



Joaquín Pardo, profesor
de Psicopatología en
CSEU La Salle

30 días



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

Nº 259 Enero 2022

de fisioterapia



Fisioterapia en Salud Mental

Los fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid
te deseamos Felices Fiestas

#YoVoyAlFisio



*ESTAS NAVIDADES
ME IBA A QUEDAR
SIN AIRE DE TANTO
FASTIDIAR A LA
GENTE*

*SI NO FUERA
PORQUE VOY AL
FISIO*



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

30 días DE FISIOTERAPIA

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

Directora: Aurora Araújo Narváez.

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

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

Editor: CPFCM
C/ José Picón, 9. 28028 Madrid.
Teléfono: 91 504 55 85 Fax: 91 504 22 02
cpfm@cfisiomad.org

Realización: ILUNION Comunicación Social

Imprime: ILUNION Retail y Comercialización.

Depósito Legal: M-23102-1998

Tirada mensual: 11.850 ejemplares

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

Síguenos en:

www.cfisiomad.org

 @CFISIOMAD

 facebook.com/cfisiomad

 @cfisiomad

 CP FISIOTERAPEUTAS CM

 @cfisiomad



4 Puntos de vista

Promociones, bonos y rebajas en Fisioterapia

5 Editorial

Visión de 360° en salud mental



6 En portada

La Fisioterapia en Salud Mental

10-13 Entrevista

Joaquín Pardo, profesor de Psicopatología en CSEU La Salle



24 Conoce tu Colegio

26 Investigación en Fisioterapia

28 La Voz del colegiado

Diego Cáceres, fisioterapeuta

14 Actualidad colegial

21 Comisiones

22 Videoconsejo

30 Biblioteca

32 Te interesa

34 Agenda

Promociones, bonos y rebajas en Fisioterapia

La fisioterapia no es una técnica. Y menos aún, un producto. No es algo que se mida por tiempo o por cantidad. La Fisioterapia es una rama sanitaria muy importante y debemos ser los fisioterapeutas los principales valedores de nuestra profesión.

Años de universidad, prácticas, infinitas horas de formación, estudio, trabajo... no podemos reducirlo todo al absurdo de un "si pagas 4 te llevas 5" o "por ser noviembre te sale más barato".

Muchas veces pedimos respeto. Respeto de organismos e instituciones en cuanto a condiciones laborales, presencia, reconocimiento... Incluso pedimos ese mismo respeto a los propios ciudadanos, para que no nos confundan con masajistas u otras profesiones alejadas de la ciencia.

Quizás deberíamos empezar por respetar nuestro trabajo y no devaluar ni los precios ni nuestra dignidad profesional ofertando bonos como si del metro se tratase.

Es evidente que habrá casos y casos, y que muchos usuarios requerirán de un tratamiento largo y que queramos ser empáticos con ellos. Bien. De eso se trata. De individualizar y adaptarnos a cada circunstancia si queremos, pero no igualar a la baja por norma general.

Además de que, por otra parte, le estaremos enviando un mensaje al paciente de necesidad y dependencia hacia nosotros, cuando nuestro objetivo principal debe ser empoderarle y hacerle autosuficiente. Ser sus guías, no meros ejecutores.

No es necesario captar a nadie con una oferta. Practiquemos una fisioterapia honesta y seria. La profesión lo merece.

Carmelo Alegre Segura
Nº colegiado 5.205

Ante el mercado laboral al que se enfrenta un fisioterapeuta, una de las opciones que todos barajamos es la de montar nuestro propio negocio. Y aquí nos aparece el dilema de poner precio a nuestros servicios. Como no sabemos gestionar, podemos llegar a pensar que un precio más bajo o una oferta o ganga nos diferenciará de nuestra competencia y que el paciente nos elegirá para poner en nuestras manos su salud. Para mí este enfoque o estrategia es un gran error y nos va repercutir negativamente. Nuestro servicio a la sociedad consiste en vender salud, y nadie (o casi nadie) escatima en gastar dinero en algo referente a su salud.

Si nuestra estrategia es rebajar el precio de nuestro servicio, nuestros clientes serán "cazaofertas". Ese tipo de pacientes busca chollos y gangas y las siguientes veces nos exigirá lo mismo, y con el tiempo buscará una oferta en otro lado. Es un paciente (cliente) que no interesa y que a la larga nos va a dar problemas.

Si lo hacemos bien como fisios, damos lo mejor de nosotros y tratamos a los pacientes como nos gustaría que nos trataran, ese paciente se va a convertir en nuestro embajador y nos va a remitir a más familiares o amigos. Y poco le va a importar el precio que cobremos. El marketing del boca a boca es 50 veces más efectivo que cualquier otra publicidad. Ese boca a boca junto con tener presencia en internet y que quien no nos conozca pueda encontrarlos, debe ser en lo que enfoquemos nuestras energías para llenar nuestras agendas. Tenemos que aprender a "etiquetar" a nuestros pacientes por el tipo de cliente que es. Buscar tener una relación y cuidar a nuestros prescriptores y deshacernos de las personas que solo dan problemas y que no quieren que las ayudes.

Sobre los "bonos de sesiones" tengo una opinión diferente que respecto a las "rebajas u ofertas". Me parece una buena estrategia para fidelizar y conseguir adherencia al tratamiento. Podemos vender por adelantado nuestro trabajo a pacientes que ya son clientes. Ellos tienen alguna ventaja en forma de pequeño descuento y nosotros nos aseguramos que va a seguir el tratamiento las sesiones necesarias y no abandonará a la mitad al no ver resultados al principio.

Iñaki Gutiérrez López
Colegiada Nº 4.165

Si quieres colaborar en esta sección, ponte en contacto con secretaria.

Visión de 360° en salud mental

Escuchamos a menudo en las noticias que junto con la pandemia provocada por el virus SARS-Cov2, existe otra igual de importante que podríamos definir como “de Salud Mental”. En estos últimos veinte meses convulsos, hemos visto a deportistas de élite retirarse por problemas de “Salud Mental”, una actriz de renombre quitarse la vida e, incluso, asistimos a un esperpento en el Congreso cuando un diputado (que luego se disculpó) imprecó con un “Vete al médico” a otro diputado que, desde la tribuna, nos recordaba que la atención psicológica pública en España no está ni de lejos a la altura de aquello de “uno de los mejores sistemas sanitarios de Europa” que a menudo nos repiten.

Pero conviene recordar que, para la Organización Mundial de la Salud, la Salud Mental, como tal, no existe. Existe la SALUD, y el paradigma en el que nos movemos cada vez más los profesionales sanitarios nos recuerda que estamos en un contexto complejo en el que actúan e interactúan continuamente la B de lo bio, la P de lo psíquico y la S de lo social.

Como colectivo que lucha por la creación de unas especialidades, generar profesionales expertos en determinados campos de especialidad es un paso previo importante y necesario. Facilitará la creación de esas especialidades y nuestra relación con otras profesiones.

Pero lo que de verdad es imprescindible es que no olvidemos que cada uno de nuestros pacientes requiere que prestemos atención a su salud mental, de la misma manera que lo hacemos a la física (y deberíamos empezar a hacer lo mismo con la salud social).

Después de décadas hablando sobre el dolor crónico e intentando contar a la sociedad

como interfiere este con los estados de ánimo y viceversa, los fisioterapeutas podemos tranquilamente decir que conocemos de primera mano cómo una enfermedad mental puede influir en la función. Y cómo una merma en la función puede estar en la base de procesos que afectan a la salud mental de las personas.

Nuestro abordaje como profesionales debe, por tanto, tener en cuenta todos los aspectos que influyen con la salud de las personas, no porque abracemos una perspectiva “holística” malentendida, sino porque el único abordaje correcto en salud es aquel que tiene en cuenta los tres aspectos antes mencionados, que se entrelazan de una manera continua.

Pero también es importante e imprescindible que, actuando bajo ese paraguas, no nos convirtamos en “todólogos”. Tener un título universitario que nos capacita para ayudar a que una persona recupere su mejor estado de salud no nos autoriza a hacer cualquier tipo de intervención en cualquier campo bajo la premisa “esto le va a ayudar y esto le va a hacer falta”. Seamos responsables y socialmente ejemplares.

A veces, nuestra mejor ayuda será reconocer si el paciente necesita la ayuda de otro profesional, y realizar una derivación. Incluso, en otros procesos, lo que podremos, dada nuestra cercanía al paciente, es reflexionar con él para indagar si ha percibido ya que necesita esa otra ayuda y guiarle en el camino para buscarla. Detectemos las banderas naranjas. Gestionemos las banderas amarillas. Ofrecamos fisioterapia de calidad a pacientes con enfermedades mentales a los que nuestra profesión puede ayudarles a mejorar su calidad de vida. Seamos fisioterapeutas con una visión de 360° y mantengamos al paciente en el centro de nuestra atención.

Fisioterapia en salud mental

En España, el mayor número de problemas de salud son mentales. Es hora de dar la importancia que se merece a este problema, agravado por la pandemia de la Covid-19, y de abordarlo de forma interdisciplinar de manera más eficaz. Una herramienta con evidencia científica que ha demostrado su éxito en los tratamientos es la Fisioterapia en Salud Mental.

Los trastornos mentales están en aumento y constituyen uno de los principales retos de los sanitarios, debido a que es un elemento fundamental para llevar una vida estable y plena. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que debido al incremento actual de casos de depresión se estima que esta será la primera causa de discapacidad en 2030. Nos encontramos, por tanto, ante un problema realmente grave.

Además de la depresión en todas sus posibles presentaciones, la enfermedad más frecuente sigue siendo la ansiedad, con un aumento alarmante de trastornos de la conducta alimentaria, especialmente, en la población más joven.

Aurora Araújo, decana del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid y miembro de la Comisión de Salud Mental, ya advierte que “desde hace años se decía

que el siglo XXI traería una auténtica epidemia en cuanto a salud mental, y estamos viendo cifras alarmantes que dan fe de ello”. “Por desgracia –continúa Araújo–, el estigma y la ausencia de planes de abordaje interdisciplinar eficaces no están ayudando a que la sociedad los afronte como debe, concienciada de su gravedad”.

Por su parte, **Alicia Lemus**, presidenta de dicha Comisión, añade más cifras que resaltan el problema: “El 9 por ciento de la población tiene algún tipo de problema de salud mental y el 25 por ciento lo tendrá

En España, el 12,5 por ciento de los problemas de salud son mentales, una cifra superior a la del cáncer y a las complicaciones cardiovasculares

en algún momento de su vida. Además, el 48,9 por ciento de los jóvenes españoles considera que ha tenido un problema de salud mental, según el II Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar de la FAD”.

La Encuesta Nacional de Salud también aporta datos preocupantes: en España, el 12,5 por ciento de los problemas de salud son mentales, una cifra superior a la del cáncer y a los problemas cardiovasculares; y el 6,7



por ciento está afectada por ansiedad y depresión, siendo el doble de casos en mujeres que hombres.

Covid-19

Además, la pandemia ha agravado esta situación de salud en la pobla-

ción, especialmente, según la OMS, en los casos de ansiedad y estrés. “A raíz de la Covid-19, las alteraciones mentales han sufrido un mayor aumento e, incluso, han sido incluidas como ámbito prioritario dentro de las intervenciones en la Covid persistente”, advierte **Daniel Catalán**, presidente internacional de Fisioterapia en Salud Mental y colegiado madrileño. Y es que en varios informes se ha reflejado que la pandemia ha aumentado los casos de trastornos mentales y empeorado los existentes debido al confinamiento, el distanciamiento social y a los cambios de vida que hemos adoptado para prevenir el contagio.

Esto se debe, en palabras de la decana del CPFCM, “a las limitaciones en el acceso a tratamientos y revi-

siones, pero, también, a multitud de nuevos diagnósticos, tanto como secuelas del virus como por todo lo que lo rodea”.

En España, según datos del Centro de Investigaciones Sociológicas, en el primer año de pandemia, el 6,4 por ciento ha acudido a un profesional sanitario por un problema de salud mental; un 43,7 por ciento, por ansiedad; y un 35,5 por ciento, por estrés, siendo las mujeres el grupo más afectado. Según Lemus, “las desigualdades y la discriminación profesional, las cargas familiares y la violencia de género son los factores que han agravado los problemas de salud mental en la población femenina”.

Las desigualdades y la discriminación profesional, las cargas familiares y la violencia de género son los factores que han agravado los problemas de salud mental en la población femenina

El factor económico es otro gran determinante en el empeoramiento de la salud mental.

Debido a esta situación alarmante, en España se ha creado el Plan de Acción 2021-2024 Salud Mental y Covid-19 para atender el impacto provocado por la pandemia.

► Papel de la fisioterapia

En todo este colectivo, la fisioterapia se desmarca como uno de los tratamientos más efectivos. “Una herramienta muy potente que ayuda en el abordaje de la enfermedad mental es el ejercicio terapéutico”, asegura Aurora Araújo, porque “pone en marcha mecanismos neurológicos, estimulación de producción de neurotransmisores y otros factores que coadyuvan a la mayor efectividad de los demás tratamientos”.

La fisioterapia, por tanto, consigue múltiples mejorías en las personas con problemas de salud mental. “Desde una mejora en la autoimagen, hasta en los niveles de hormonas, como la serotonina, la dopamina, la noradrenalina, la endorfina y el cortisol, que median en los síntomas de muchos cuadros psicológicos y/ psiquiátricos”, aclara la decana del Colegio. “También

No hay salud si no hay salud mental. Cuando la salud física se altera, también afecta a la salud mental. Esto también sucede en la otra dirección. Cuando surgen trastornos mentales también se altera la salud física

en la condición física, la concienciación corporal, la propiocepción, la regulación del comportamiento y la autoestima, contribuyen al equilibrio global del individuo”, añade la presidenta de la Comisión de Salud Mental.

Además, la fisioterapia contribuye a la mejora de personas con alteraciones mentales como depresión, esquizofrenia, trastornos alimentarios o dolor crónico. “Dispone para ello de técnicas como terapia manual, ejercicio terapéutico, la Terapia de la Conciencia Corporal Basal (BBAT), terapia psicomotora o biofeedback”, aclara Lemus.

Salud mental y física

Tal y como asegura Daniel Catalán, la salud mental y la salud física son inseparables. “No hay salud si no hay salud mental. Cuando la salud física se altera, también afecta a la salud mental. Esto también sucede en la otra dirección. Cuando surgen trastornos mentales, también se altera la salud física”, asegura Daniel Catalán.

Por esta razón, cuando una persona sufre un periodo de estrés psicológico, paralelamente, empieza a observar cómo surgen nuevos problemas físicos, como contracturas musculares, jaquecas, problemas digestivos, úlceras o problemas de sueño, entre muchos otros. También en los casos de depresión en los que se recomienda el movimiento y el ejercicio terapéutico para que los pacientes se activen y se mantengan físicamente activos. Catalán señala que “esta estrategia terapéutica es muy importante porque una persona activa físicamente también lo estará mentalmente. Por ello, el ejercicio terapéutico es considerado el mejor antidepresivo en casos de depresión leve o moderada”.

Sin embargo, no hay que confundirse ya que no se pueden combatir los problemas de salud mental con una buena salud física. “A pesar de la tradición del binomio cuerpo-mente, en muchos casos, es la salud mental precaria la que lleva a un deterioro de la salud física, pero abordar solo la salud mental desde el trabajo de mejora de la física es descuidar una parte importante de ese binomio”, advierte Araújo. En definitiva, según la decana, “una buena salud física ayuda, porque aporta beneficios indudables, pero hace falta un abordaje específico para los problemas de salud mental”.

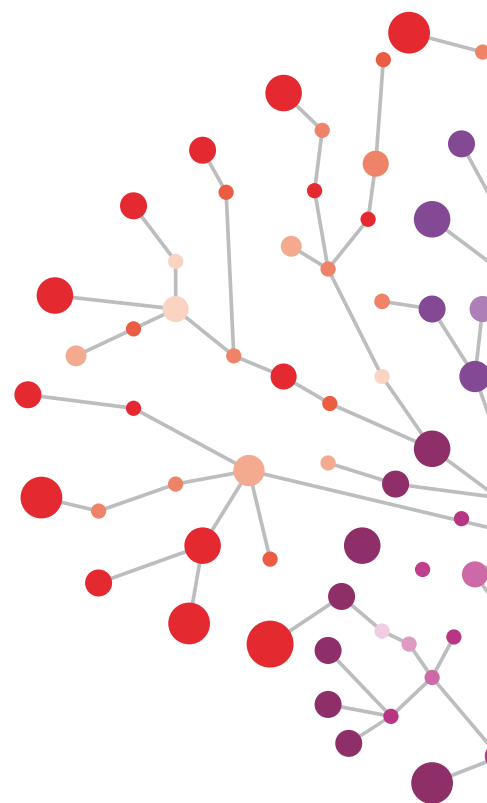
Todo ello, teniendo en cuenta de que en salud mental no existen dos pacientes iguales. La fisioterapia en salud mental debe adaptar sus intervenciones a cada paciente, su situación personal, su edad, su estado físico, cognitivo y social. Aurora Araújo lo explica: “No

solo se aborda al paciente y ya la edad lleva a abordajes diferentes. La madurez, las vivencias o las carencias no son iguales en un anciano que en un niño, y también es importante conocer e intervenir en sus redes de apoyo, y eso es diferente según la edad”.

Además, Lemus informa de que “se deben realizar evaluaciones periódicas para determinar si se están logrando los objetivos del tratamiento y establecer cambios para adecuarse a ellos”.

Anamnesis

En fisioterapia, siempre es fundamental una correcta anamnesis. “En este caso, nos ayuda realmente a detectar las necesidades del paciente desde nuestra disciplina, saber qué tipo de terapias ya está haciendo tanto para no interferir como para reforzar, ver sus estilos de afrontamiento y decidir cómo poder aportarle las ventajas que ofrece la fisioterapia, pero, también, cuando no debemos intervenir”, asegura Aurora. La anamnesis es fundamental para “la





obtención de datos sobre la situación del estado de salud del individuo en la esfera biopsicosocial y, con estos datos, se puede determinar un diagnóstico, un plan de tratamiento y se establece un pronóstico”, añade Lemus.

Estigma social

Uno de los problemas a los que se enfrentan las personas con enfermedad mental es el estigma social. La sociedad tiene una percepción de estas personas, muchas veces, basada en prejuicios sesgados por el desconocimiento y la desinformación, influenciados en ocasiones por el sensacionalismo de los

medios de comunicación. Daniel Catalán cree que “la sociedad cada vez es más consciente de la existencia de los trastornos mentales, ya que está disminuyendo el estigma en este ámbito, pero, sin embargo, aún queda mucho por hacer”. Esta conciencia positiva se debe, entre otras cosas, a eventos “como la pandemia”, asegura Alicia Lemus, ya que con la Covid-19 “se ha producido un mayor interés de la población por una salud integral”.

Evidencia científica

Está demostrado que la fisioterapia juega un papel crucial en el tratamiento de las personas con enferme-

dad mental. Las enfermedades con mayores tasas de incidencia son la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, las demencias y la enfermedad de Alzheimer y el trastorno bipolar. En todas ellas, el tratamiento fisioterápico es muy efectivo.

Además, la evidencia científica demuestra que la fisioterapia también ayuda en “los trastornos de alimentación, las alteraciones de la personalidad, las conductas adictivas, el dolor crónico, así como en psicósomática y síntomas médicamente inexplicables”, añade Catalán.

No existen dos pacientes iguales. La fisioterapia debe adaptar sus intervenciones a cada uno, según su situación personal, edad y estado cognitivo, social y físico

Trabajo interdisciplinar

La salud mental es una enfermedad que debe tratarse de forma interdisciplinar. Debe ser un equipo amplio que depende, como siempre, de cada paciente y de dónde se le atiende, ya que no es lo mismo si está internado, en su domicilio o se desplaza a un centro de día.

En general, el fisioterapeuta se integra en equipos de salud mental que están formados por médicos psiquiatras, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeras especialistas en salud mental, terapeutas ocupacionales y personal auxiliar. En casos concretos, nos encontramos con otros profesionales tales como el nutricionista, médico endocrino, logopedas o, incluso, otros profesionales, según síntomas o comorbilidades que puedan presentarse. ■

Pedro Fernández

Joaquín Pardo

Profesor titular de Psicopatología en CSEU La Salle. e investigador IdiPaz neurociencia en el Hospital de La Paz

“Me gustaría que hubiera más colaboración entre fisioterapeutas y psicólogos”

El profesor de psicopatología habla a ‘30 Días de Fisioterapia’ del estigma que sufren las personas con trastornos mentales, que afectan a todas las parcelas de la vida, pide más responsabilidad del conjunto de la sociedad, destaca el papel que desempeña el entorno del paciente en su recuperación y subraya la importancia del tratamiento psicológico y fisioterapéutico.

Joaquín Pardo, psicólogo, doctor por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), enseña psicopatología en CSEU La Salle desde 1997, y lleva a cabo una labor investigadora desde hace 9 años en un grupo de investigación, principalmente de fisioterapeutas, Motion in Brains (IN-CIMOV). También pertenece al área de neurociencias de IdiPAZ, es investigador en dolor crónico y, hace poco, codirigió su primera tesis doctoral sobre alianza terapéutica en fisioterapia.

¿Existe estigma con la enfermedad mental hoy en día?

Es un hecho claro que, actualmente, existe estigma. Y alabo la iniciativa del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, a través de su revista, de tratar esta temática. Afortunadamente, algunos personajes populares están en estos momentos dando testimonio de sus dificultades en los medios de co-

municación, estamos en un buen momento para tratar de cambiar las cosas.

Por otro lado, muchos preferimos hablar, en lugar de enfermedad mental, de trastornos mentales, o, mejor incluso, de trastornos emocionales o psicológicos. Además, el término que emplean las clasificaciones APA-5 y CIE-11 para aludir a este tipo de problemas de salud es el de ‘disorder’, es decir, trastorno. Si hablamos de trastornos psicológicos (trastornos del comportamiento) incluimos con claridad todo el espectro de dificultades, que son muchas, que estudiamos en Psicopatología, y que van desde las esquizofrenias, hasta una fobia específica o un trastorno adaptativo. Y, al

igual que a lo largo de la vida todos sufrimos enfermedades médicas, todos, a lo largo de la vida, también sufrimos de trastornos psicológicos diversos.

Como sociedad, ¿tenemos todos responsabilidad para combatir este estigma?

Es un asunto de todos en el que hay que intervenir con urgencia. Si, además de padecer problemas psicológicos o biológicos, a una persona se la excluye socialmente, entonces su calidad de vida y su recuperación se verán seriamente comprometidas.

¿En qué parcela de la vida suele influir más la enfermedad mental?

En todas y dependiendo del

trastorno del que se trate lo será más en un aspecto u otro. Lo laboral se ve muy afectado, pues la depresión será en 2030 la primera causa de discapacidad. Por otra parte, la empleabilidad de personas que han padecido trastornos graves como psicosis es muy baja.

En lo relacional y emocional, por ejemplo, en la fobia social o en la anorexia nerviosa, se deterioran mucho las relaciones sociales. Asimismo, se da, en muchos casos, una difícil adherencia al tratamiento médico o fisioterapéutico con las consecuencias que puede tener esto.

¿Cómo se trata desde la psicología este tipo de patologías?

Existen múltiples técnicas basadas en la evidencia científica para distintos trastornos. El formato de la intervención es verbal, y se pueden entrenar hábitos, aprender a hacer atribuciones distintas o percibir la realidad de

“La enfermedad mental influye en múltiples parcelas de la vida de las personas que la padecen, como la laboral, la relacional y la emocional”

otra manera, o a manejar las emociones. Suele mandarse tarea para casa, los psicólogos prescribimos conducta, nunca fármacos que es una competencia médica, y es importante resaltar que las

psicóticas (delirios o alucinaciones).

Por otro lado, para el trastorno límite de la personalidad existe una terapia con evidencia sólida, la Terapia Dialéctica Conductual, que

obsesivo compulsivo (TOC) se emplea la exposición con prevención de respuesta. En general, como se puede observar, tienen evidencia técnicas de tipo cognitivo-conductual.

Excelente pregunta. Pueden hacer mucho. Por una parte, detección. Por la naturaleza de la intervención fisioterápica los pacientes cuentan mucho de su vida a su fisioterapeuta, esto es por la intensidad de la intervención, con 5-20 sesiones en muchos casos, por la circunstancia del contacto físico que requieren las técnicas *hands on*, y por la exploración física, y porque el paciente tiende a llenar el tiempo de sesión con su conducta verbal contando cosas de su vida al fisioterapeuta. Si el fisioterapeuta tiene conocimientos de psicopatología puede detectar y derivar con facilidad a un psicólogo sanitario/clínico. Esto requeriría conocimiento básico de los distintos trastornos psicológicos más prevalentes y tener a su disposición algunos cuestionarios de cribado sencillos. Por otra parte, el profesional de la fisioterapia debería tener habilidades específicas para la derivación. "Vaya usted al psicólogo/psiquiatra", aunque fuera una buena recomendación, puede no ser bien acogida por el paciente por lo que hablábamos antes con respecto al estigma. La identificación de posibles casos de pacientes con riesgo suicida sería un gran bien para la sociedad. Obviamente, es un asunto delicado que requiere un entrenamiento básico. Pero, como pauta general, si tiene usted dudas de si su paciente alberga ideas autolíticas, pregúntele (eso no empeora la situación) y, si la respuesta es positiva, pida apoyo a un psicólogo o psiquiatra. ▶



técnicas tienen evidencia específica para un determinado trastorno. Una primera y sencilla aproximación es la lista de tratamientos que recoge www.div12.org apartado de "diagnoses" de la APA norteamericana.

Como ejemplos: para esquizofrenia existen terapias cognitivo-conductuales manualizadas para mejorar las habilidades sociales; programas de educación terapéutica a los familiares convivientes y programas cognitivos para normalizar y manejar las experiencias

entrena al paciente en el manejo de las emociones extremas o en cómo poder mejorar sus relaciones sociales.

Para la depresión mayor debería ofrecerse al paciente la terapia de Activación Conductual, o bien, la terapia Cognitivo-Conductual tipo Beck. Esta última incluye programar actividades de la vida cotidiana del paciente, así como encontrar y modificar las distorsiones de la manera de evaluar la realidad que tiene el paciente.

Por último, para el trastorno

¿Qué papel tiene el entorno de estos pacientes?

Un papel fundamental es el que cumple el movimiento asociativo de pacientes con patologías graves y familiares. En cualquier trastorno del comportamiento es una buena idea involucrar a las personas convivientes para que nos ayuden al paciente a cumplir con las tareas para casa y proporcionar apoyo social emocional.

¿Qué puede hacer un fisioterapeuta por las personas con enfermedad mental?

► También en tratamiento. El fisioterapeuta debería tratar de mantener la forma física que se deteriora con facilidad en los pacientes tratados de forma prolongada con psicofármacos por su psiquiatra. Además, el ejercicio terapéutico tiene evidencia fuerte para tratar depresiones ligeras y moderadas como lo recoge la guía para la depresión en adultos del NHS del Reino Unido, que se publicará en marzo de 2022. El ejercicio ayudaría a mejorar el sueño, recordemos que las benzodiacepinas tienen tolerancia y generan dependencia, luego no son una buena solución a largo plazo para el insomnio. Por último, educación te-

¿Está conectado el cuerpo y la mente?

Les sorprenderá pero, la verdad, la palabra de uso común “mente” no sé qué significa. La mente no es el encéfalo, ni es la conducta de pensar; luego es un constructo de poca utilidad. Sí sé qué es la conducta humana, que tiene tres tipos de respuestas: conducta motora, emocional/fisiológica, y cognitiva (sí, pensar es conducta, y sentir es conducta). La conducta y la fisiología son interdependientes, no hay conducta sin substrato fisiológico, y un ser vivo va a generar siempre conducta. La conducta y la capacidad de movimiento del cuerpo están del mismo modo muy

fármacos, en particular, las personas que llevan tiempo tomando antipsicóticos.

¿Por qué es tan importante la promoción de la actividad física?

No hay conducta sin sistema nervioso y el encéfalo no piensa, piensa el ser humano entero que tiene un encéfalo que funcione. La actividad física mejora el funcionamiento del cuerpo de forma global y, obviamente, afecta también al sistema nervioso. Nuestras sociedades occidentales son cada vez más sedentarias, sin embargo, nuestro organismo genéticamente es similar al de los humanos del Neolítico que llevaban un estilo de vida mucho más activo incluso cuando aumentaba su edad.

La OMS recuerda que las personas con un nivel de actividad física insuficiente tienen un riesgo de muerte entre 20 y 30 por ciento mayor. La actividad física mejora la sintomatología ansiosa o depresiva, mejora las capacidades de aprendizaje, contribuye a prevenir las enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer. La lista de beneficios es larga y se puede consultar en cualquier documento referido a este tópico de la OMS, sin embargo, en muchos casos la sociedad piensa que una persona con enfermedad física, trastorno mental o envejecimiento tiene que forzosamente reducir su nivel de actividad, y es importante aunque difícil luchar contra esa idea preconcebida. Los psicólogos deberíamos siempre recomendar la actividad física y derivar a un

“El fisioterapeuta debe disminuir prejuicios sobre acudir al psicólogo y distinguir la psicología de otras disciplinas no científicas como el *coaching*”

rapéutica. Dar información correcta y cambiar actitudes del paciente (tenga síntomas de algún trastorno psicológico o no) haría un gran bien a la salud pública pues la población general no tiene buena información, en general, sobre psicopatología. El fisioterapeuta puede disminuir los prejuicios sobre acudir al psicólogo y distinguir a la psicología de otras disciplinas no científicas como el *coaching* (un *coach* no tiene formación reglada oficial, ni ha estudiado psicopatología como sí lo han hecho obligatoriamente psicólogos o psiquiatras).

vinculadas. Y del movimiento en pacientes los fisioterapeutas saben mucho.

Pero, cuidado con suponer que el realizar una determinada técnica de terapia manual resuelve conflictos psicológicos o emocionales, a día de hoy, eso no tiene ningún aval científico. El ámbito de la fisioterapia no son los conflictos emocionales sino la salud y el movimiento.

¿Son las personas con trastorno mental, por lo general, más inactivas?

Sí, en determinadas patologías pero, sobre todo, por los efectos secundarios de los





fisioterapeuta en el caso de que se trate de pacientes.

¿Contar con el trabajo de un fisioterapeuta permite abordar de forma más completa las diferentes patologías?

Sí, me gustaría mucho que en España hubiera mucha más colaboración entre fisioterapeutas y psicólogos, tanto en clínica como en investigación. Un ámbito en el que comenzar una colaboración fructífera sería el del dolor crónico. Desgraciadamente, aún hay pocos psicólogos especializados en dolor, que es un ámbito de intervención muy relevante para fisioterapeutas y psicólogos.

¿Por algún trastorno en concreto, o en términos genéricos?

En depresión, en los diversos tipos de trastornos de ansiedad o en procesos de estrés; en todas las patologías médicas que den lugar a dolor crónico; o en los cuidados al final de la vida. En los *hospice* del Reino Unido es muy relevante la intervención de la fisioterapia.

¿Contamos con políticas que cuentan con las necesidades de este colectivo?

Desgraciadamente, en mi opinión, hay muchas declaraciones, y seguro que un interés genuino, pero falta mucho conocimiento.

Por mi parte, animo todos los años a mis estudiantes de Ciencias de la Conducta, del máster de Fisioterapia en el que colaboro, a que se impliquen en política o en redes sociales. Cuantos más profesionales haya mejor podremos

ejercer la “abogacía social” de las personas con trastornos mentales graves o leves. ¿Cuántos diputados hay en la Asamblea de Madrid que sean fisioterapeutas?

¿Ve necesario reivindicar una mayor presencia de fisioterapeutas especializados en las unidades de Salud Mental y situar a esta disciplina al mismo nivel que muchos otros países europeos?

Absolutamente. Quiero fisioterapeutas en los Servicios de Salud o en Atención Primaria trabajando con psicólogos clínicos. Y dice usted muy bien fisioterapeutas especializados. El ámbito de trabajo de Salud Mental requiere unos conocimientos específicos para la intervención y el manejo de la relación con el paciente. Desgraciadamente, la asignatura de Psicopatología que cubriría estos conocimientos está ausente en los planes de estudios de Grado en Fisioterapia. Sin conocer mínimamente psicopatología la prescripción de ejercicio puede resultar problemática para este tipo de pacientes. En los estudios de posgrado tampoco suelen estar presentes. Y es una lástima porque el ejercicio terapéutico tiene evidencia como hemos comentado anteriormente.

Gracias por dejarme compartir mis reflexiones, creo que la fisioterapia está teniendo un desarrollo impresionante en los últimos años, es irreconocible de cuando en 1972 me tocó ser paciente de fisioterapia durante un periodo prolongado.

Pedro Fernández



Aprobación de los Presupuestos colegiales de 2022

El pasado 20 de diciembre, se aprobaron por mayoría los presupuestos para el ejercicio 2022 del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), durante la Asamblea General Ordinaria, celebrada en la sede colegial (calle José Picón, 9).

La Asamblea fue inaugurada por Aurora Araújo, decana del CPFCM, quien agradeció, en primer lugar, la participación de todas las personas colegiadas, tanto de forma presencial como por *streaming*. La decana repasó la compleja situación sanitaria a nivel global y no quiso dejar pasar la oportunidad para mandar “un mensaje de tranquilidad a los presentes, respecto a la seguridad de esta Asamblea”, señalando la importancia del cuidado del correcto manejo de la mascarilla o de la distancia social.

En esta situación pandémica, Araújo instó a “no caer en la inacción” y aprovechar las “oportunidades para una acción transformadora”, entendiendo

la fisioterapia como “una disciplina líder en adaptaciones a la adversidad, tanto en el desarrollo de estrategias como en el servicio a la ciudadanía”. Al respecto, la decana aseguró que el Colegio “sigue trabajando en mejorar tanto la presencia del colectivo en el ámbito asistencial como en difundir

Las personas colegiadas pudieron participar en la Asamblea, tanto de manera presencial como por *streaming*

su necesidad para la población”, siendo conscientes de que “ahora, más que nunca, somos necesarios”.

Para Aurora Araújo, se trata de “valorizar el paradigma del cuidado”. Para la decana, “la sociedad debe asegurar el acceso a la mejor calidad de vida posible, y nuestra profesión, y por ende sus instituciones, debe ser tractora en ello”, así como de “valorizar el trabajo del personal sanitario”, acompañándose de un “redireccionamiento de las inversiones en las tareas de cuidado y asistencia”.

Por último, la decana de la Institución consideró “imperioso” estar presente en “todos aquellos grupos de trabajo que hagan posible la recuperación de

la salud, pero también de la economía y el estado de bienestar de la ciudadanía". Por ello, aseguró que el CPFCM "estará al pie del cañón, siendo motor de cambio y esperanzados en aportar soluciones a esta crisis".

Presupuestos

Tras la designación de dos interventores para firmar el acta de reunión, dio lugar la presentación y aprobación del Presupuesto para el ejercicio 2022. Patricia Moreno, tesorera en funciones por la ausencia de Olga Cures, dio paso

los cursos, e impulsar la inversión en investigación.

Dentro del Plan Anual 2022, también se destacaron los dos principales hitos para este ejercicio: por un lado, el CPFCM celebrará el 25 aniversario de su creación y, por otro lado, va a poner en marcha un Estudio sobre el Impacto Económico de la Fisioterapia, que cuantificará el beneficio que aporta la profesión al cuidar de la buena salud de la población madrileña, que realizará con la consultora Price Waterhouse.

ordinarios (2.184.273,46 euros) e ingresos de otros conceptos (21.683 euros). Dentro de los ingresos ordinarios, la mayor partida son las cuotas ordinarias (2.014.762,14 euros), aunque también se tuvieron en cuenta los ingresos de nuevas cuotas (162.160 euros), las cuotas de precolegiados (308,05 euros), las cuotas Trim. Soc. Prof. (5.903,73 euros) y de impagados del ejercicio anterior (1.139 euros).

En cuanto a los otros ingresos, se encuentran el de publicidad (12.456 euros), el de la agenda de la revista



a la emisión de un vídeo en el que se explicó el Plan Anual 2022. Este mismo vídeo se envió a las personas colegiadas por correo electrónico previamente, con el objetivo de mejorar la comunicación, aumentar la transparencia y llegar a más personas colegiadas, y para que todos, incluidos los que no pudieran asistir de manera presencial o por *streaming*, tuvieran acceso al Plan. El otro objetivo era hacer una Asamblea ágil para que no se alargara, siempre teniendo en cuenta la pandemia actual.

En el vídeo, Aurora Arújo destacó que estos presupuestos tienen varios objetivos: acercar el Colegio a las personas colegiadas mejorando los servicios que ofrece; seguir trabajando para que la sociedad madrileña conozca mejor la fisioterapia y lo que aporta a la misma; continuar ofreciendo gratuidad en

Ingresos

Para el ejercicio 2022, el Colegio va a contar con unos ingresos de 2.205.956,46 euros, que supone un incremento de 4,9 por ciento con respecto a 2021 gracias, principalmente, a las cuotas colegiales, que suponen el 99 por ciento de los ingresos. Aurora Araújo aprovechó para comunicar que la Junta de Gobierno no subirá las cuotas, a pesar de ser de las más bajas de España.

Estos ingresos se dividen en ingresos

A pesar de que las cuotas colegiales son de las más bajas de España, la Junta de Gobierno ha decidido no aumentarlas

30 Días de Fisioterapia (3.348 euros), suscripciones a revista (208 euros), ingresos por actividad calidad (1.180 euros), ingresos por cesión de aulas (1.491 euros) y por formación (3.000 euros).

Gastos

Los gastos presupuestados también ocuparon gran parte del tiempo de la Asamblea. Los gastos se dividen en gastos de personal (373.670,38 euros), otros gastos de explotación (1.761.372,13 euros), amortización inmovilizado (45.913,95 euros) y otros resultados (25.000 euros).

Para conocer el desglose de los gastos, partida a partida, las personas colegiadas pueden acceder al vídeo, tanto en su correo electrónico como en el siguiente código QR:

Más información en tu dispositivo móvil:



El Colegio entrega sus premios y ayudas a la investigación

Previamente a la Asamblea General Ordinaria, tuvo lugar la entrega de premios de la Institución colegial y el acto homenaje a los colegiados jubilados.

El Premio al Mejor Trabajo Fin de Grado fue para Marta Oliva (col. 15.698) por "Eficacia de la terapia de espejo y la observación de acciones en la parálisis cerebral infantil: revisión sistemática". La mención especial fue para Juan Miguel Benito, por "Influencia del

according to their motor imagery ability and physical activity level: a single-blind, randomized, placebo-controlled, crossover pilot study".

La mención especial fue para el "Estudio de valores normativos de equilibrio y análisis de variables influyentes

larines profesionales". Se baremaron tres tesis.

Por último, el Premio a la Mejor Publicación fue para Beatriz Navarro-Brazález por "Eleffectiveness of hypopressive exercises in women with pelvic floor dysfunction: a randomised controlled trial". Se recibieron un total de 28 tesis.

Ayudas a la investigación

Además, la Junta de Gobierno otorgó cuatro ayudas a la investigación sobre la fisioterapia y las afecciones post-Covid. Los proyectos fueron "Efectos de la adición de un entrenamiento de la musculatura respiratoria a un programa de ejercicio aeróbico interválico sobre la calidad de vida, sintomatología y capacidad cardiopulmonar en personas con Covid persistente", de la Universidad Complutense de Madrid; "Estudio comparativo de validez y fiabilidad de una batería de pruebas diagnósticas que evalúan la capacidad funcional por vía telemática en pacientes con síndrome post-Covid-19 persistente que presentan dolor", de la Universidad de La Salle; "Abordaje de los síntomas musculoesqueléticos post-Covid mediante un programa de ejercicio + telemedicina + app mhealth", de la Universidad Europea de Madrid, y "Fisioterapia para la función persistente mediante electroterapia y ejercicio terapéutico", de la Universidad Rey Juan Carlos.

Antes de la Asamblea General, también se realizó un homenaje a 15 fisioterapeutas jubilados por su labor sanitaria durante toda su carrera profesional.



Tres jubilados que recibieron un homenaje por una vida dedicada a la fisioterapia, junto a Aurora Araújo, decana del CPFCM.

ciclo menstrual sobre dorsiflexión de tobillo, flexibilidad isquiosural, potencia de miembros inferiores, agilidad, esfuerzo percibido y estado psicofísico en jugadoras de fútbol semiprofesional". Se recibieron siete trabajos. Por otro lado, se otorgó a Pablo Montero (col. 14.893) el Premio al Mejor Trabajo Fin de Máster por "Hypoalgesic effects of imagined and observed running in asymptomatic subjects

en adultos sanos", de la colegiada Patricia Martínez (col. 15.566).

Para este galardón se presentaron un total de 17 trabajos y se baremaron los 10 mejores.

Alba París (col. 7.064) recibió el Premio a la Mejor Tesis por "Características sensoriomotoras y de la construcción de la imagen motora mental, implicadas en el control motor, la gestión y la planificación del movimiento en bai-

El Colegio felicita las fiestas con una campaña de divulgación

Durante estas Navidades, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha puesto en marcha varias campañas de sensibilización y promoción de la fisioterapia en las calles madrileñas.

Como en años anteriores, el Colegio emitió, durante las dos semanas de Navidad, distintos consejos desde las pantallas situadas en la madrileña Plaza de Callao. El spot, que se reproducirá más de 1.000 veces al día, concienciará a los ciudadanos sobre la importancia de cuidar las buenas posturas para evitar sufrir lesiones o patologías musculoesqueléticas.

Además, la Institución colegial lanzó durante este periodo navideño una nueva campaña de prevención y divulgación con carteles instalados



en Avenida de América y Plaza Castilla. Esta iniciativa del Colegio tiene como objetivo felicitar las fiestas a las

personas que visiten la ciudad estos días y concienciar, de una manera divertida, sobre la importancia de acudir

al fisioterapeuta y de mantenernos activos para evitar posibles dolencias y lesiones musculoesqueléticas.

Un Colegio solidario

Las graves consecuencias de la pandemia de coronavirus no son solo sanitarias, también está teniendo duros efectos económicos; de forma especial, sobre los colectivos más vulnerables de la Comunidad de Madrid. Por eso, el Colegio se sumó, a través de la Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid (UICM), a la "Operación Kilo", una iniciativa de donación de alimentos para paliar la situación de estas personas. Durante el pasado mes de diciem-

bre, el Colegio divulgó entre las personas colegiadas la puesta en marcha de esta operación solidaria, en formato online, para facilitar el proceso.

Asimismo, el CPFCM recordó que las donaciones son desgravables en el IRPF. Para facilitar la ayuda, se pudieron adquirir de forma virtual diferentes lotes de productos básicos no perecederos que propone el Banco de Alimentos, por valor de cinco, 10, 20, 50 o 99 euros.

Alquiler de clínica de fisioterapia por jubilación, en pleno funcionamiento desde hace 32 años en el barrio de Chamartín, entre Serrano y Paseo de la Habana, con gran cartera de clientes privados, totalmente equipada y con licencia en vigor. Consta de una amplia sala máquinas de pilates, tres salas de tratamiento, sala de espera, vestuarios y servicios. Interesados, contactar en el teléfono 609761995, o por e-mail: fisiodacosta@gmail.com



El Colegio publica la Memoria del Observatorio de Acoso y Hostigamiento

Según la Memoria del Observatorio de Acoso y Hostigamiento, que está disponible en la web colegial, dentro del Portal de Transparencia, durante el año 2021 se registró un caso de acoso en el registro habilitado desde la web. Este registro es totalmente anonimizado. Por otro lado, durante el año 2021 no tuvo lugar la tramitación de ningún expediente por parte de este Observatorio.

Correos de colegiados

Tras el lanzamiento de la nueva página web (www.cfisiomad.org), el pasado mes de mayo, la Institución colegial recibió algunos correos electrónicos de personas colegiadas para aportar, agradecer y, uno de ellos, para exponer un caso sobre acoso sufrido en el año 2014.

Acciones realizadas

En cuanto a las acciones realizadas por el Observatorio de Acoso y Hostigamiento, el pasado mes de febrero, se elaboró un díptico informativo encargado de visibilizar y concienciar, tanto al colectivo de fisioterapeutas como a la población, del problema que supone el acoso y hostigamiento, dando a conocer las distintas situaciones, de mayor a menor gravedad, que se pueden dar referente al acoso. Ese díptico se encartó en marzo de 2021 dentro de la revista '30 Días de Fisioterapia'. De hecho, ese número de la revista, en el que también se informó sobre el Plan de Igualdad desarrollado por el Colegio, fue un monográfico sobre igualdad y paridad entre mujeres y hombres,

aprovechando que el 8 de marzo era el Día Internacional de la Mujer. Posteriormente, el CPFCM difundió el díptico por los distintos canales de comu-

nicación y redes sociales de la Institución. Por otro lado, desde el Observatorio se ha aportado en la elaboración del protocolo de acoso de la Institución, incluido en el Plan de Igualdad.

Por último, para el presente año 2022 se tiene previsto seguir trabajando en la elaboración de más creativities de cara a seguir visibilizando sobre el problema.



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

ACOSO, HOSTIGAMIENTO Y SITUACIONES MOLESTAS EN FISIOTERAPIA



C/ José Picón, 9 28028 Madrid. Tel: 915 04 55 85 cpfm@cfisiomad.org

El pasado mes de febrero, el Observatorio elaboró un díptico informativo para concienciar y visibilizar el problema del acoso y del hostigamiento

Administración de la tercera dosis para sanitarios

La Institución colegial está manteniendo continuos contactos con la Comunidad de Madrid para ofrecer información actualizada de la Consejería de Sanidad.

La Comisión de Salud Pública del Ministerio de Sanidad ha aprobado administrar una tercera dosis de la vacuna contra la Covid-19 a los trabajadores sanitarios y sociosanitarios, a la población mayor

de 60 años y a otros usuarios de centros distintos a las residencias especialmente vulnerables, como centros de discapacidad.

Para la población madrileña, la gestión de esta tercera do-

sis se va a desarrollar a través de autocita.

El Colegio está manteniendo contactos con la Comunidad de Madrid para ofrecer información con indicaciones actualizadas de

la Consejería de Sanidad. El teléfono que ofrece la Comunidad de Madrid para resolver dudas en torno a la autocita o aclarar problemas sobre el proceso de vacunación es: 900 102 112.

El Colegio piensa en los que menos tienen

Como el año pasado, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) donará el ahorro producido en la elaboración de los calendarios navideños a las personas que más lo necesitan. En este caso, las ayudas llegarán a los damnificados por la erupción del volcán de La Palma.

La donación se ha hecho a Cáritas Diócesis Tenerife, quienes tienen

abierto una cuenta específica para dicho fin. En años anteriores, estos calendarios se solían hacer con Ayuda en Acción y se colaborar con proyectos sociosanitarios, sobre todo en el Tercer Mundo. El año pasado ya se cambió de proveedor lográndose un gran ahorro y, debido a la pandemia y a la erupción del volcán, los proyectos se han destinado a iniciativas en nuestro país.



FELIZ NAVIDAD - MERRY CHRISTMAS
JOYEUX NOËL - FRÖHLICHE WEIHNACHTEN



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

¡Visita el Museo del Prado!

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) recuerda a todos los colegiados que, gracias a un convenio con la Fundación Amigos del Prado, pueden beneficiarse de condiciones preferenciales a la hora de visitar la pinacoteca.



A la izquierda, Los tres mulatos de Esmeralda, Juan González y Miguel González, 1698, © Museo de América, depósito del Museo Nacional del Prado. A la derecha, una imagen de la sala de la exposición © Museo Nacional del Prado.

El Colegio recuerda que los "Amigos" del Prado disfrutan de muchos beneficios: 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.

Una ventaja más: los que se inscriban en la Fundación Amigos del Museo del Prado pueden deducirse el 80 por ciento de su aportación anual en la declaración del IRPF, en concepto de donación.

Exposición temporal

Precisamente, el Museo del Prado cuenta hasta el próximo 13 de febrero con "Tornaviaje. Arte iberoamericano en España", una exposición pictórica que busca profundizar en el rico patrimonio artístico proveniente de América y su influencia

en el arte español y europeo. La muestra alberga piezas que se conservan en instituciones culturales, espacios religiosos o colecciones particulares, principalmente en España. Así, todas estas pinturas permitirán valorar las aportaciones artísticas del nuevo mundo.

Para más información:

Precio

Titular: 60 euros/año (en lugar de 95 euros).
Familiars: 35 euros/año

Más información
en tu dispositivo
móvil:



Acuerdo con Ortopedia+Salud para conseguir descuentos en sus productos

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) firmó, el pasado mes de diciembre, un convenio de colaboración con Ortopedia+Salud, dedicado a la venta de productos ortopédicos, fabricación a medida y adap-

tación de estos productos. El objetivo de este acuerdo, que tendrá una vigencia de

un año, es el de ofrecer unas ofertas especiales en todos los productos comercializa-

dos por el establecimiento de un 10 por ciento de descuento, tanto a colegiados como a familiares y jubilados. El pedido mínimo para portes gratuitos en Madrid capital y algunas zonas de la Comunidad de Madrid es de 20 euros, impuestos no incluidos.

+salud

La fisioterapia, presente en el IFEMA Madrid Horse Week 2021

Miembros de la Comisión de Fisioterapia en Animales del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), a través de la Asociación Española de Fisioterapia Aplicada en Animales (AEFA), participaron, los pasados 26, 27 y 28 de noviembre, en el IFEMA Madrid Horse Week 2021, el mayor evento ecuestre que se celebra en España.

Gracias a la colaboración con la Real Escuela Andaluza de Arte Ecuestre, los fisioterapeutas tuvieron la oportunidad de prestar sesiones de



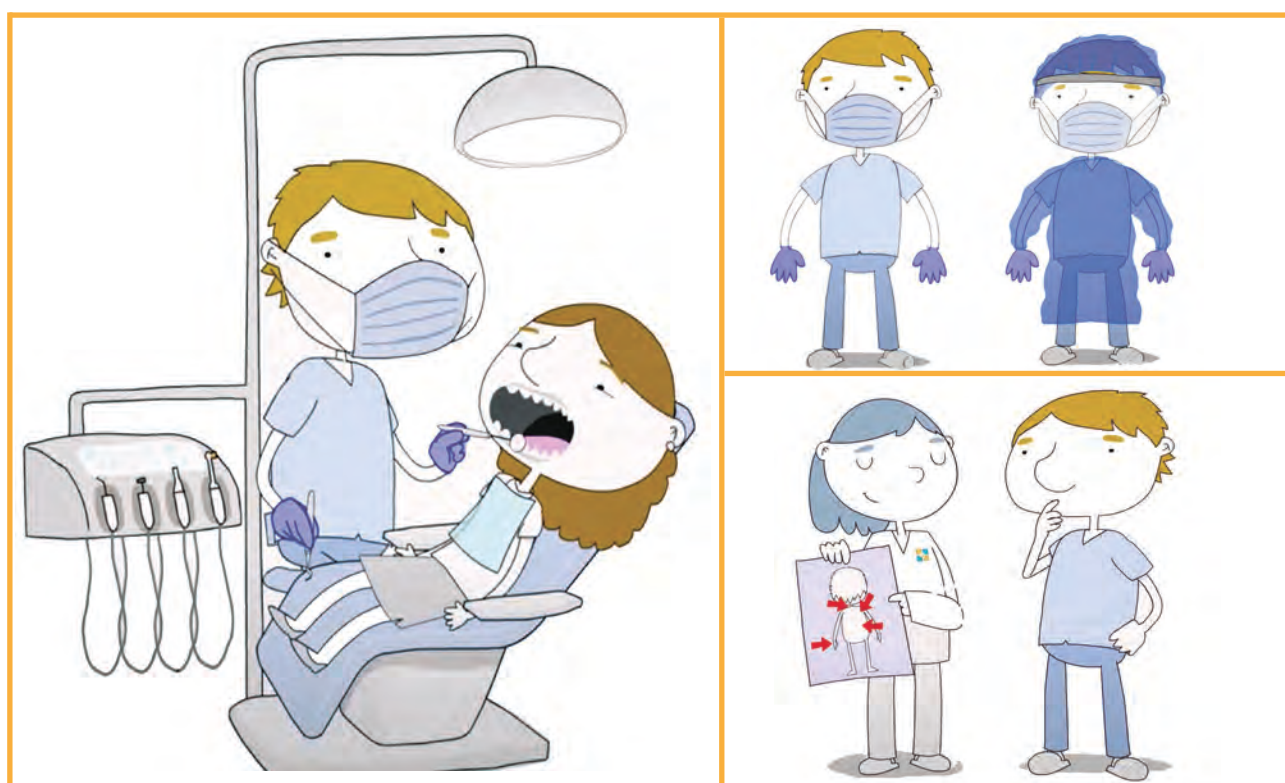
fisioterapia a los caballos protagonistas del espectáculo. Además de un stand en el que los fisioterapeutas informaban sobre la labor que realizan en los animales

a través de sus tratamientos, la AEFA realizó en la pista central una demostración de fisioterapia equina. Durante la celebración del evento, el presidente de la

AEF, Fernando Ramos, hizo hincapié en la importancia del diálogo, el trabajo en equipo y la retroalimentación mutua entre diferentes profesiones.

Consejos para odontólogos y estomatólogos

El Colegio recomienda a odontólogos y estomatólogos un plan de ejercicio terapéutico para cuidar de su espalda, cuello, hombros y manos como rutina diaria y evitar así dolencias más severas, dentro del videoconsejo del pasado mes de diciembre.



Los odontólogos y estomatólogos son profesionales que dedican gran parte de su jornada laboral a ejercer de pie o en posiciones incómodas y forzadas mientras ejecutan un trabajo de precisión. Esta situación se ha agravado con la pandemia, ya que tienen que portar material EPI, que restringe su movilidad. Con el tiempo, estas alteraciones provocan retracciones de la musculatura y se traducen con frecuencia en dolores de es-

palda, cuello o manos. Por esa razón, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ha querido dedicarles el videoconsejo del pasado mes de diciembre, dentro de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que desarrolla junto a los colegios profesiona-

les de Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, Cantabria, La Rioja y Aragón.

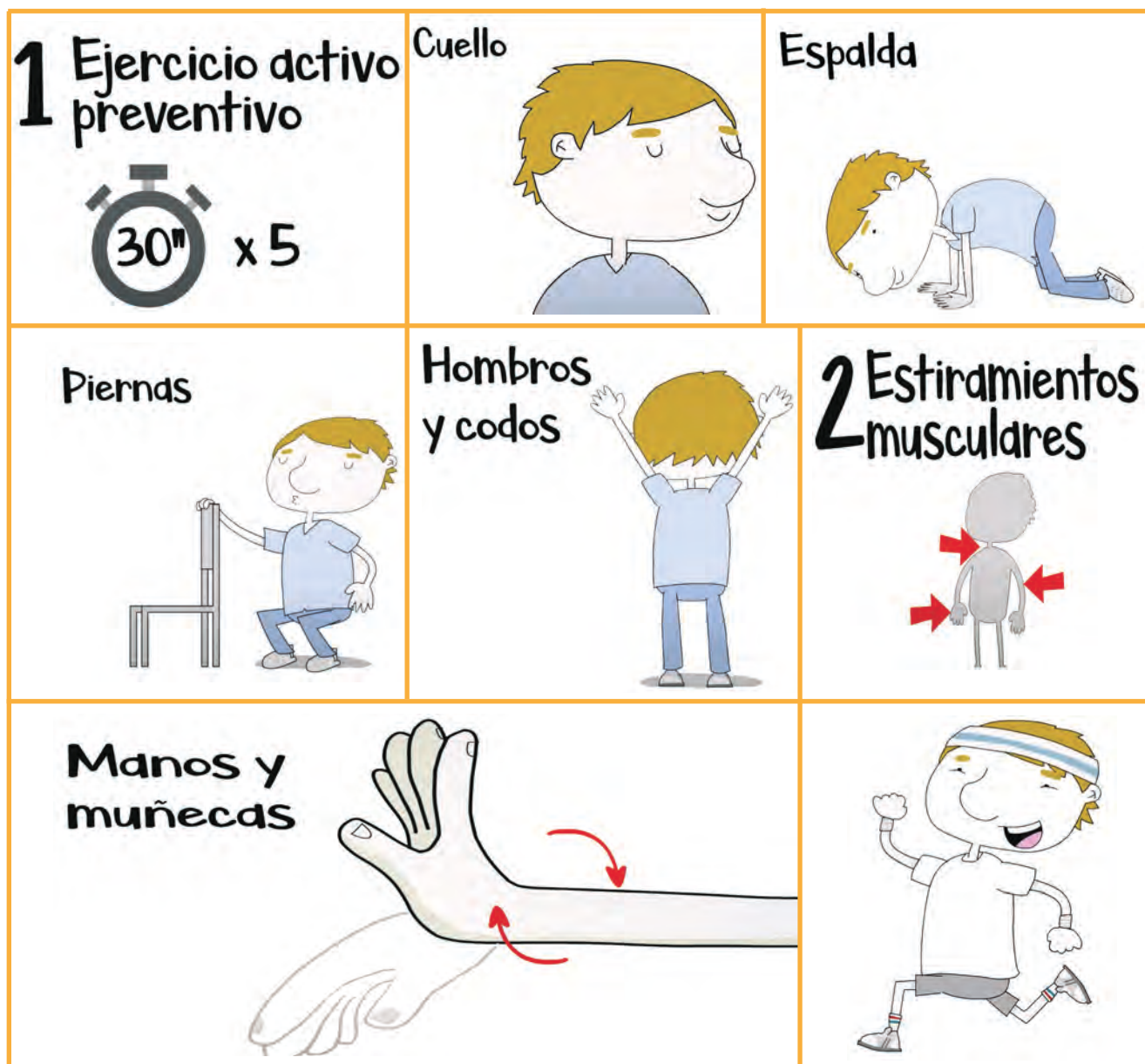
"Los fisioterapeutas hemos querido ofrecer diversas recomendaciones a estos compañeros sanitarios para reducir la tensión muscular en su práctica cotidiana.

Ellos cuidan de la salud bucal de la población y nosotros queremos ayudarles a cuidar de su salud musculoesquelética", explica Montserrat Ruiz-Olivares, secretaria general del CPFCM.

Ejercicios y estiramientos

Los fisioterapeutas madrileños aconsejan a estomatólogos y odontólogos un plan de ejercicio terapéutico como rutina diaria y evitar así dolencias más severas.

El objetivo de las recomendaciones del Colegio es reducir la tensión muscular en su práctica cotidiana



El plan se compone de ejercicios sencillos que solo duran 30 segundos cada uno, debiendo repetir las series cuatro o cinco veces al día.

1. Ejercicios de movilización

En diferentes partes del cuerpo:
Espalda: realizar flexiones y extensiones, además de lateralidades y rotaciones.
Cuello: completar una secuencia de mirar hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha y hacia la izquierda.

Hombros y codos: elevar los brazos extendidos por encima de la cabeza; doblar codos para colocar las manos cruzadas detrás de la nuca; extender codos; descender los brazos y llevar las manos por detrás de la espalda, flexionando los codos.

Manos y muñecas: abrir y cerrar la mano y realizar giros de muñecas.
Piernas: concluir esta parte de ejercicios con unas sentadillas, utilizando una silla como guía.

2. Estiramientos musculares

Los estiramientos musculares también son muy importantes e implican trabajar sobre manos, brazos y cuello.
Por ejemplo, ponerse de cara a la pared, apoyar la mano abierta y separarse con el codo extendido, girando el cuerpo y la cabeza al lado contrario. Desde esa posición, elevar la mano sobre la pared en cuatro posiciones, como recorriendo la esfera de un reloj imagina-

rio en el sentido contrario a las agujas.

Es importante realizar los ejercicios, primero con un lado y luego con el otro, manteniendo cada posición de estiramiento 30 segundos. Además, los fisioterapeutas madrileños recomiendan realizar actividad física de forma regular y acudir a consulta si persiste el dolor.

Más información
en tu dispositivo
móvil.



El Colegio renueva la póliza de Responsabilidad Civil con Hiscox

Para este nuevo año 2022 el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha decidido continuar con la póliza de Responsabilidad Civil Profesional que suscribió con la aseguradora Hiscox, a través de

Howden Iberia SAU, corredor con el que llevan trabajando desde hace muchos años.

Es grato trasladaros que, a pesar de la siniestralidad de nuestro colectivo, para este próximo año nuestra póliza mantendrá todas las

condiciones, sin incremento de prima y franquicia alguna, a pesar de que el mercado asegurador está elevando de manera sustancial las primas en este ramo de responsabilidad civil profesional.

Esta póliza presenta unos

límites de suma asegurada muy amplios 1.500.000 € por siniestro. Unas coberturas muy completas, y unas primas muy competitivas. A continuación, indicamos un resumen con las características principales de la póliza:

Cobertura	Suma Asegurada
Responsabilidad Civil Profesional	1.500.000 € por reclamación
Infidelidad de Empleados	75.000 € por reclamación
Inhabilitación Profesional	Max. 4.000 € /24 meses
Sanciones LOPD	300.000 € por siniestro
Responsabilidad Civil Explotación	1.500.000 € por reclamación
Responsabilidad Patronal	1.500.000 € por reclamación y 300.000 € por víctima

Actividad Asegurada

Toda actividad, técnica o procedimiento que se incluya dentro de las competencias del fisioterapeuta. Asimismo, se hace constar que queda amparado bajo la póliza, la actividad de Perito Judicial, así como arbitraje y mediación según legislación vigente, la docencia, la participación en seminarios, congresos y simposios. Se garantiza también la actividad profesional de los colegiados que, de manera voluntaria y a través del Colegio Profesional, puedan prestar a los participantes en pruebas deportivas de tipo popular (maratones, carreras).

Retroactividad

Ilimitada

Ámbito Geográfico

Mundial, excepto EEUU y Canadá

Franquicia

Sin franquicia general. 3.000 € para cobertura LOPD

ACTUACIONES EN CASO DE RECLAMACIÓN / SINIESTRO

Ante cualquier reclamación que el colegiado pueda tener, sea esta por vía judicial, por escrito, o de manera verbal, es absolutamente necesario que se pongan en contacto a la mayor brevedad posible con nuestro corredor, Howden Iberia, S.A.U. en el teléfono 91 429 96 99 y pregunte por Marta Falcon del departamento de siniestros, o cualquier otra persona de dicho departamento.

Para cualquier otra consulta, también se puede llamar a este mismo teléfono y preguntar por: Teresa Víctor, Rebeca Alonso o Jaime Renobales.

Preguntas frecuentes sobre la póliza de Responsabilidad Civil

La Responsabilidad Civil Profesional a la que nos enfrentamos en el ejercicio de nuestra profesión es algo que cada día nos preocupa más, por lo que el Colegio pone a disposición de todos sus colegiados una póliza soportada por Hiscox, compañía de seguros, e intermediado por la Correduría Howden Iberia.

¿Qué es la Responsabilidad Civil Profesional?

La Responsabilidad Civil es un concepto jurídico que implica la obligatoriedad de reparar el daño causado a cualquier tercero. Por tanto, cuando en el ejercicio de nuestra profesión como fisioterapeuta se cause un daño a cualquier tercero, existiendo un nexo causal entre el daño y la acción u omisión, se produce la obligación de indemnizar al tercero perjudicado.

¿Para qué sirve un seguro de Responsabilidad Civil?

¿Qué aporta al profesional sanitario?

Es muy importante contar con un buen Seguro de Responsabilidad Civil Profesional para proteger nuestro patrimonio personal frente a las posibles consecuencias de las reclamaciones o demandas judiciales por responsabilidad civil que podamos recibir como consecuencia de una negligencia en el desempeño de nuestra profesión.

Saber que se cuenta con un buen seguro que nos dé cobertura en caso de que causemos daños a un tercero, aporta seguridad y tranquilidad al profesional, algo de vital importancia en una sociedad en la que

la cultura de la reclamación va en aumento.

¿Está indicado para todo tipo de fisioterapeuta?

Aunque un profesional preste sus servicios como asalariado, puede recibir una reclamación directa por parte de un tercero perjudicado. El Seguro de Responsabilidad Civil Profesional del Colegio da cobertura a todos los fisioterapeutas colegiados, sean estos trabajadores por cuenta propia o por cuenta ajena.

Los siniestros más habituales son las quemaduras eléctricas, las fracturas por terapias manuales, las lesiones por caídas de la camilla y la punción seca con resultado de neumotórax



HISCOX
// howden

ante un siniestro? ¿Qué se debe tener en cuenta?

En caso de que hayamos causado cualquier daño o en caso de recibir una reclamación por una negligencia profesional, recomendamos llamar directamente al Colegio. Os pondrán inmediatamente en contacto con Howden, donde os facilitarán el parte de siniestro correspondiente y os acompañará en todos los pasos de la tramitación con la compañía aseguradora.

¿Cuáles son las principales causas?

Lo más habitual es que los siniestros tengan su causa en daños personales (lesiones) causados a pacientes. Dentro de los siniestros destacar: quemaduras eléctricas, fracturas por terapias manuales, lesiones por caídas de la camilla y la punción seca con resultado de neumotórax. También encontramos daños materiales, como daños en reloj por tratamiento con lámpara de infrarrojos o deterioro de ropa por contacto con producto de desinfección. En definitiva, la casuística es muy variada y las cuantías a las que nos enfrentamos pueden ser altas, por ello es tan importante contar con un buen seguro que cubra nuestras responsabilidades.

Estimulación transcraneal por corriente directa en personas con accidente cerebrovascular

Una revisión sistemática de ensayos clínicos realizada por un equipo investigador formado por personas colegiadas madrileñas analiza el mantenimiento a largo plazo de las mejoras motoras en el miembro superior. '30 Días de Fisioterapia' habla con uno de los investigadores.

Un estudio elaborado por un equipo de investigadores, entre los que se encuentran fisioterapeutas colegiados en la Comunidad de Madrid, demuestra que las mejoras conseguidas durante la aplicación de la estimulación transcraneal por corriente directa (tDCS) y la rehabilitación motora del miembro superior en personas que han sufrido un accidente cerebrovascular (ACV) podrían ser conservadas de 3 meses a 1 año, pudiendo ser la funcionalidad inicial del sujeto un factor limitante para el mantenimiento de dichas mejoras. Esta es la principal conclusión del estudio titulado "El mantenimiento a largo plazo de las mejoras motoras en el miembro superior tras la aplicación de estimulación transcraneal por corriente directa combinada con rehabilitación en personas que han sufrido un accidente cerebrovascular: una revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados y cegados". Víctor Navarro, fisioterapeuta colegiado y uno de los autores del estudio, subraya, no obstante, que "en el tiempo de seguimiento, la mayoría de los autores no



especificaron si los sujetos de estudio realizaban algún tipo de rehabilitación, lo cual podría ser determinante en el mantenimiento de estas mejoras". Los otros miembros del equipo investigador son Manuel del Valle, Rubén Fernández, María Carratalá, Alicia Cuesta y Francisco Molina. Los miembros del grupo de investigación llevan años trabajando en la rehabilitación del paciente neurológico y, actualmente, "investigamos sobre la aplicación de técnicas de estimulación cerebral

no invasiva sobre este grupo de pacientes", informa Navarro. Y es que, la tDCS, según la evidencia científica actual, podría potenciar los beneficios de programas de rehabilitación basados en la mejora de la funcionalidad motora de personas que han sufrido ACV.

"Una de las dudas que surgieron –comenta Navarro– era si las mejoras conseguidas tras un tratamiento de rehabilitación, combinado con tDCS, sería mantenido en el largo plazo, ya que, por norma general, los estudios de este tipo de estimulación cerebral realizan tiempos de seguimiento muy cortos (o no los realizan), e identificamos una falta en la literatura científica actual al respecto".

Tratamiento tDCS

El tratamiento de la tDCS consiste en la aplicación sobre el cuero cabelludo de una corriente continua de

baja intensidad a través de electrodos de superficie, la cual no produce una respuesta motora. Según Víctor Navarro, "esta corriente aplicada de forma continua modula la excitabilidad de circuitos neuronales corticales. La potencial utilidad de estas técnicas reside en este hecho, ya que en numerosas patologías se ha observado una disminución, o un aumento de la actividad cortical".

Ejemplos de patologías que cursan con estos hechos son, en palabras de Navarro, "la depresión mayor, que cursa con disminución de la actividad de determinadas áreas corticales, en especial de la corteza dorsolateral prefrontal izquierda, o el ACV, en el que el hemisferio afectado cursa con una disminución de su excitabilidad, y el hemisferio 'sano', con un aumento de la excitabilidad".

Qué aporta al paciente

La tDCS es relevante en el ACV debido a la posibilidad de realizar diferentes protocolos. Navarro asegura que "se podría aumentar la excitabilidad cortical del hemisferio cerebral afecto, pro-

La tDCS podría potenciar los beneficios de programas de rehabilitación basados en la mejora de la funcionalidad motora de personas que han sufrido ACV

moviendo su utilidad por así decirlo; y se podría disminuir la excitabilidad cortical del hemisferio cerebral sano, lo cual ha demostrado ser otra forma de aumentar la actividad cerebral del hemisferio dañado, basándose en la inhibición interhemisférica, algo similar a lo perseguido en programas de restricción del lado sano”.

Además, la modulación de la actividad cortical podría ser muy relevante asociado a un programa de rehabilitación ya que “podría presentar mayores mejoras al realizarse combinado, que la realización única de rehabilitación”, asegura el fisioterapeuta.

Víctor Navarro cree importante recordar que “estos programas en la rehabilitación motora del ACV tienen un grado de recomendación B, según las últimas guías publicada por Fregni y colaboradores en 2021, lo cual no avala su uso clínico de forma clara, sino con un nivel de recomendación moderado”.

Mejora en miembros superiores

En la revisión, la mejora motriz reside principalmente en la funcionalidad, reflejado como un aumento de la puntuación en escalas clínicas como la Fugl-Meyer Upper Extremity Score, o la Wolf Motor Function Test, y una mejora en el desempeño del test de los 9 agujeros (9 Hole Peg Test). También se ha observado un aumento en la fuerza del miembro superior parético que es mantenido a los 3 meses de seguimiento, evaluado con el Medical Research Council

Scale for Muscle Strength. Sin embargo, según Navarro, “no se encontraron efectos claros sobre la espasticidad, lo cual concuerda con la literatura existente, que afirma que hay evidencia de calidad moderada a baja de que no



haya efecto de la tDCS en la mejora de la espasticidad en personas con un ACV”.

Metodología

Esta revisión se llevó a cabo siguiendo las recomendaciones PRISMA para la comunicación de revisiones sistemáticas. En abril de 2021 llevaron a cabo la búsqueda bibliográfica en los buscadores Medline/ PubMed, PEDRo, Scopus y Web of Science, siguiendo términos clave basados en

fisioterapia, rehabilitación, tDCS y miembro superior. Una vez obtenidos los artículos, el equipo de investigación realizó un cribado, primero por título y resumen, y, posteriormente, a texto completo previo a la ob-

tención de datos. Para ello, establecieron los siguientes criterios de inclusión: ensayos clínicos aleatorios en inglés y en español que llevaran a cabo una intervención de tDCS en combinación con la rehabilitación (incluida fisioterapia y terapia ocupacional) del miembro superior en pacientes con ictus, realizaron varias sesiones (cinco o más sesiones) y midieron los resultados a largo plazo (al menos tres meses de seguimiento). La revisión incluyó un total de

338 sujetos que padecieron un ACV, siendo 255 hombres y 113 mujeres. Estos sujetos formaron parte de los nueve estudios incluidos en la síntesis cualitativa, siendo publicados entre 2011 y 2020.

“Los sujetos y estudios incluidos presentaron una elevada heterogeneidad, por lo que se incluyeron sujetos con un ACV agudo, subagudo y crónico, tanto isquémico como hemorrágico, de territorio cortical y subcortical, con una media de tiempo desde la ocurrencia del ACV de 26 meses”, informa el fisioterapeuta. La edad media de los sujetos fue de 60,98 años, y estos presentaron de nuevo heterogeneidad en el nivel de funcionalidad basal relativa al miembro superior parético.

Investigación

En cuanto a la investigación que se realiza en Fisioterapia Neurológica, Víctor Navarro lamenta que “aunque ha ido por detrás de la Fisioterapia Traumatológica, en los últimos años esta situación (lejos de revertirse), parece más equilibrada, aumentando en número de estudios”. “En tDCS, en los últimos 20 años se han llevado a cabo un gran número de estudios en el ámbito de la neurofisiología, neurología, y psicología, siendo muy relevante el número de publicaciones basadas en los términos rehabilitación, las cuales son de relevancia en la Fisioterapia Neurológica, pero aún no son suficientes para establecer los protocolos y recomendaciones más eficaces de cara a la aplicación clínica”. Poco a poco.

Diego Cáceres

Fisioterapeuta y director del Departamento de Tai-Chi, integrado en la Federación Madrileña de Karate

Tai-Chi como terapia complementaria al ejercicio terapéutico”

El fisioterapeuta colegiado, con más de 30 años de experiencia en Tai-Chi, explica el papel que puede ejercer el Tai-Chi, un arte marcial milenario, como terapia complementaria al ejercicio terapéutico en pacientes con patologías muy diversas, que van desde neurodegenerativas, como el párkinson o el alzhéimer, a cardiovasculares o alteraciones, como la ansiedad o el estrés, o patologías de columna.

¿Qué papel puede desempeñar el Tai-Chi como complemento al ejercicio terapéutico como terapia?

A lo largo de los años, mi práctica clínica me ha demostrado que la terapia manual, muchas veces, resulta insuficiente si buscamos mantener el beneficio del tratamiento a largo plazo. El ejercicio terapéutico es el complemento necesario para conseguir este objetivo. No quiero decir con esto que no necesiten tratamiento en camilla, por supuesto, pero sí que prolongaremos su bienestar más en el tiempo y que, quizá, puedan acudir a nuestra consulta como mantenimiento una vez al mes y el resto del tiempo ser capaces de estar razonablemente bien a través de la práctica controlada por este tipo de ejercicio. El Tai-Chi aporta mucho al ejercicio terapéutico más convencional. Combina conceptos como la elongación axial (primer principio del Tai-Chi), con todos los movimientos de la

columna vertebral (ondulaciones, lateralizaciones, rotaciones y espirales), trabajo propioceptivo y conciencia corporal. Además, tiene importantes implicaciones a nivel cognitivo puesto que el aprendizaje de las “formas” (que son secuencias de movimientos enlazados) nos obliga a recordar, anticipar y seguir todos los movimientos. Te obliga a estar muy concentrado en cada movimiento, es decir, con atención plena, con los beneficios que esto aporta en todos los órdenes de la vida.

Otro aspecto importante es la conciencia corporal: en todo momento debemos ser conscientes de cómo estamos colocados, dónde y cómo está la cabeza, dónde focalizamos la mirada, si mantenemos la espalda erguida, buscamos la elongación axial, relajamos los

hombros, liberamos la cintura, etc.

Hay innumerables estudios con evidencia científica que se han realizado en hospitales y universidades de todo el mundo donde se ponen de manifiesto los beneficios que aporta la práctica del Tai-Chi en pacientes con patologías de lo más diversas, como párkinson, alzhéimer, fibromialgia, osteoporosis, cardiovasculares, artrosis, etc., así como también en alteraciones, como la ansiedad o el estrés, el insomnio, etc.

¿Es una forma de luchar contra el sedentarismo?

Evidentemente, como cualquier forma de ejercicio físico, es una ayuda para luchar contra el sedentarismo. Pero, en muchas ocasiones, lo que ocurre es que las personas sedentarias sienten que

deben comenzar a practicar ejercicio e inician la práctica deportiva sin supervisión y la mayoría de las veces en actividades deportivas demasiado agresivas teniendo en cuenta que no han practicado anteriormente o llevan mucho tiempo sin hacerlo. Por ello, el Tai-Chi, que es una práctica controlada y suave, se muestra como un ejercicio muy aconsejable para luchar contra el sedentarismo. En él se movilizan todos los grupos musculares, no se realizan movimientos analíticos que implica solo a un músculo, sino que se ejercita todo el cuerpo.

Sin olvidar que el trabajo respiratorio combinado con el movimiento suave y completo tiene muchos beneficios a nivel de problemas de ansiedad, estrés, depresión, insomnio, etc.

Incluso, las directrices pautadas por el Colegio Estadounidense de Medicina del Deporte y la Asociación Estadounidense del Corazón, recomiendan que los

“El Tai-Chi puede aplicarse sin ningún límite de edad, desde niños hasta ancianos”

adultos mayores sedentarios comiencen con ejercicios de equilibrio, flexibilidad y entrenamiento de fuerza antes de iniciar una actividad física de moderada a vigorosa. El Tai-Chi puede ser lo más adecuado para preparar a ese perfil de individuos de cara a una práctica deportiva más intensa. Se va adaptando a las características específicas de cada individuo para no forzar en exceso e ir evolucionando de manera progresiva.

“Con el Tai-Chi, lo primero que suele notar el paciente es mayor movilidad, elasticidad y equilibrio, así como menor rigidez y molestias en la columna”

Podemos abrir el abanico desde patologías puramente estructurales (como problemas generales de columna, protrusiones o hernias discales, rigidez, etc.) a la prevención de caídas en ancianos, pasando por insuficiencia cardíaca, osteopo-

mundo y, desde ese punto de vista, no hay dos patologías iguales. Por ejemplo, según un estudio realizado en la Universidad de Jaén, publicado en 2017 en el Journal of the American Geriatrics Society, la práctica de una hora entre uno y tres

menos, tres días a la semana. Por ejemplo, en los hospitales de China dependiendo de la patología se practica incluso a diario. Es evidente que a mayor dedicación más rapidez en la obtención de resultados.

¿En qué consiste esta, principalmente?

La mejoría depende mucho de cuál sea la dolencia y de cuál haya sido el motivo del inicio de la actividad: prevención o patología ya instaurada. En general, podemos decir que lo primero que suele notar el paciente es una mayor movilidad, elasticidad y equilibrio, menos rigideces y una reducción en las molestias habituales de columna. Se consigue, sobre todo, una mejoría de fuerza en todo el tren inferior, así como una mayor movilidad en la región lumbopélvica. Aquellos pacientes que acusan problemas de estrés, ansiedad, depresión, insomnio, etc. consiguen mayor relajación, mejor oxigenación y, con ello, contribuyen a mejorar esos estados. La lentitud de los movimientos del Tai-Chi unida a la concentración necesaria en su ejecución, hace que la visión de la vida, en cierto modo, cambie y se vean las cosas de otro color. Es una filosofía de vida. No hay nada “mágico” en el Tai-Chi, sino simplemente la combinación de movimientos controlados, respiración profunda, máxima relajación y concentración mental. Ese es el secreto de sus beneficios.



Diego Cáceres, en una clase de Tai-Chi.

¿Le respalda evidencia científica?

Por supuesto. Si se realiza cualquier búsqueda a través de plataformas como PubMed, Cochrane Library, Medline, etc. se pueden encontrar incontables referencias que evidencian los beneficios de la práctica del Tai-Chi para patologías y dolencias de lo más diversas.

¿Para qué tipo de patologías suele estar más indicado?

rosis, párkinson, alzhéimer, etc., y simplemente con dolencias de nuestro día a día, como el estrés, la ansiedad, la depresión o el insomnio. Es más, puede aplicarse sin ningún límite de edad, desde niños hasta ancianos.

¿Cuánto tiempo es necesario para que se empiece a notar una mejoría?

Como bien sabemos en fisioterapia, no hay recetas porque cada paciente es un

días a la semana, reporta un beneficio de un 43 por ciento de reducción de caídas, tras la práctica entre 12 y 24 semanas. Luego todo depende de la persona y de la patología, de si el ejercicio se realiza a nivel preventivo, como complemento de la vida diaria o como parte del tratamiento de alguna patología. En general, podríamos decir que lo ideal es practicar un secuencia de ejercicios pautada por el terapeuta, al

Pedro Fernández
Fotos: Jorge Villa

Recursos de la biblioteca colegial sobre la salud mental

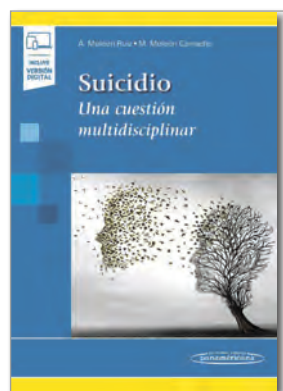
El CPFCM cuenta en su biblioteca con varias publicaciones sobre el papel de la Fisioterapia en las personas con enfermedades mentales.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) cuenta en su biblioteca, situada en la sede colegial (calle José Picón, nº 9) con varias publicaciones sobre la salud mental.



Entre ellas está la **Guía de ejercicio terapéutico para personas con trastorno mental grave**, de J. A. Cortés Fernández (R.2233), que pretende concienciar de la importancia de hacer más ejercicio y adoptar hábitos de vida más saludables. La guía está estructurada en varios apartados y emplea un lenguaje cercano y accesible, explicando los conceptos de un forma que sean fácilmente comprensibles e incorporando elementos gráficos que ayuden a recordar la información mejor que nos convenzan de que hay que estar físicamente más activo. Además, los colegiados tie-

nen acceso a **Suicidio. Una cuestión multidisciplinar**, de Álvaro Moleón Ruiz y Miguel Moleón Camacho (R.2327). En la actualidad, cada año cerca de un millón de personas se suicida.



Algunas de ellas padecían un trastorno mental que los llevó a tomar esa decisión y otras no, pero todas sufrían algún problema que consideraban insoportable e irresoluble. El suicidio se considera la primera causa de muerte evitable en algunos colectivos de nuestra sociedad, con un elevado coste sociosanitario. Se trata de un libro dirigido a psicólogos, psiquiatras y cualquier colectivo profesional relacionado con el tratamiento de la enfermedad mental como médicos, enfermeros, trabajadores sociales, educadores, etc. Por otra parte, **Técnicas de relajación para profesionales sanitarios**, de A. Pay-

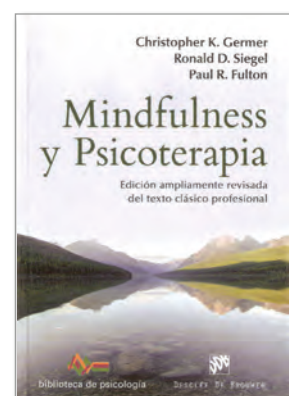
ne (R.1900) se divide en cuatro partes. En la primera, se centra en el procedimiento general para aplicar en todos los métodos junto con un análisis de las teorías con las que se estudia la relajación y el estrés. En la segunda parte se desarrollan los métodos físicos de relajación –relajación progresiva, muscular pasiva, aplicada, entrenamiento de la relajación del comportamiento, método de Mitchell, técni-



ca de Alexander, relajación diferencial–; asimismo, se analiza el papel que juegan los estiramientos en la relajación, el ejercicio físico y la respiración. La tercera parte se ocupa de los sistemas mentales de relajación: el autoconocimiento, la visualización, el entrenamiento autogénico y la meditación. Por último, en la cuarta parte, además de un capítulo dedicado a la relajación en el embarazo y en

el parto, el lector encontrará una diversidad de métodos para facilitar la relajación a corto plazo y hacer frente a las situaciones estresantes de la vida diaria.

Mindfulness y psicoterapia, de Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel y Paul R. Fulton (R.2101), ofrece un relato completísimo sobre mindfulness, su importancia para las relaciones terapéuticas y su aplicación en contextos clínicos. Es de un valor incalculable para los profesionales clínicos que deseen introducir conceptos de mindfulness para ayudar a los pacientes a reducir su sufrimiento. El libro ofrece un sinfín de técnicas muy prácticas que se pueden aplicar perfectamente



a los pacientes, así como recomendaciones concretas para introducir mindfulness en diferentes poblaciones. Excepcional herramienta para profesionales de la sa-

lud.

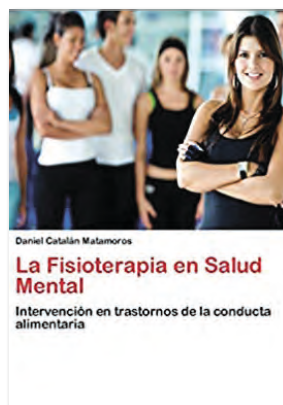
¿Por qué las cebras no tienen úlceras? La guía del estrés, de Robert M. Sapolsky



(R. 2325) trata sobre el estrés subrayando que no existe una solución especial para el mismo, sino que podemos vencerlo mediante el control de una serie de puntos de apoyo. Este libro es una útil guía para ello.

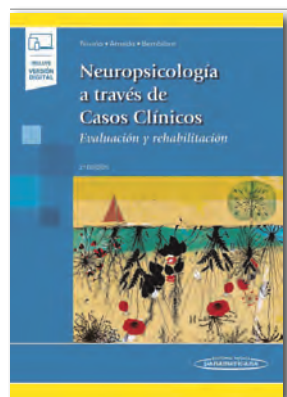
La fisioterapia en salud mental, de Daniel Catalán Matamoros (R. 2324), des-

taca que gran cantidad de síntomas físicos o corporales aparecen frecuentemente en trastornos psiquiátricos revelando la estrecha interacción existente entre el cuerpo y la mente. Las personas con trastornos de la conducta alimentaria necesitan una atención multidimensional para responder a los diferentes aspectos que engloban dichos trastornos. La fisioterapia en salud mental ofrece una metodología de tratamiento que ha mostrado efectividad y es



actualmente aplicada en los centros sanitarios de muchos países europeos.

Por último, los colegiados tienen acceso a **Neuropsi-**



Neuropsicología a través de Casos Clínicos. Evaluación y rehabilitación, de Mónica Triviño Mosquera, Marisa Arnedo Montoro y Judit Bembibre Serrano (R.2326). En cada capítulo de esta obra se actualizan los modelos teóricos, las herramientas de evaluación o las técnicas de rehabilitación contrastadas a partir de la re-

ciente investigación básica y aplicada en neuropsicología y neurociencias, mediante el análisis de casos reales, descritos y analizados por los profesionales que los atendieron. Se incluyen nuevas páginas sobre entidades clínicas relevantes como las alteraciones de la conciencia, la anosognosia, las amnesias transitorias, las apraxias, la afectación de la cognición social o el deterioro cognitivo leve. Además, se incorporan capítulos de introducción histórica y de nuevas tecnologías para la rehabilitación neuropsicológica.

Igualmente, dentro de la Plataforma del Conocimiento Compartido, se pueden encontrar artículos interesantes al respecto en "Revistas Open Access", APTA y a través de Science Direct. Recuerda que para acceder a dicha plataforma necesitas entrar en la web colegial con tu usuario y contraseña previamente.

DONACIÓN EDITORIAL MÉDICA PANAMERICANA

EL MANUAL MERCK

S. Porter, Robert [et al.].- Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2020
3520 p. 26 cm. ISBN 978-950-06-9633-3 (R. 2316) 61607/08

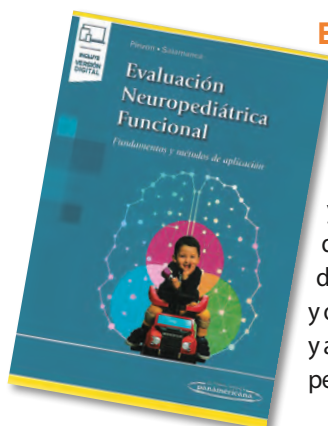
Como ha sido durante casi 120 años, el Manual Merck se enfoca en el análisis de trastornos específicos, organizados por aparatos y sistemas o por especialidad médica. En sus introducciones estructuradas de los trastornos médicos, el Manual Merck proporciona a los profesionales de la salud y a los estudiantes explicaciones prácticas y directas sobre qué hacer para tratar estos trastornos.



EVALUACIÓN NEUROPEDIÁTRICA FUNCIONAL. FUNDAMENTOS Y MÉTODOS DE APLICACIÓN

Mónica Yamile Pinzón Bernal, Luisa Matilde Salamanca Duque.- Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2021. XIV, 219 p. 24 cm. ISBN 978-84-9110-831-3 (R. 2312) 616.8-053.2

La intervención terapéutica en cualquiera de sus áreas debe partir de una evaluación rigurosa, sistemática y bien fundamentada. En esta obra, dividida en cinco secciones, se aborda la evaluación desde el primer año de vida, la evaluación en el niño con parálisis cerebral, la discapacidad, la evaluación psicomotora y el uso de las nuevas tecnologías al servicio de la evaluación. Este libro, que ha sido elaborado por fisioterapeutas y otros profesionales de la salud que han dedicado su práctica a la neuropediatría y que son investigadores y académicos en el área, resalta la importancia de las nuevas tendencias en la evaluación e intervención de personas con diferentes condiciones de salud.



El Hospital Fundación San José gana el Premio Piscina&Wellness 2021 en la categoría de Salud

La Unidad de Terapia en el Agua (UTA) del Hospital Fundación San José de Madrid ganó, el pasado 29 de noviembre, el Premio Piscina&Wellness Barcelona 2021 en la categoría Salud a Mejor Proyecto en Tratamiento Acuático. Estos galardones tratan de reconocer aquellos proyectos de innovación nacionales e internacionales que tienen como eje central la experiencia humana a través de soluciones acuáticas proporcionando bienestar, mejorando la salud y generando comunidad para las personas. El área clínica de rehabilitación del hospital Fundación San José apuesta por la Terapia en el Agua como un recurso terapéutico que aporta grandes beneficios a los usuarios y por ello, estas



instalaciones también se pueden alquilar para tratamientos privados y para la formación especializada de profesionales sanitarios (fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, etc.). La UTA alberga un vaso destinado exclusivamente

al uso terapéutico para dar una respuesta eficaz en el ámbito de la rehabilitación. Por lo tanto, su diseño y construcción nada tiene que ver con las piscinas de uso deportivo y/o recreativo. Acoge a todo tipo de pacientes adultos y pediátri-

cos con patología de origen diverso, aunque fundamentalmente neurológico.

La Terapia en el Agua es una intervención terapéutica en la que los profesionales combinan las propiedades físicas del medio acuático con técnicas específicas de tratamiento, tales como Halliwick, Water Specific Therapy, Ai-Chi, Bad Ragaz Ring Method y movilización pasiva acuáticas, para conseguir los objetivos terapéuticos con el fin de mejorar la funcionalidad.

Tanto la gestión como la actividad asistencial que se llevan a cabo en esta unidad son llevadas a cabo por fisioterapeutas y por otros perfiles profesionales sanitarios que están especializados en terapia acuática.

Nuevas condiciones laborales en las clínicas privadas madrileñas

Los representantes de las empresas y de los trabajadores de las clínicas privadas de Madrid han alcanzado un "acuerdo puente", previo a la actualización definitiva del convenio colectivo para el sector.

Este "acuerdo puente" establece diferentes mejoras laborales y de gestión, en cuestiones relacionadas con la adaptación de los puestos laborales, el teletrabajo, la desconexión digital o el calendario laboral de 2022.

También actualiza las tablas salariales de 2021 y 2022: se incrementarán los sueldos en un 1,5 por ciento este año a partir de la firma del convenio y en



un 2 por ciento el próximo ejercicio. Durante la negociación del convenio, que empezará entre el 10 y el 14 de enero próximos, se tratarán asuntos como la carrera profesional o la modernización y adaptación general de las cláusulas normativas a las innovaciones legislativas.

La "Comisión negociadora del convenio colectivo de establecimientos sanitarios de hospitalización, asistencia sanitaria, consultas y laboratorios de análisis clínicos de la Comunidad de Madrid" ha estado integrada por 15 representantes de cada una de las partes negociadoras.

Los consejos de CFISIOMAD sobre... salud mental

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid informa sobre la salud mental, su prevalencia, la importancia del trabajo interdisciplinar y el tratamiento de fisioterapia y su evidencia científica.

1 Según la OMS, la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

2 La prevalencia global de los problemas diagnosticados de salud mental es del 27,4% del total de la población: 30,2% en mujeres y en 24,4% hombres.

3 La fisioterapia en salud mental trabaja conjuntamente con la psiquiatría, psicología o la terapia ocupacional para dar respuesta a toda la problemática física que acompaña a los problemas de salud mental.

4 La fisioterapia ha mostrado tener evidencia científica en gran variedad de problemas, como depresión, ansiedad, trastornos de la personalidad y de la alimentación, demencias... ayudando al resto de tratamientos.

5 Dentro de la fisioterapia existen diversos abordajes. Los más utilizados son, el ejercicio terapéutico, la terapia de conciencia corporal y la terapia psicomotora, siendo el movimiento el denominador común de todos ellos.



PILATES

Método Pilates suelo para fisioterapeutas

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 40 horas lectivas

Fecha: Del 26 de febrero al 20 de marzo de 2022

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

Información: 615 85 25 76

https://www.fisiofocus.com/es/curso/entre-semana-metodo-pilates-suelo-para-fisioterapeutas-madrid-9?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-ene&utm_campaign=2022

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

PUNCIÓN SECA

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

Organiza: Fisiofocus, SL

Lugar: Helios Electromedicina: Calle de Alfonso Gómez nº 38, 28037 Madrid

Duración: 40 horas lectivas

Fecha: Del 19 de febrero al 13 de marzo de 2022

Precio: 460 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

https://www.fisiofocus.com/es/curso/puncion-seca-madrid-12?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-ene&utm_campaign=2022

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

VARIOS

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

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 5 al 6 de febrero de 2022

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-7?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-ene&utm_campaign=2022

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

Cursos y jornadas

Método pilates máquinas para Fisioterapeutas



Dirigido a: Fisioterapeutas colegiados

Fechas: 14 y 15 de enero, 4, 5, 18 y 19 de febrero de 2022

Horas lectivas: 54 horas

Docentes: Susana Rodríguez Blanco, Eva Sanz Rubio y Ana Mª Sánchez Cuenca

Precio: 500 euros

Objetivos: Comprensión de la filosofía y principios del Reformer básico e intermedio, Cadillac, Barriles y Silla Alta en la práctica; adquirir los conocimientos necesarios sobre la ejecución de los ejercicios en el Reformer, Cadillac y Silla Alta y aplicación de los mismos en diferentes lesiones; aplicar los principios del método a la práctica clínica no solo de forma teórica, conociendo las diferentes modificaciones en los distintos tipos de lesiones.

Más información
en tu dispositivo
móvil:



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

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

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

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

Los fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid
te deseamos Feliz Navidad

#YoVoyAlFisio



Y YO QUE HACÍA
MESES QUE NO VOLABA...
TENGO LAS CERVICALES
REVENTADAS.

EN CUANTO
ACABE ESTO
ME VOY AL FISIO.

Los fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid
te deseamos Feliz Navidad

#YoVoyAlFisio



BUFF, NI QUE LO DIGAS...
MENOS MAL QUE TENEMOS
A LOS FISIOTERAPEUTAS
PARA AYUDARNOS...

Los fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid
te deseamos Feliz Navidad

#YoVoyAlFisio



UY, ¡QUÉ DE
TRABAJO TENEMOS
EN ESTAS FECHAS...
ESTOY BALDAO!

Los fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid
te deseamos Feliz Navidad

#YoVoyAlFisio

TODA LA VIDA EN EL
BELÉN QUIETO, SIN
MOVERME. A MÍ ME
DUELE TODO...

SI NO FUERA
PORQUE VOY AL FISIO,
¡IMPOSIBLE!



Los fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid
te deseamos Feliz Navidad

#YoVoyAlFisio

CÓMO TE ENTIENDO
PASTOR... PUES NO TE
CUENTO YO LO DURO
QUE ES SER PADRE Y
PASAR HORAS EN LA
CABALGATA...



Los fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid
te deseamos **Felices Fiestas**

#YoVoyAlFisio

YO ES QUE YA NO TENGO
EDAD PARA ESTO.
A VER QUIÉN ME LEVANTA
AHORA DE AQUÍ...



¡PERO VETE
AL FISIO,
HOMBRE!



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID