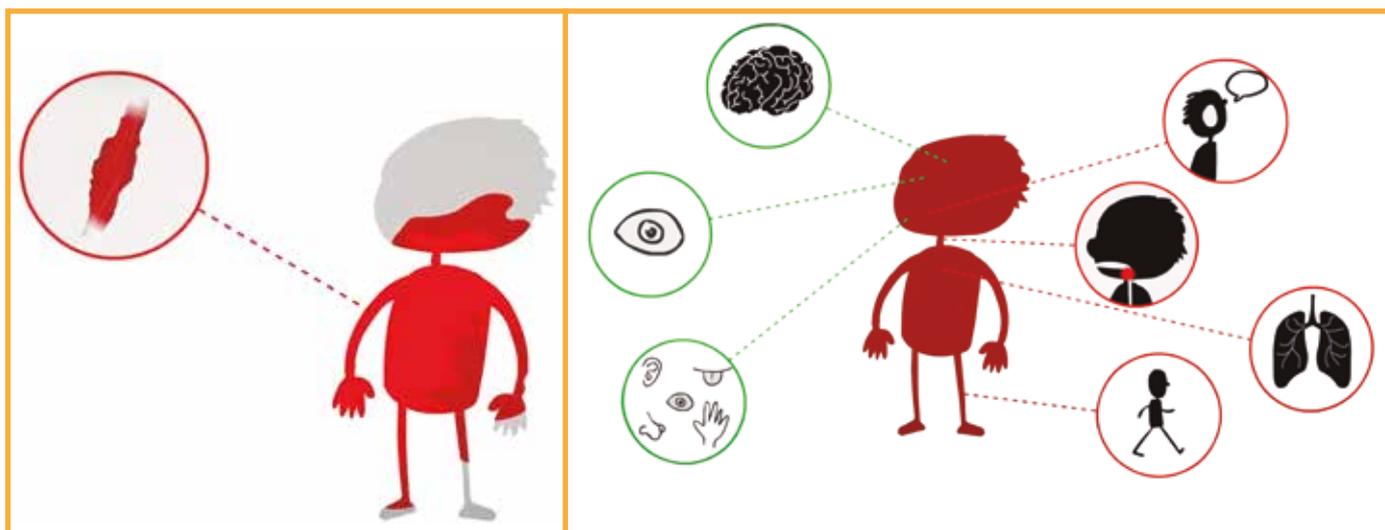
Esta es una de las principales conclusiones que se pueden obtener del videoconsejo del pasado mes de junio, correspondiente a la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el CPFCM realiza junto a los colegios profesionales de fisioterapeutas de Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, Cantabria, La Rioja y Aragón. En la ELA, las células nerviosas (neuronas) motoras se desgastan o mueren y ya no pueden enviar mensajes a los músculos. Con el tiempo, esto lleva a debilitamiento muscular, espasmos e inca-

pacidad para mover los brazos, las piernas y el cuerpo. La afección empeora lentamente. En otras palabras, la ELA suele estar asociada a la debilidad muscular que va avanzando progresivamente hasta la parálisis mientras se extiende de unas zonas corporales a otras. Afecta a

la movilidad, a la comunicación, a la deglución y a la respiración, aunque se mantienen intactos los sentidos, el intelecto y los músculos de los ojos.

Papel de la fisioterapia

Es importante recalcar que, si bien la fisioterapia no puede revertir ni evitar el



proceso degenerativo que causa la ELA, sí que “contribuye notablemente a minimizar las consecuencias de la pérdida de movilidad, al tiempo que trabaja para mantener el mayor grado posible de autonomía en las personas que la sufren”, afirman fuentes de la Institución colegial. En un primer momento, el diagnóstico puede crear incredulidad o temor. Por ello es importante apoyar y asistir en todos los estadios



del proceso a las personas que padecen la enfermedad, planificando ejercicios terapéuticos para paliar las alteraciones posturales, disminuir la rigidez muscular

o abordar el dolor en cada una de las fases. Además de evitar las retracciones de la musculatura o aliviar el dolor derivado de posturas mantenidas, el

trabajo del fisioterapeuta se ocupa de los cuidados respiratorios o de intentar mantener la calidad de vida adaptándose a las limitaciones funcionales de cada persona en las etapas de la enfermedad. Se puede acceder a la visualización completa del videoconsejo a través del siguiente código QR:



Recursos de la biblioteca sobre la Fisioterapia Respiratoria

El CPFCM cuenta en su biblioteca (situada en la sede colegial, calle José Picón, nº9), con múltiples recursos sobre Fisioterapia Respiratoria.

Fisioterapia respiratoria. Del diagnóstico al proyecto terapéutico, de Marc Antone-llo y Dominique Delplanque (R.733) presenta una información concisa y completa para adquirir conocimientos de fisioterapia práctica aplicada a los pacientes del aparato respiratorio. La cinesiterapia ha evolucionado mucho en los últimos años y se ha generalizado su práctica dentro del tratamiento de las disfunciones respiratorias. Este libro proporciona al terapeuta una

Por otro lado, los colegiados tienen acceso a **Kinesithérapie et bruits respiratoires. Nouveau paradigme: Nourrisson, enfant, adulte**, de Guy Postiaux (R.2158). El abordaje metodológico y clínico desarrollado en este trabajo demuestra el carácter prioritario e innovador de la fisioterapia pulmonar profunda, basada en señales cuantificadas de la auscultación pulmonar, el comportamiento mecánico específico y la fisiopa-

vestigación en Fisioterapia Respiratoria. Además, **Bases de la fisioterapia respiratoria. Terapia intensiva y rehabilitación**, de Maria da Gloria Rodrigues (R.1870) aborda fundamentalmente los diferentes aspectos de tres temáticas. La primera de ellas se consagra al estudio científico de los principales recursos y técnicas en Fisioterapia Respiratoria. La segunda es una aproximación al contenido relacionado con la terapia

significativo de consulta para estudiantes y profesionales dedicados al cuidado respiratorio en América Latina y España. En años recientes, múltiples comunicaciones de médicos y rehabilitadores hispanoparlantes han alentado al autor para seguir adelante en la producción académica de literatura médica en nuestro idioma. Así, esta obra llega a su tercera edición, en la que se ha procurado conservar el estilo didáctico que la caracteriza, con el objeto de privilegiar el aprendizaje para que el profesional cuente con un elemento sólido de consulta, siempre con el objetivo que la práctica clínica sea notablemente ventajosa para el paciente, pues sin duda, es quien merece toda nuestra atención y cuidado especializado.

Anatomía para el movimiento. Tomo IV. La respiración. El gesto respiratorio, de Blandine Calais-Germain (R.1947) propone explorar el gesto respiratorio: leer su desarrollo, conocer las estructuras anatómicas, comprender las fuerzas en juego y practicar mediante numerosos ejercicios. En sus páginas se pueden consultar los diferentes músculos que intervienen en la respiración, como el diafragma, así como un análisis de las principales respiraciones, análisis de mo-

gran autonomía al poder escoger el mejor tratamiento entre una combinación de ejercicios seleccionados. Cabe resaltar la estructuración de los contenidos en los siguientes apartados: conocimientos básicos, prevención, fichas técnicas de evaluación y tratamiento. Al final de los capítulos, se incluye un caso clínico como aplicación concreta de la búsqueda de un diagnóstico y tratamiento correctos.

tología de las vías aéreas distales. El nuevo paradigma de una "fisioterapia posicional inspiratoria, lenta, resistente, validada por medios acústicos, ecográficos, bioquímicos" se desarrolla a partir de la geometría espacial del pulmón. Este nuevo enfoque cuestiona las técnicas convencionales de limpieza broncopulmonar, tanto en adultos como en niños pequeños, y abre un nuevo y vasto campo de in-

intensiva, concentrándose en la atención del paciente crítico así como en el preoperatorio y posoperatorio de las cirugías cardíaca, torácica y neurológica. Por último, la tercera trata sobre la rehabilitación cardiorrespiratoria desde el punto de vista fisioterapéutico. **Fundamentos de fisioterapia respiratoria y ventilación mecánica**, de William Cristancho (R.2095), se ha convertido en un referente

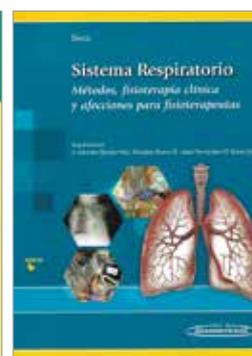
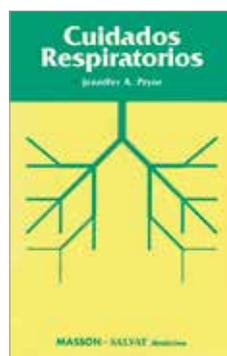


vimientos corrientes en los que intervienen los mismos actores que en la respiración. **Cuidados respiratorios**, de Jennifer A. Pryor (R.171) proporciona información básica contrastada de las técnicas y conceptos ya reconocidos sobre cuidados respiratorios. Mediante estos conocimientos, los fisioterapeutas pueden revisar analíticamente la literatura y valorar la eficacia de sus técnicas terapéuticas. Otro de los libros, **Sistema respiratorio. Métodos, fisioterapia clínica y afecciones para fisioterapeutas**, de Jesús Seco (R.2212), ofrece una visión global del sistema respiratorio desde una perspectiva orientada al fisioterapeuta, en un campo profesional muy relevante ya que trata de alteraciones gra-

ves de la salud cuya demanda asistencial es creciente en nuestro entorno social. Por último, está a disposición de los colegiados **EPOC: diagnóstico y tratamiento**

tabaquismo, la sexualidad, el uso de oxígeno y las recomendaciones para pacientes que viajan en avión, son tan solo algunos de los temas que aborda esta cuarta edi-

cionados para pacientes con EPOC. Igualmente, dentro de la Plataforma del Conocimiento Compartido se pueden encontrar artículos interesan-



integral con énfasis en la rehabilitación pulmonar, de Horacio Giraldo (R.2296). El manejo quirúrgico y endoscópico de pacientes con EPOC, el trasplante pulmonar, el ahorro de energía, el

ción. Esta edición incluye también puntos clave y preguntas adicionales dentro del texto para mantener el interés del lector, así como vídeos sobre el uso de inhaladores y ejercicios reco-

tes al respecto en "Revistas Open Access", APTA y a través de Science Direct. Recuerda que para acceder a dicha plataforma necesitas entrar en la web colegial con tu usuario y contraseña previamente.

Conoce la zona de colegiados (II)

Uno de los problemas que más preocupan a los colegiados es encontrar un empleo estable y bien remunerado. El CPFCM es consciente de este problema al que se enfrentan, en mayor o menor medida, gran parte del colectivo y, por este motivo, en la nueva web colegial hay un espacio destinado al empleo dentro del área Profesional.



Tu Empleo

En la pestaña de 'Tu Empleo', el colegiado tiene acceso a información de los centros donde trabaja, además de las ofertas de trabajo que hay actualmente. En estas se especifican datos de interés, como la persona de contacto y el número de teléfono o el código postal, para conocer la ubicación del centro.

Activa tu CV

Muchos de los colegiados no tienen actualizado tu currículum vitae. A través de una pestaña a un solo 'click' el usuario podrá introducir sus datos de forma rápida y sencilla indicando el área de trabajo o la formación acreditada complementaria. Además, se tiene la posibilidad

de adjuntar un documento con el CV.

Ofertas publicadas

El mercado laboral está en continuo movimiento. Cada semana hay nuevas ofertas para trabajar como fisioterapeuta. En este apartado de la web, los colegiados tienen acceso a una gran cantidad de ofertas en las que se especifican datos de interés, como la fecha de publicación, el nombre de la empresa, la ciudad en la que se oferta y el tipo de contrato (sustitución, jornada continua, jornada parcial...).

Actualidad laboral

La zona de Empleo también cuenta con un enlace que lleva directamente a informaciones relativas al mismo, como pue-

de ser la Bolsa única de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, la OPE o las ayudas a las que los fisioterapeutas colegiados tienen acceso por ser autónomos.

Convenios colectivos

Asimismo, dentro del Área de Empleo hay un apartado sobre convenios colectivos que puede ser de mucha utilidad para los fisioterapeutas. A través del mismo se puede acceder a varios convenios, como el de centros y servicios de atención a personas con discapacidad, el de instalaciones deportivas y gimnasios o el de residencias y centros de día para personas mayores y clínicas privadas.

Publicar oferta

Por otra parte, el CPFCM

pone a disposición, tanto de las empresas como de sus colegiados, su bolsa de empleo, al que se puede acceder de forma rápida y cómoda con la nueva web. De esta forma se facilita a la clínica o al centro de trabajo donde haya vacante una plaza de fisioterapeuta la forma de insertar dicha oferta a través de un rápido cuestionario.

Del mismo modo, estas clínicas o centros podrán visualizar a través de otro enlace todas las ofertas de empleo que tengan activas.

A domicilio

Por último, la zona de empleo cuenta con un servicio de censo de fisioterapeutas a domicilio.

CFISIOMAD te informa sobre...

el diafragma

Cinco cosas que tienes que conocer y que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid te aclara sobre el diafragma.

- 1** El diafragma es un músculo vital, en forma de cúpula, bóveda o paraguas que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal.
- 2** Interviene de forma involuntaria en la respiración, contrayéndose y descendiendo al inspirar, aumentando el espacio del tórax, y relajándose al espirar.
- 3** Está atravesado por la vena cava, la arteria aorta, el esófago, el nervio vago y los nervios simpáticos del sistema linfático.
- 4** Inervado por el nervio frénico, que se corresponde con niveles cervicales altos (sobre todo C4) evitando así que, en lesiones vertebrales de niveles cervicales bajos y dorsales, se pueda afectar.
- 5** Se inserta en el esternón, costillas y vértebras lumbares, formando parte de la musculatura profunda estabilizadora lumbopélvica.



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

Los CAFYD no pueden aplicar ejercicio terapéutico

Una sentencia del TSJ señala que los titulados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no pueden participar en la curación del lesionado a través del ejercicio terapéutico.

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), la Conferencia Nacional de Decanos de Facultades de Fisioterapia (CN-DFF) y la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) emitieron, el pasado mes de junio, un comunicado conjunto dando a conocer la sentencia (STSJ 277/2021), relacionada con el procedimiento ordinario 1153/2018, interpuesto por el CGCFE.

Esta sentencia del Tribunal Superior de Justicia señala que los titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD) no pueden participar en la curación del lesionado a través del ejercicio terapéutico.

Dicho comunicado recoge, entre otras cuestiones:

No existe ningún reconocimiento legal en favor de los licenciados/graduados en CAFD para participar en los procesos asistenciales o de atención de la salud, que es el objeto del ejercicio de las profesiones sanitarias.

La sentencia reconoce explícitamente que “en el caso de los titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), no estamos ante una profesión regulada, ni en el marco de una profesión sanitaria, por lo que no pueden lógicamente realizar funciones de fisioterapeutas (...), sin que

aquellos puedan participar en el proceso de curación del lesionado a través del ejercicio terapéutico”.

El empleo del ejercicio para la recuperación de la salud, o ejercicio terapéutico, en la fisioterapia no es un procedimiento accesorio de la profesión ni un concepto de

Así, el ejercicio terapéutico aplicado sobre personas lesionadas es, sin lugar a duda, una actividad sanitaria que incide en la salud de las personas.

No debe confundirse el concepto de salud con el de sanidad. El papel de los profesionales sanitarios está formalmente regulado nor-

estilos de vida saludables, campañas de concienciación, acciones sociales y medioambientales involucra a agentes de diferentes ámbitos, sin que exista regulación alguna que defina a los “profesionales de la salud”.

El comunicado también reconoce la importancia del ejercicio físico por su papel protector sobre la salud de la población y mejora de la calidad de vida de las personas sanas y que este sea adecuadamente programado por profesionales del deporte.

Pero en aquellos casos donde las intervenciones mediante ejercicio físico persiguen una finalidad terapéutica, actuando sobre una determinada condición clínica, únicamente los profesionales sanitarios son competentes en el ejercicio de tal facultad, de acuerdo a la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (LOPS) y de acuerdo también a la Orden CIN 2135/2008 que regula el ejercicio profesional del fisioterapeuta en todo el estado español, no existiendo marco regulador de idéntico rango para los CAFD.

Cuando la actividad físico-deportiva está orientada a la intervención sobre el cuadro mórbido o la discapacidad causante de su situación, estos aspectos son competencia de los profesionales recogidos en la LOPS 44/2003.



reciente creación, sino que se constituye como componente nuclear de todas las intervenciones del fisioterapeuta. Como ejemplo, el comunicado recoge la definición de la Fisioterapia que hace la OMS: “El arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, masaje y electricidad (...)”.

mativamente a nivel estatal, organizados de acuerdo a los servicios que prestan y regulados en lo concerniente a su ejercicio por cuenta propia o ajena, con una estructura general de la formación para el desarrollo profesional de estos y su participación en la planificación y ordenación de las profesiones sanitarias. En cambio, la promoción de

Madrid anuncia un programa de Fisioterapia poscovid

El plan se desarrollará en las 103 unidades de Fisioterapia de los centros de salud madrileños y se suma a la actividad que los 217 fisioterapeutas de estas unidades están llevando a cabo desde el inicio de la pandemia.

Los pacientes poscovid que padezcan secuelas de tipo leve podrán beneficiarse de un programa de fisioterapia. Así lo ha anunciado recientemente Enrique Ruiz Escudero, consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

El plan, que se desarrollará en las 103 unidades de Fisioterapia de los centros de salud madrileños, será telemático y servirá para minimizar los riesgos de transmisión, dado que el paciente debe retirarse la mascarilla, aunque el objetivo es ir avanzando hacia la atención presencial a medida que se extienda la vacunación y lo aconsejen las autoridades sanitarias.

Ruiz Escudero es consciente del papel de la fisioterapia en estos pacientes ya que, según afirmó, "ha sido fundamental en Atención Primaria en la rehabilitación de los afectados por coronavirus, al reducir la movilidad precoz de los pacientes y la recuperación de la capacidad pulmonar como consecuencia de las secuelas provocadas



por la infección a nivel respiratorio", que provocan funciones pulmonares alteradas y pérdida de fuerza de la musculatura respiratoria.

La Consejería de Sanidad también explicó, el pasado mes de junio, que la Gerencia Asistencial de Atención Primaria está trabajando en la mejora de la atención fisioterapéutica en la Comunidad de Madrid

con distintas medidas como la mejora progresiva de la plantilla, la adecuación de la cartera de servicios de fisioterapia, la designación de referentes de fisioterapia en cada una de las siete direcciones asistenciales en las que se distribuyen los centros de salud, el desarrollo de programas formativos y de investigación, la implantación de planes de montaje en las salas de Fisioterapia y la incorporación de nuevas tecnologías en estas unidades. También se insiste en que la actividad presencial de las unidades de Fisioterapia aumentará progresivamente tal y como prevé el Plan de Accesibilidad de la Gerencia Asistencial de Atención Primaria.

Además, siguiendo el calendario del Plan de Accesibilidad, los profesionales irán incrementando, desde el 8 de junio, la disponibilidad de cita para la consulta presencial que, progresivamente, alcanzará el 60 por ciento de su actividad asistencial a mediados de junio.

España cuenta con cerca de 60.000 fisioterapeutas

El número de profesionales sanitarios colegiados en España se situó en 2020 en 903.946, un 3,0 por ciento más que en el año anterior, según datos del Instituto Nacional de Estadística. De estos, 284.568 eran hombres y 619.378 mujeres. El colectivo mayoritario fue el de enfermeros (35,96 por ciento del total), seguido de médicos (30,55 por ciento) y farma-

céuticos (8,50 por ciento). En 2020 hubo 59.791 fisioterapeutas colegiados, lo que implica el 6,6 por

ciento del total. Se trata de un 4,6 por ciento más de los que había en 2019, concretamente, 57.147

profesionales. El número de fisioterapeutas ha ido aumentando cada año considerablemente, pasando de 48.173 en 2016 a los actuales casi 60.000 colegiados.

En cuanto a la edad de los profesionales, el 82,9 por ciento de los fisioterapeutas con menores de 45 años y apenas un 1,4 por ciento tiene 65 años o más.

Profesionales sanitarios colegiados según profesión. Año 2020
Valores y porcentaje

	Profesionales sanitarios colegiados	%
TOTAL	903.946	100,00
Enfermeros	325.018	35,96
Médicos	276.191	30,55
Farmacéuticos	76.821	8,50
Fisioterapeutas	59.791	6,61

FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Fisioterapia del deporte y readaptación deportiva

Organiza: IACES Formación

Lugar: Centro Univers Madrid: Calle Saturnino Calleja, 1, 28002 Madrid

Duración: 220 horas lectivas

Fecha: Del 5 de noviembre 2021 al 25 de junio de 2022

Precio: 2.350 €

Información: 686 36 81 69

<https://www.iaces.es/especializacion/fisioterapia-deporte-readaptacion-deportiva-madrid/4/>

administracion@iaces.es

Dirigido a: Fisioterapeutas

FISIOTERAPIA PEDIÁTRICA

Fisioterapia integral en el cólico del lactante

Organiza: IACES Formación

Lugar: Centro Univers Madrid: Calle Saturnino Calleja, 1, 28002 Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 29 al 31 de octubre de 2021

Precio: 250 €

Información: 686 36 81 69

<https://www.iaces.es/curso/fisioterapia-integral-colico-lactante-madrid/4/>

administracion@iaces.es

Dirigido a: Fisioterapeutas

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Curso de Fisioterapia Respiratoria en pediatría

Organiza: Fisiocus, SL

Lugar: Fisiocus Madrid: Calle Saturnino Calleja nº 1, 1ª planta. 28002, Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 15 de septiembre al 6 de octubre de 2021

Precio: 240 € (fraccionamiento del

pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

https://www.fisiofocus.com/es/curso/entre-semana-fisioterapia-respiratoria-en-pediatria-madrid?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-julio-ag-sep&utm_campaign=2021

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

PILATES

Método pilates suelo para fisioterapeutas

Organiza: Fisiocus, SL

Lugar: Fisiocus Madrid: Calle Saturnino Calleja nº 1, 1ª planta. 28002, Madrid

Duración: 40 horas lectivas

Fecha: Del 11 al 26 de septiembre de 2021

Precio: 440 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

https://www.fisiofocus.com/es/curso/metodo-pilates-suelo-para-fisioterapeutas-madrid-6?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-julio-ag-sep&utm_campaign=2021

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

VARIOS

Ejercicio terapéutico

Organiza: Fisiocus, SL

Lugar: Fisiocus Madrid: Calle Saturnino Calleja nº 1, 1ª planta. 28002, Madrid

Duración: 40 horas lectivas

Fecha: Del 25 de septiembre al 17 de octubre de 2021

Precio: 450 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

[so/ejercicio-terapeutico-madrid-3?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-julio-ag-sep&utm_campaign=2021](https://www.fisiofocus.com/es/cur-</p></div><div data-bbox=)

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

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

Organiza: Fisiocus, SL

Lugar: Fisiocus Madrid: Calle Saturnino Calleja nº 1, 1ª planta. 28002, Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 2 al 3 de octubre de 2021

Precio: 190 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

https://www.fisiofocus.com/es/curso/terapia-fascial-instrumentada-ganchos-fibrolisis-madrid-5?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-julio-ag-sep&utm_campaign=2021

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Cervicalgias: exploración, diagnóstico y tratamiento mediante terapia manual según las diferentes etiologías

Organiza: IACES Formación

Lugar: Centro Univers Madrid: Calle Saturnino Calleja, 1, 28002 Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 17 al 19 de septiembre de 2021

Precio: 240 €

Información: 686 36 81 69

<https://www.iaces.es/curso/cervicalgias-madrid/administracion@iaces.es>

Dirigido a: Fisioterapeutas

RECUPERAR LA VIDA

NUESTRA LABOR



COMISIÓN DE
FISIOTERAPIA EN NEUROLOGÍA



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID



 C/ José Picón 9, 28028 Madrid
 91 5045585
 fax 91 5042202
 cpfm@cfisiomad.org
 www.cfisiomad.org

