



Moisés Giménez
Experto en ergonomía y colaborador en la actualización de la campaña escolar

30 días

Nº 267 Noviembre 2022

de fisioterapia



Elecciones Junta de Gobierno
Aurora Araújo, reelegida
decano del Colegio

NUEVAS AVENTURAS Y DESVENTURAS DE

ZGMRTSGLUB

EN LA TIERRA

¡y RG2!



CAMPAÑA DE ESCOLARES



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@cfsiomad.org

Realización: ILUNION Comunicación Social

Imprime: ILUNION Retail y Comercialización

Depósito Legal: M-23102-1998

Tirada mensual: 11.225 ejemplares

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

Síguenos en:

www.cfsiomad.org

@CFSIOMAD

facebook.com/cfsiomad

@cfsiomad

CP FISIOTERAPEUTAS CM

@cfsiomad



4 Editorial

La auténtica clave del crecimiento, del avance y del cambio, somos nosotros



6 En portada

Aurora Araújo, reelegida decana del Colegio



16 Entrevista

Moisés Giménez

Experto en ergonomía que ha colaborado en la actualización de la campaña escolar del Colegio

14 Reportaje

El Colegio actualiza su campaña escolar



18 Actualidad colegial

28 La Voz del colegiado

23 Comisiones

30 Investigación

26 Videoconsejo

32 Biblioteca

34 Agenda



La auténtica clave del crecimiento, del avance y del cambio, somos nosotros

La vida está llena de ciclos, que comienzan y terminan, y es un hecho que viviremos numerosos principios y finales, y no todos los finales los experimentamos de forma grata. Sentirse mal o preocupado cuando culmina una etapa no está mal, siempre que ello no impida darnos cuenta del abanico de posibilidades que se abren ante un cierre de etapa que es, indudablemente, la apertura de otra. Solo hay que saber mirar, porque en el horizonte siempre nos esperan nuevas puertas por abrir. Las posibilidades que se presentan son diversas y podemos llegar a un estado incluso mejor que el anterior. Hay que saber cerrar ciclos y abrir nuevas etapas sabiendo controlar los miedos y despertar fortalezas. Y esa oportunidad para reiniciarnos se llama "hoy". Además, los ciclos en gestión, y por tanto los de las instituciones, suelen ser más de transformaciones y mejora que de finales rotundos.

Venimos de un ciclo marcado inevitablemente por acontecimientos mundiales únicos y dolorosos que han definido muchas líneas de actuación de personas e instituciones como la nuestra. En momentos así conviene recordar el famoso mito de la caja de Pandora, la mujer creada por Hefesto y Palas Atenea, y portadora de un presente en apariencia temible que Zeus quiso darle a Prometeo, como venganza por haberle robado el fuego del cielo. Aquella caja contenía todos los males del mundo y fueron liberados por simple cu-

riosidad, si bien en el fondo de esa caja quedó un solo elemento: la esperanza.

Cualquier etapa nueva debe ser empezada tras mirar en el fondo de la caja. La esperanza no hará ni mucho menos que todo lo que deseamos suceda, pero para ello están la capacidad de trabajo, la planificación, la gestión sensata basada en unos propósitos, misión y valores sólidos y alineados con lo que la ciudadanía necesita de nosotros. Lo que consigue en realidad esta dimensión es dotarnos de calma interior, confianza y optimismo para encarar toda dificultad de la mejor manera. Solo así generaremos nuevos cambios; solo así daremos pie a que, con nuestra actitud, la Institución avance en la dirección adecuada. La propia vida es esperanza y siempre hay algo a nuestro alcance que podemos hacer para avanzar y cambiar nuestra realidad y, por tanto, la realidad de nuestra profesión.

Una figura no exenta de polémica, Henry David Thoreau, escritor y naturalista, conocido sobre todo por sus supuestos ideales antisistema y por marcar una notable influencia en figuras como Gandhi y Martin Luther King, transmitió por el contrario de esos en teoría ideales antisistema que se le atribuían, un mensaje que habitó en el fondo de todas sus enseñanzas: la importancia de tener calma, de conservar el control en las peores situaciones, de ser buenos observadores y no perder el espíritu crítico. Porque para mantener la

esperanza y promover avances que estén en sintonía con nuestras necesidades, lo mejor es aprender a mirar, evaluar, analizar y proponer mejoras, y vuelta a empezar. Al fin y al cabo, quien pone solo su atención en el trabajo diario, en las presiones y quehaceres rutinarios, pierde perspectiva de buscar también mejoras a futuro.

A la hora de empezar nuevas etapas, y hacerlo de la mejor manera, es necesario conservar el equilibrio interno y proyectarlo como imagen de la institución y en cierto modo de la profesión, una profesión madura a la vez que dinámica, inmersa en continuos ciclos de mejora debido al carácter inquieto de los y las fisioterapeutas, lo que hace que se siga hablando de ella como de una profesión “joven” a pesar de tener ya una larga historia que contar.

Concluye una etapa del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) liderada por la Marca Fisioterapia, o más bien solo se transforma, avanza como un océano inmenso, se renueva, pero mantiene la esencia de representar una fisioterapia diversa pero unida. Tenemos vida, tenemos proyectos, tenemos fuerza, nos guía la necesidad de lograr cosas mejores... Confíemos un poco más en nuestras capacidades y pongamos en práctica un plan, que complete lo que quedó sin hacer a pesar del 94 por ciento de cumplimiento del plan estratégico anterior: el cambio que necesitamos y que queremos que se convierta en un 104 por ciento de cumplimiento.

Quien mantiene fuerte el músculo de la esperanza nunca se da por vencido. Queda

claro que habrá batallas que ya no merezcan ser libradas, porque habrán quedado solo como lastre o perdido su objetivo estratégico para la profesión; sin embargo, no hay que retirarse a la primera. Debemos cultivar la perseverancia y la fe inquebrantable de quien lo intenta una y otra vez, de quien busca nuevas acciones, nuevos caminos, nuevos enfoques o consolidar los que ya están, y hace uso de una mentalidad abierta, creativa y un espíritu desafiante.

En ocasiones, los mejores logros están a solo un paso, a solo un aliento más, y tenemos el lujo de que el camino por delante es un periodo de cuatro años llenos de retos. A veces están más lejos y tenemos que armarnos de nuevos recursos o herramientas antes de estar en posición de alcanzar aquello que nos gustaría: que nadie dude que estamos en ello. Distinguir una situación de otra no es fácil, pero mantener la calma siempre nos va dar una visión más nítida de lo que en realidad sucede.

Gracias a los y las compañeras que se han trabajado estos pasados cuatro años para hacer más grande a una institución y con ella, a una profesión: habéis demostrado lo que significa la palabra compromiso.

Ahora abrimos otra etapa más, en la que debemos entender que la auténtica clave del crecimiento, del avance y del cambio, somos nosotros.

Aurora Araújo
Decana del CPFCM.

Aurora Araújo, reelegida decana del Colegio

La candidatura 'Avanzamos' conformará la nueva Junta de Gobierno del Colegio tras lograr el apoyo mayoritario de las personas colegiadas en las elecciones celebradas el pasado sábado, 15 de octubre.

Aurora Araújo ha sido reelegida como decana del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM) al frente de la candidatura 'Avanzamos', tras la votación celebrada el pasado sábado, 15 de octubre. Su programa ha girado en torno a tres ejes: impulsar la evolución de la profesión y proseguir con la actualización del Colegio; aumentar la transparencia en la gestión; y estrechar la cercanía con las personas colegiadas, respondiendo a sus necesidades.

La nueva Junta de Gobierno ha obtenido un total de 535 votos, superando a la candidatura 'Fisioterapia 4D', liderada por Miquel García de Pereda, y que obtuvo 451 votos.

En palabras de la decana: "hemos presentado el programa de la apertura, de la expansión, de la profesión en positivo. Vamos a seguir el camino de modernización y de aumento de la representatividad de nuestro colectivo que empezamos hace cuatro años, con casi dos de pandemia, que frenaron la actividad. Incorporamos ahora proyectos nuevos para que el CPFCEM aporte cada vez más valor a las personas colegiadas y para que la fisioterapia pueda dar un gran salto hacia delante logrando un mayor re-

conocimiento de las instituciones, del sector sanitario y de la sociedad".

Desarrollo de la jornada

La jornada electoral se desarrolló sin que se produjeran incidentes. La mesa



se constituyó a las 9.00 horas y estuvo presidida por la secretaria general saliente, Montserrat Ruiz-Olivares. También formaron parte de la misma, como vocales, Néstor Requejo y Gonzalo Vicente, miembros de la Junta de Gobierno saliente, y los interventores de las dos candidaturas: José Santos, en representación de 'Fisioterapia 4D', y Luis Bernal, en representación de 'Avanzamos'. El cierre de la mesa tuvo lugar a las 19.00



horas, después de recibir el voto por correo y de votar los miembros de la Mesa en último lugar, según indican los Estatutos. A continuación, se introdujo el voto por correo, después de comprobar que no hubieran votado presencialmente y, se comenzó con el escrutinio. Montserrat Ruiz-Olivares destaca que "fueron 10 horas de jornada, donde el goteo de personas colegiadas en algún momento se interrumpió por la lle- ▶



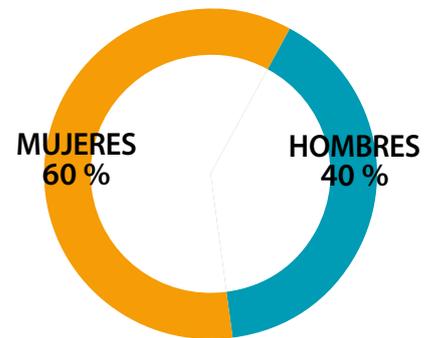
Imagen de los integrantes de la Mesa Electoral.



RESULTADOS ELECCIONES JUNTA DE GOBIERNO

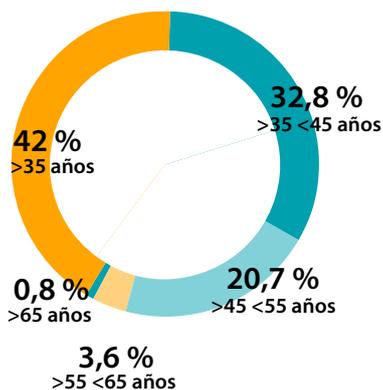


Total votos: 1.184
 Total votos válidos: 990
 Candidatura Avanzamos: 535 votos
 Candidatura Fisioterapia 4D: 451 votos
 Votos en blanco: 4
 Votos nulos: 194
 Participación: 10,24 % del censo

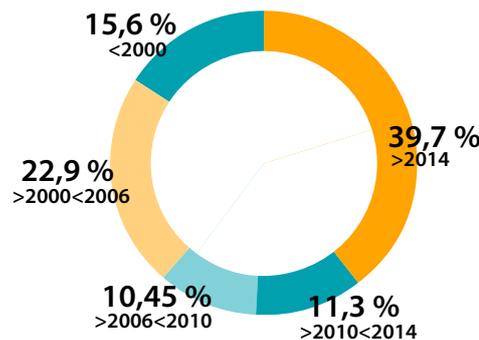


Elecciones 2022

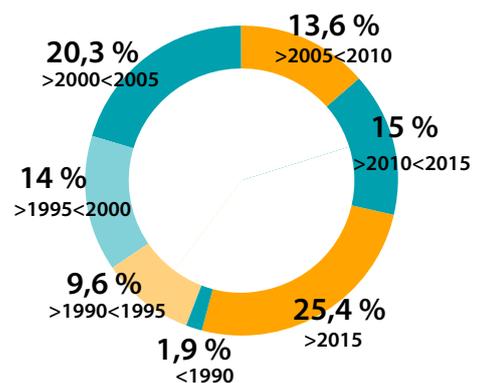
POR EDAD



POR COLEGIACIÓN



POR AÑO DIPLOMATURA





A primera hora de la mañana, acudieron a votar los representantes de las dos candidaturas que concurrían a las elecciones a la Junta de Gobierno.

► gada de grupos de personas que, con motivo de las elecciones, habían quedado para compartir un tiempo en una mañana tan importante para el Colegio y la profesión. Fue una jornada de charlas, risas, confidencias y mucho que compartir". Asimismo, pone de relieve el "buen ambiente de la mesa electoral, que estuvo acompañada en todo momento por el personal del Colegio, siempre tan pendiente en los momentos necesarios".

Participación

La participación en estas elecciones alcanzó el 10,24 por ciento del censo, una cifra similar a la del proceso anterior. Se han obtenido 1.184 votos, 986 cumplimentados, cuatro en blanco y 194 nulos.

El total de votos de 2018 fue de 942, con cuatro en blanco y ocho nulos, concurriendo en aquel proceso tres candidaturas: 'Por la Unidad', 'Marca Fisioterapia' y 'Miguel Ángel Alcocer'. En esta ocasión, han sido dos las candidaturas.

La secretaria general saliente señala que la participación, aunque similar a la de las elecciones anteriores, es baja, y hace hincapié en la necesidad de seguir trabajando "para intentar que las personas colegiadas se impliquen más, porque siempre se ha dicho que un Colegio es, y será, lo que las personas colegiadas quieran que sea".

Del total de votantes, la mayoría fueron mujeres -un 60 por ciento-, de ese porcentaje, el 1,34 por ciento eran doctoras. Con respecto al 40 por ciento de hom-

bres, un 2,31 por ciento eran doctores.

Un dato destacable es el porcentaje de jóvenes (menores de 35 años) que acudieron a votar, que alcanzó el 42,01 por ciento y supone el más elevado en la comparativa por rangos de edad. "La conclusión es que la juventud viene pisando fuerte, algo que ya se había visto en las últimas asambleas. Tenemos unos jóvenes que, poco a poco, se están implicando en el Colegio y esto muy positivo pues al final será la juventud quien dibuje la fisioterapia del futuro", afirma Ruiz-Olivares.

Como curiosidad de la jornada electoral cabe destacar la oportunidad que tuvieron las personas que acudieron a votar de saludar a anteriores decanos e, incluso, a la primera presidenta de la



La jornada electoral se desarrolló sin que se produjera ningún tipo de incidente.



Junta Gestora, la colegiada número 1, Cecilia Conde.

Crece el voto por correo

El voto por correo también ha crecido con respecto a 2018, cuando lo solicitaron un total de 610 personas, recibándose 274 como votos válidos, lo que suponía un 45 por ciento del total. En esta ocasión, se han solicitado 1.042 votos por correo, emitiéndose válidamente 587, un 56 por ciento de los solicitados. Si a estos se suman otros 87 que llegaron por correo ordinario, es decir, sin certificar, y que fueron por tanto votos nulos, el porcentaje de los votos solicitados de esta jornada electoral alcanzó cerca del 65 por ciento. La secretaria general saliente destaca

que el sistema empleado en estos comicios para el voto por correo ha servido para incentivar la participación, así como la decisión de la Junta de Gobierno saliente de asumir el coste de la certificación del mismo. Esta gestión se adoptó después de consultar la viabilidad del trámite con el asesor jurídico del Colegio, para que las personas colegiadas pudieran entregar sus votos para certificar los envíos en cualquier oficina de Correos. También se consideró pertinente que los votos fueran dirigidos a Secretaría a través de un apartado de correos hasta el viernes 14 de octubre, y que los mismos fueran custodiados por la Notaría Serrano 30 desde ese día hasta su entrega a la Mesa Electoral el día de las elecciones.

El balance general con respecto al voto por correo es positivo, si bien Montserrat Ruiz-Olivares señala que, de cara al próximo proceso electoral, "habría que buscar alternativas de mejora", teniendo en cuenta que se han recibido muchos votos por correo nulos (un total de 194) bien porque no se habían certificado, bien porque se había introducido la fotocopia del DNI o del carnet de colegiación dentro del sobre del voto haciendo imposible la identificación de la persona que debía votar.

Toda la documentación sobre la jornada electoral está disponible en el Portal de Transparencia del Colegio.



Meritxell Tizón

Programa Electoral

Avanzamos 2022- 2026

1 Acercar el Colegio a las personas colegiadas

- ✓ **Seguir mejorando la comunicación con las personas colegiadas** para que esta sea dinámica y bidireccional, incluyendo la organización de encuestas formales e informales para consulta sobre temas de interés.
- ✓ **Favorecer que las personas colegiadas participen en la elaboración de los presupuestos** (presupuestos participativos).
- ✓ **Actualizar los estatutos para modernizarlos** y adaptarlos a las circunstancias normativas actuales (lenguaje inclusivo, voto telemático).
- ✓ **No aumentar la cuota de colegiación** durante los próximos 4 años.
- ✓ **Aumentar el presupuesto destinado a investigación** de forma progresiva hasta un 10% del total.
- ✓ **Aumentar y diversificar la oferta formativa** ofrecida por el Colegio.
- ✓ **Celebración de encuentros informales de la Junta de Gobierno con las personas colegiadas**, así como eventos abiertos a toda la Fisioterapia madrileña.

2 Acercar el Colegio a las instituciones

- ✓ **Impulsar la inclusión de perfiles profesionales** (según campos de conocimiento) en las bolsas de empleo de las instituciones públicas.
- ✓ **Avanzar en la relación con las instituciones públicas** por medio de foros y eventos relacionados con la Fisioterapia.
- ✓ **Potenciar la presencia del Colegio representando a la Fisioterapia madrileña** en espacios creados por o junto a las instituciones, con especial hincapié en reforzar el conocimiento sobre las competencias de la Fisioterapia.
- ✓ **Estrechar lazos con los agentes sociales para mejorar la información** sobre el ámbito laboral que el Colegio pueda ofrecer a las personas colegiadas.

3 Acercar el Colegio a la ciudadanía

- ✓ **Continuar aumentando la visibilidad de la fisioterapia en los espacios públicos** por medio de campañas y eventos destinados a la población.
- ✓ **Fomentar las relaciones con asociaciones de pacientes y ciudadanos** mediante la firma de convenios de colaboración.
- ✓ **Potenciar la red de clínicas sociales**, difundiendo su existencia y favoreciendo su uso por parte de la población.
- ✓ **Reforzar las acciones orientadas a que se conozcan** y respeten las competencias de la Fisioterapia.

4 Mejorar el funcionamiento de la Institución

- ✓ **Facilitar los trámites y gestiones** de las personas colegiadas.
- ✓ **Mejorar la accesibilidad a todos nuestros servicios** e instalaciones para las personas colegiadas con discapacidad.
- ✓ **Actualizar las asesorías existentes** para diversificar sus servicios y especializarlas.



Nueva Junta de Gobierno

En la candidatura que ha salido elegida confluyen personas que han formado parte de la Junta de Gobierno durante la pasada legislatura junto a otras que se incorporan en esta nueva etapa y de diferentes ámbitos de la profesión: la práctica clínica, sociosanitario, la docencia y la investigación, tanto en el sector público como en el privado.

INTEGRANTES DE LA CANDIDATURA COMPLETA 'AVANZAMOS'

Decana: Aurora Araújo. **Vicedecano:** Pablo Herrera. **Secretaría general:** Carmen Mar Rodríguez. **Vicesecretaria:** Patricia Moreno. **Tesorera:** Olga Cures. **Vocal I:** Gema Gallardo. **Vocal II:** Raúl Ferrer. **Vocal III:** Marta Arce. **Vocal IV:** Ignacio Cancela. **Vocal V:** Carmen García. **Suplente I:** J. Javier López. **Suplente II:** Aser Donado. **Suplente III:** Raquel Mora. **Suplente IV:** Luis Torija.



AURORA MARÍA ARAÚJO NARVÁEZ

Decana

Estudió Fisioterapia en Toledo en 1991. Desde entonces, ha trabajado en los Centros de Atención Primaria (CAP) de Calzada de Calatrava y Daimiel y en el Hospital Virgen de Altagracia (Manzanares). En el año 1998 se trasladó a Madrid para trabajar en el Hospital Universitario Fundación Alcorcón, donde compagina clínica y gestión, así como la docencia en la Universidad Rey Juan Carlos. Ambas instituciones le han permitido colaborar con equipos investigadores y vivir de primera mano los mayores cambios en la Fisioterapia.



PABLO HERRERA JIMÉNEZ

Vicedecano

Nacido en Antequera y criado en Madrid, nació en

1977 en el seno de una familia comprometida con la ayuda a los demás, lo que despertó en él un espíritu de colaboración y ayuda al prójimo que le ha acompañado toda la vida y le impulsó a escoger la Fisioterapia como herramienta para mejorar la vida de los demás. Estudió Fisioterapia y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y en 2002, al terminar la carrera, se lanzó con varios compañeros a la aventura de montar una empresa de entrenamiento personal y fisioterapia a domicilio. Con los años se fue especializando en el tratamiento con personas mayores. Estos últimos cuatro años ha compaginado su labor al frente de Fisiohogar, empresa que fundó junto a sus socios en 2007, con la tarea de representar a los fisioterapeutas madrileños como vicedecano.



CARMEN MAR RODRÍGUEZ PEÑAS

Secretaría General

Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Rey

Juan Carlos de Madrid (URJC), cuenta con gran experiencia profesional en el ámbito privado. Experta en punción, ha realizado un curso avanzado bajo la dirección de Jahn Dommerholt en la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), además de un Máster en Osteopatía Estructural en la Universidad de Alcalá de Henares (UAH). Tras años de progreso profesional a través del estudio y el trabajo, decidió cursar un Máster de Gestión y Dirección de Servicios Sanitarios de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), que contribuyó a la expansión de su visión sobre el sector sanitario en general. Actualmente trabaja en Bmum, donde pone en práctica conocimientos en el campo de la Uroginecología, Obstetricia y Ejercicio Terapéutico.



PATRICIA MORENO CARRERO

Vicesecretaria General

A sus 36 años de edad y 15 de pro-

fesión, ha participado en la fisioterapia a través de varios ámbitos. Tras diplomarse en la Universidad de Alcalá de Henares en 2007, comenzó trabajando en el ámbito privado, combinándolo con sustituciones en el sistema público, tanto en Sanidad como en Educación. Desde hace seis años trabaja en exclusiva en Atención Primaria. Fuera del ámbito clínico, ha participado en organizaciones de eventos y cursos, y ha podido colaborar como traductora e intérprete de inglés en cursos y congresos. Ha participado en grupos de trabajo relacionados con distintos aspectos de la profesión, como el subcomité de dolor de la Dirección Asistencial Este, el Comité Asesor de la Gerencia Asistencial de Atención Primaria en la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.



**OLGA
CURES RIVAS**

Tesorera

Fisioterapeuta desde 1991, ha trabajado en el ámbito privado, el hospitalario, centros de discapacidad y centros residenciales de mayores. Ha impartido formación práctica a algunos compañeros y ha participado en la formación de otros profesionales. Hace siete años decidió entrar en el mundo de la gestión, decisión de la que no se arrepiente, ya que siempre ha considerado necesario que haya fisioterapeutas en puestos de toma de decisiones. Actualmente, participa en la gestión de un centro residencial de personas mayores. A lo largo de varios años ha completado su formación con máster, cursos, jornadas, etc.



**GEMA
GALLARDO
SÁNCHEZ**

Vocal I

Comenzó sus estudios de Fisioterapia en los 90, cuando la oportunidad laboral para los fisioterapeutas era buena, pero la disciplina estaba poco desarrollada. Inició su carrera en la esfera clínica, en el ámbito público y hospitalario. Trabaja en el hospital de Fuenlabrada. Ha vivido el nacimiento del Colegio y ha podido celebrar su 25º aniversario. El plan Bolonia le permitió su Grado en Fisioterapia. Con el modelo de carrera profesional ha alcanzado el nivel cuatro. Es profesora asociada en el Grado de Fisioterapia de la Universidad Rey Juan Carlos. Ha colaborado con el comité organizador de las Jornadas Interhospitalarias del Hospital de

Fuenlabrada; es miembro fundador y tesorera de Fisoeducación, miembro del comité editorial de la revista Fisiología, y colabora con InnovaHONCO. EnganCHADos le dio la oportunidad de compartir su conocimiento en Bebedjia. Está cursando los estudios de Grado en Psicología. Durante los últimos años ha sido la Defensora de la Ciudadanía del Colegio.



**RAÚL
FERRER PEÑA**

Vocal II

Comenzó sus estudios de Fisioterapia en 2002, tras una breve incursión en la licenciatura de Administración y Dirección de Empresas, dado que su vocación de profesional sanitario fue más fuerte que la inquietud por la gestión, que ya estaba presente en aquel momento y, finalmente, culminó con la obtención del Grado de Máster en Administración de Empresas al acabar en 2021 su MBA. Su preferencia profesional nada más terminar era el área de la Fisioterapia Neurológica, ya que por aquel entonces la posibilidad de influir en los problemas del cerebro con nuestras manos le fascinaba. Sin embargo, el azar hizo que pronto encontrara el que fue su camino profesional durante los siguientes 13 años y medio como clínico en la Atención Primaria de Salud, a la que también dedicó el ámbito de estudio de su tesis doctoral, finalizada en 2020. Pronto afloró su curiosidad por la docencia, siendo tutor de prácticas de la UCM en su centro de salud. En 2013 dio el salto a la docencia de grado y posgrado en el CSEU La Salle adscrita a la Universidad Autónoma de Madrid, donde en la actualidad desempeña sus tareas como personal docente e investigador.



**MARTA
ARCE PAYNO**

Vocal III

Fisioterapeuta diplomada por la Escuela Universitaria de la ONCE, adscrita a la Universidad Autónoma de Madrid, y con 20 años de experiencia profesional, casi toda en el ámbito geriátrico. Es deportista paralímpica de la modalidad de judo para personas con discapacidad visual o parajudo. Durante la mayor parte de su vida ha conciliado el trabajo y el deporte y, en los últimos 10 años, también la familia. Como consecuencia de las lesiones que ocurren a lo largo de una carrera deportiva tan longeva, y también para prevenirlas con cuatro Juegos Paralímpicos a las espaldas, ha pasado por muchas y diferentes manos y tiene, por tanto, una amplia experiencia como paciente, lo que le da un enfoque de la profesión vista como lo podría hacer un ciudadano o ciudadana de "a pie". Terminó la carrera al mismo tiempo que se formaba el Colegio. Como deportista trata de transmitir todo lo bueno que a través del deporte ha aprendido: el valor de la inclusión, de la unión, de la accesibilidad para todos y todas, la superación o la excelencia.



**IGNACIO
CANCELA
CILLERUELO**

Vocal IV

Nació en Aranda de Duero, donde creció hasta que vino a Madrid a estudiar Fisioterapia. Desde que acabó en 2014, se ha dedicado a la consulta privada, compaginándolo con experiencias en distintos deportes a nivel profesional, principalmente con la Selección Española de Karate, con la que ha podido disfrutar durante años de la fisioterapia deportiva en campeonatos de Europa, del mundo e inclu-



so en los Juegos Olímpicos de Tokyo. Desde que acabó la carrera le resultó de especial interés la investigación en Fisioterapia, por lo que comenzó los estudios de doctorado, que actualmente sigue desarrollando como investigador en el Departamento de Fisioterapia de la Universidad Rey Juan Carlos.



CARMEN GARCÍA RODRÍGUEZ

Vocal V

Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Alfonso

X El Sabio, realizando toda su carrera y las prácticas en el Hospital militar Gómez Ulla. Ha sido miembro de la comisión de Geriátría del Colegio desde 2017 hasta 2021. También es diplomada en Informática de Gestión por la Universidad Pontificia de Comillas. Actualmente, trabaja en el centro de especialidades Francisco Díaz, dependiente del Hospital de Alcalá de Henares. En principio su profesión fue la Informática y, teniendo las dos diplomaturas, en el año 2011 cambió su carrera profesional hacia la fisioterapia, primero trabajando en Geriátría e impartiendo talleres de calidad de vida por la Comunidad de Madrid. Ha ido probando distintas ramas laborales de la profesión trabajando en clínicas privadas, fisioterapia de empresa, en educación como fisioterapeuta de integración motora, a domicilio, en hospitales y en daño cerebral.



JOSÉ JAVIER LÓPEZ MARCOS

Suplente I

Nunca dudó de su futuro. Como antiguo bailarín del Real Conservatorio Profesional de Danza ya vivió la fisioterapia, o lo que se conocía

por fisioterapia en los años 90, como una necesidad básica más en la vida de las personas. Después, una lesión grave le quitó las zapatillas de media punta y no tuvo ninguna duda de que a partir de ese momento su vida sería como fisioterapeuta con zuecos y zapatillas de deporte, porque cree que la fisioterapia, si no es activa, se queda a medias. Así, desde 2001 ha dedicado horas y horas, como todos los que aman esta profesión, a mejorar y a posicionar la Fisioterapia donde tiene que estar. En la actualidad, compagina la docencia con su incursión en la investigación a través de un doctorado.



ASIER DONADO BERMEJO

Suplente II

Nació en Zamora y estudió Fisioterapia graduándose en la

Universidad de Salamanca en 2017 y cursando posteriormente el máster en Fisioterapia Traumatológica y Terapia Manual Avanzada en el Deporte por la misma Universidad. Se ha dedicado a la fisioterapia asistencial desde su graduación, principalmente, en clínica privada pero también en equipos deportivos y mutuas. Desde hace unos años trata de divulgar en materia de fisioterapia, ciencia y salud por diversas redes sociales.



RAQUEL MORA RELUCIO

Suplente III

Su pasión por la fisioterapia le viene desde pequeña,

por la necesidad innata de ayudar a los demás y por el vínculo que ha mantenido con el deporte. Comenzó sus estudios en 2005 en la URJC, siguió formándose en Fisioterapia Deportiva en Barcelona y empezó a

trabajar en el mundo del tenis de alto nivel, donde pudo comprobar la importancia del trabajo de los fisioterapeutas en los logros deportivos más exigentes. En búsqueda de seguir mejorando, continuó su formación en terapia manual en la UAH y empezó a relacionarse con profesionales de otros ámbitos empresariales. No tenía vocación empresarial, pero sí muchas ganas por impulsar una fisioterapia de calidad, personalizando el tratamiento y en la que el paciente sea lo más importante. Eso le llevó a conocer el mundo cooperativo y a iniciar en 2015 un proyecto profesional apostando por un modelo de negocio cooperativo, donde trabaja con compañeros con los que comparte un objetivo común: juntos aportan lo mejor de cada uno a la sociedad, haciendo de su pasión su profesión, su medio de vida y su elección.



LUIS TORIJA LÓPEZ

Candidato Suplente IV

Diplomado en Fisioterapia por

la UAH en 1999. Docente del grado de Fisioterapia en UEM desde 2013. Fisioterapeuta en Clínica Fisiolab desde 2014. Grado en Psicología UNED 2022. Siempre ha pensado que la fisioterapia es una profesión con un buen pasado pero, sobre todo, con un espléndido futuro. El trato diario con los estudiantes y con los pacientes sigue siendo su motivación para emprender proyectos nuevos. Cree en una Fisioterapia basada en los datos y que cree beneficios para los fisioterapeutas, sintiéndose orgullosos de su profesión, para los pacientes, ayudándoles a mejorar su calidad de vida, y para la sociedad, mejorando la eficiencia y la sostenibilidad del sistema sanitario.

Desde 2019, han participado más de 200.000 escolares

El Colegio actualiza su campaña escolar

El resultado de la actualización, elaborada por un grupo de trabajo compuesto por miembros de la Comisión de Ergonomía y expertos, son nuevas recomendaciones avaladas por la evidencia científica más reciente y que ponen el foco en la importancia del movimiento y en la necesidad de mejorar las capacidades de los niños, para poder afrontar sin problemas los esfuerzos que deberán asumir a cada edad.

El Colegio ha actualizado este año todos los materiales de su campaña escolar -una iniciativa que se puso en marcha en el año 2009 y que se ha convertido en uno de los buques insignia de la Institución-, adecuándolos a la evidencia científica más reciente, reflejada a través de los últimos estudios publicados. Según explica el vicedecano, Pablo Herrera, "algunos de los mensajes de la campaña se habían quedado un poco obsoletos con respecto a la evidencia científica actual. Además, el dolor en los menores seguía aumentando, a pesar de que había cada vez más información". Por este motivo, continúa, "la Junta de

Gobierno saliente decidió constituir un grupo de trabajo, integrado por miembros de la Comisión de Ergonomía del Colegio y expertos, que trabajara en la actualización de los mensajes para seguir desarrollándola, ya que es una campaña estratégica para nosotros". El resultado son nuevas recomendaciones que están avaladas por investigaciones rigurosas que demuestran, por ejemplo, que el peso de la mochila no es el culpable de la escoliosis o que no hay una "postura correcta" al sentarse que evite dolores de espalda. También se han introducido, de una forma lúdica, aspectos como capaci-

dades y demandas (la necesidad de reforzar los cuerpos de los niños y adolescentes para poder afrontar sin problemas los esfuerzos que tendrán que asumir a cada edad). "En los nuevos mensajes incidimos en la importancia del movimiento, y en que lo importante es mejorar las capacidades del alumnado", señala Herrera, quien explica que "la ergonomía clásica de lo que hablaba es de reducir las demandas de las actividades, llevar una mochila más ligera, tener un escritorio más ergonómico..., etc., cuando la fisioterapia lo que tiene que hacer es incidir en aumentar las capacidades de





las personas. El peso del mensaje no debe ser que la mochila es peligrosa, sino que tenemos que tener la capacidad suficiente para llevarla”.

Novedades de la campaña

Durante estos años, más de 200.000 niños de Infantil, Primaria y Secundaria se han beneficiado de la campaña, que se lleva a cabo en todos los centros de la Región que lo soliciten y es posible gracias a la colaboración de muchos fisioterapeutas. Tan solo en el curso 2021-2022, 70 colaboradores del Colegio recorrieron 124 centros de Educación Infantil, 106 de Educación Primaria y 75 de Secundaria, de municipios repartidos por toda la Comunidad de Madrid.

En total, participaron en esta formación un total de 24.489 estudiantes. Según explica Pablo Herrera, en definitiva lo que se ha hecho con la actualización es trasladar el mensaje que ya se daba a los niños de Primaria de que si no se mueven se convierten en estatuas, a las distintas edades con lenguajes adaptados a cada etapa de desarrollo. “En Infantil les ayudamos a explorar el movimiento y las formas de sentarse, les explicamos distintas formas de coger cosas del suelo, que no hay una forma mejor o peor de llevar la mochila, sino que hay que adaptarla al peso que quiera llevar, que, si quieren cargar más peso tienen que entrenar para ello... También hacemos referencia a la peda-

gogía del dolor, explicándoles que es un sistema de alerta del cuerpo que nos permite darnos cuenta de que hay que parar, pero que tener dolor no significa que vayan a tener una lesión”. Por su parte, en Primaria se va a seguir trabajando con los ‘Fisiomisterios’, si bien se ha cambiado la modalidad del juego, que antes era competitivo y ahora es cooperativo. “Trabajan en grupo -explica el vicedecano-. Cada uno tiene que hacer una serie de pruebas y, con esas pistas, resolver el caso. Luego, tienen que exponer su hipótesis de lo que ha ocurrido para ese caso concreto, y el fisioterapeuta les ayuda a hacer hincapié en los mensajes que quiere destacar”.

MOISÉS GIMÉNEZ, experto en ergonomía que ha colaborado en la actualización de la campaña escolar del Colegio

“Hemos adaptado la campaña escolar a la evidencia actual”

Moisés Giménez lleva mucho tiempo trabajando para promover, desde la universidad y como fisioterapeuta, la ergonomía en general y, de forma más concreta, en los centros escolares, un ámbito que conoce a la perfección debido a su trabajo en un centro educativo con alumnado de Infantil y Educación Especial. Ahora, el fisioterapeuta ha puesto toda esa experiencia a disposición del Colegio, colaborando en la actualización de la campaña escolar colegial y adaptándola a la evidencia científica más reciente.

La campaña escolar del Colegio, ¿necesitaba evolucionar?

La campaña escolar es una muy buena oportunidad de poder actuar directamente con los niños y niñas en este tema. Sin embargo, creo que a los contenidos había que darles una vuelta para actualizarlos a la evidencia que tenemos actualmente en estos temas, y llevarlos más al campo de la evidencia actual.

¿En qué se basa esta evidencia?

En replantearse los mitos tradicionales ergonómicos que se han estado enseñando con anterioridad y preguntarse si realmente tienen un fundamento científico. Cuando te pones a indagar, compruebas que muchas de las cosas que se han hecho en ergonomía, con los niños en particular, vienen del “esto siempre se ha hecho así” y son ideas que realmente no tienen una base científica sólida. En estos últimos años, todas estas ideas preconcebidas y todos esos mensajes que hemos enviado siempre a progenitores, alumnado y profesorado, se han puesto en tela de juicio. Al revisar estos estudios se ve que muchas de las conclusiones no se corresponden a los datos que están detrás. Se ha cambiado el paradigma de todos estos conceptos.

Uno de los mensajes que se ha transmitido a lo largo de los años ha sido

el de la necesidad de mantener una postura correcta en la silla durante un tiempo prolongado...

Lo importante es que no atribuyamos la presencia del dolor de espalda a la adopción de estas posturas porque, realmente, se ha visto que no tienen relación. No hay ninguna postura estándar, no hay una sola postura correcta, sino que son muchas las posturas correctas. Sí que es seguro adoptar las posturas relajadas porque es lo que nos está pidiendo el cuerpo; los niños muchas veces quieren estar en esa postura relajada. Además, hay mucha variabilidad entre los sujetos en cuanto a la adopción de determinadas posturas: dependiendo de cada situación, de la configuración física del propio niño, de los aspectos sociales, de los aspectos psicológicos... Lo importante es que eso no está relacionado con el hecho de desarrollar dolor de espalda o un trastorno musculoesquelético. No podemos establecer esa relación causa-efecto salvo en casos muy puntuales, como pueden ser ciertas patologías. Es decir, esto no se puede aplicar a la población en general y este sería un mensaje clave. Por otro lado, no podemos afirmar que una postura es buena si cuando la mantenemos en el tiempo nos provoca molestias. Es mucho más recomendable el cambio de postura, mantenerse activo.

Al hablar de ergonomía, tradicionalmente también se ha hecho mucho hincapié en la importancia del peso de las mochilas.

La relación del peso corporal y el peso de la mochila tampoco se puede establecer, salvo en casos muy puntuales. No podemos relacionar que el niño vaya a tener problemas de espalda con aspectos puramente biomecánicos, como el peso de la mochila o cómo se porta, que es donde se ha incidido tradicionalmente. En los informativos, las noticias siempre tratan este tema pero, realmente, hay otros muchos factores que tienen más importancia. Los factores biomecánicos tienen una relación muy causal, muy pobre. Normalmente, el peso no va a ser relevante. Obviamente, prima el sentido común y no promulgamos que se cargue a los niños en exceso. Algunos factores que tienen más relación con el dolor es la capacidad física a la hora de transportar la mochila, por ejemplo. Además, nos centramos en algo que es un momento puntual a lo largo del día. El problema es que damos ese mensaje y lo que sí que se ve es que es más probable que ese niño acabe con esos problemas si tiene la percepción de que la mochila le va a provocar algún daño.

Las mochilas, ¿con o sin ruedas?

Este es un tema controvertido también.

Las ruedas son una manera de restar peso, pero estudios bastante frecuentes también han demostrado una contrapartida. Aquí entra en juego la capacidad de los miembros superiores del niño a la hora de vencer las irregularidades del terreno o subir unas escaleras. Esto último, subir escaleras, es mucho más demandante biomecánicamente que portarla sobre los hombros. Con

con más medios. Eso significa que algo estamos haciendo mal y ese es uno de los objetivos por los que yo me empecé a interesar por esto. Por esa razón, este tipo de campañas son tan importantes. Cada vez actuamos más con los niños dándoles mensajes y, sin embargo, la cosa va a peor. Por eso, la labor del sanitario es fundamental, especialmente, el mensaje que se transmite. Como sa-



todo, podríamos asegurar que las ruedas no son la solución. Finalmente, un mensaje que me gusta dar, para reflexionar sobre esto, es que, por un lado, les pedimos a los niños que realicen más actividad física, por un tema de salud, y, por otro lado, una actividad física de cierta intensidad, como podría ser llevar la mochila del colegio a casa, que es algo normalmente corto y no va a suponer muchos riesgos de caídas, les decimos que es algo malo. Esto colisiona con la idea de fomentar el ejercicio.

¿Se producen más lesiones en la actualidad que antes?

Es un hecho que niños y niñas sufren dolor y que esto, además, va en aumento. Con los datos que manejamos ahora podríamos afirmar que cada vez hay más menores con dolor, lo que resulta paradójico porque cada vez contamos

con más medios, simplemente con el mensaje, podemos provocar daño, lo que sería lo contrario al placebo. Es el momento de actuar. Si cada vez vamos a peor no creo que la solución sea seguir haciendo lo mismo, no tiene ningún sentido. Hay algo que se nos escapa, pero estamos empezando a tener pistas.

De alguna manera, ¿se podría decir que estamos fragilizando a los niños y adolescentes?

Estoy convencido de que estamos creando generaciones frágiles. Estamos dando un mensaje de que el cuerpo es frágil cuando la realidad es que es súper adaptable y el de un niño, muchísimo más que el de un adulto. Debemos desfragilizar y no creo que sea el camino a través de mensajes alarmantes, como el de que la mochila puede provocar escoliosis.

¿Cómo valora que instituciones como el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid pongan en marcha campañas escolares para prevenir lesiones musculoesqueléticas en niños y adolescentes?

Este tipo de campañas son claves. Los fisioterapeutas somos los profesionales cualificados para poder dar la formación y la información sobre este tema, por nuestras competencias profesionales y nuestros conocimientos de base. Tenemos una responsabilidad con respecto a la imagen que da nuestra profesión en la sociedad. Es una manera de llegar a toda esa sociedad a la que nadie más podría llegar sin ese apoyo institucional.

¿Se adecúan las campañas colegiales en función de las edades?

El Colegio cuenta con tres campañas muy diferenciadas en las que se dan dinámicas educativas diferentes. Se da el mismo mensaje de fondo pero se transmite de forma diferente. Esto es así porque los intereses de un niño de Infantil no tienen nada que ver con los de un niño de 6º de Primaria.

A su juicio, ¿qué mensajes claves debería dar un fisioterapeuta en un aula?

A la hora de dar educación en salud a los niños, más que quedarse con unos mensajes rígidos hay que adaptarse un poco a qué es lo que quieren saber los propios menores, o ese mensaje en salud escolar no va a calar. Al niño tienes que darle algo que le interesa. Si le das un mensaje que no le interesa no va a servir de nada. Normalmente, en estos temas, suelen tener cierto interés y darles esta información actualizada y veraz les va a llamar la atención. Yo destacaría cinco mensajes claves: que la postura es algo muy variable; que en ergonomía no vale el encaje para todos; que hay que promover la actividad física, y que es fundamental, tanto el papel de los padres y el profesorado como el de los medios de comunicación.

Pedro Fernández

La decana Aurora Araújo, invitada a un desayuno con el consejero de Sanidad por Madrid Excelente

Madrid Excelente celebró, a principios de octubre, una nueva edición de sus 'Desayunos Excelentes', un encuentro entre las principales empresas certificadas de la rama sanitaria y el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Enrique Ruiz Escudero, que contó con la presencia de la decana del Colegio, Aurora Araújo.

Durante su intervención en el evento, que tuvo lugar en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM), el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Enrique Ruiz Escudero, señaló que "Madrid es una región referente en la gestión sanitaria, gracias a un esfuerzo de muchos ámbitos: la biomedicina, la sanidad asistencial, la industria tecnológica, farmacéutica, etc."

En este sentido, Ruiz Escudero destacó varios datos: "En cuanto a la calidad asistencial, seis de los diez mejores hospitales españoles son madrileños, (una cifra que aumenta a siete de diez en el caso de los hospitales privados), y tres de los hospitales madrileños se encuentran entre los 100 mejores del mundo. Madrid es una oportunidad desde el punto de vista sanitario".

Crecimiento y competitividad

Los 'Desayunos Excelentes' son una serie de encuentros enfocados a la recuperación, crecimiento y competitividad de las empresas certificadas con el sello de calidad de la Comunidad de Madrid, Madrid Excelente.

Entre las empresas asistentes a estos encuentros se encuentran los directores de los principales hospitales públicos y privados de la región, organizaciones de la industria farmacéutica, aseguradoras sanitarias, así como empresas relacionadas con las tecnologías sanitarias.



Como en todos los eventos organizados por Madrid Excelente, las empresas invitadas han tenido la oportunidad de explicar sus inquietudes y hacer networking. En esta ocasión, se reflexionó, entre otros aspectos, sobre la

atracción y retención de talento en campos como la asistencia sanitaria y la investigación biomédica, la innovación farmacéutica y los modelos de colaboración público-privada en la gestión de la sanidad pública.

El CPFCM presenta al consejero de Sanidad el mayor estudio sobre la Fisioterapia madrileña

El Colegio ha presentado al consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Enrique Ruiz Escudero, el informe 'Impacto económico, sanitario y social de la actividad de fisioterapia en la Comunidad de Madrid', en el que se cuantifica la mejora que el trabajo de la profesión aporta a la salud de la población y el ahorro que genera.

Elaborado con la colaboración de la consultora PriceWaterhouse, este trabajo pone cifras a la aportación que la fisioterapia realiza a la economía regional y, sobre todo, a la mejora de la salud de la población y el ahorro que genera a la sanidad pública y a los centros privados cuando interviene en la prevención o el tratamiento de patologías y en el cuidado de las personas. Durante el encuentro, que tuvo lugar el 11 de octubre y en el que participaron la decana del Colegio, Aurora Araújo; el vicedecano, Pablo Herrera; y la secretaria general saliente, Monserrat Ruiz-Olivares, el consejero Enrique Ruiz Escudero se mostró muy receptivo y manifestó "la plena colaboración de la Consejería". La reunión con Ruiz Escudero es el primer paso para dar a conocer este análisis a los grupos políticos, que han de legislar para permitir que la fisioterapia se modernice y



avance; a los gestores públicos y a los responsables de los centros privados, que deciden en qué ámbitos de la sanidad podemos intervenir y que pueden ampliar el ámbito de nuestra práctica clínica; a los agentes sociales, de los que dependen las condiciones laborales de nuestro colectivo; a los médicos, que muchas veces son quienes tienen la capacidad de derivar a las personas que necesitan fisioterapia;

y a la ciudadanía, a través de diferentes asociaciones de pacientes, para que reclamen la mejor asistencia a la que tienen derecho.

Una 'fotografía' del sector

"Esperamos que este informe nos sirva para posicionarnos en la mente de la ciudadanía y de las administraciones de un modo más acorde a la realidad de nuestra profesión", señaló la decana del Colegio,

Aurora Araújo. "Contar con cifras que sostienen nuestros argumentos es el primer paso para lograr mejoras para la Fisioterapia en diferentes frentes, tanto en el sector privado como en el público, con una mayor presencia y mejores condiciones para nuestro colectivo", añadió.

Araújo destacó que "se trata de la iniciativa más importante que hemos abordado con motivo del 25 Aniversario del Colegio: el estudio más profundo que se ha realizado sobre la fisioterapia madrileña -y en España- hasta el momento" y resaltó que el informe "cumple una deuda que el Colegio tenía con los más de 12.000 personas que ejercen la fisioterapia actualmente en nuestra región: componer la 'fotografía' de un sector en pleno crecimiento que aún necesita reivindicarse en muchos aspectos para satisfacer las necesidades y demandas de la población".

El Colegio renueva el sello Madrid Excelente



Madrid Excelente es el sello de calidad de la Comunidad de Madrid. Se otorga a organizaciones comprometidas con la innovación, la sostenibilidad ambiental y social y la búsqueda de la mejora continua. Actualmente, más de 200 empresas cuentan con este sello. El Colegio Profesional de Fisioterapia

de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha renovado esta certificación, tras superar con resultado positivo una auditoría en la que se han analizado tanto los proyectos de mejora realizados por la Institución colegial este año como diversos indicadores de calidad.

Reunión con la Gerencia Asistencial de Atención Primaria

En el encuentro, la decana del Colegio, Aurora Araújo, trasladó a la ex gerente asistencial de Atención Primaria, Sonia Martínez Machuca, la preocupación de la Institución colegial por una actividad formativa sobre ejercicio dirigido a Medicina y Enfermería.

La reunión tuvo lugar el pasado 3 de octubre y en ella también estuvo presente la vocal II del Colegio, Patricia Moreno. Durante la misma, se trasladó al Colegio por parte de Gerencia que la actividad formativa es una iniciativa del Ministerio, que se centra en hábitos saludables y no en ejercicio terapéutico, competencia de los fisioterapeutas, que volverán a revisar los contenidos publicados y estarán vigilantes de lo que el docente imparte.

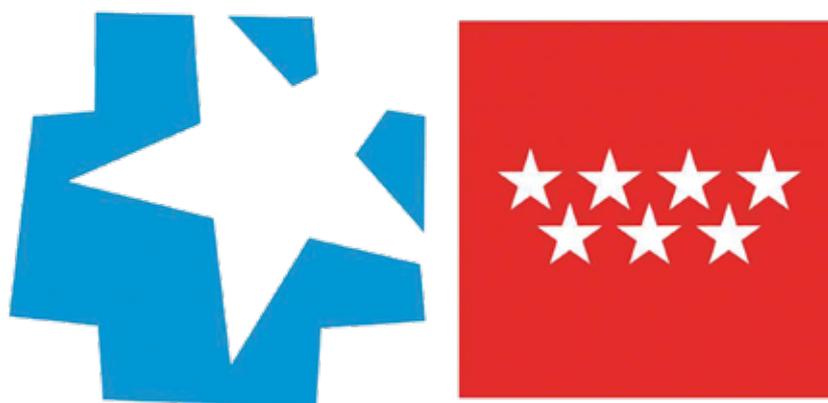
Titulada 'El ejercicio es medicina: receta del ejercicio físico', esta actividad tuvo lugar los pasados días 27 y 28 de octubre y, según se explicó en la reunión, la Comisión de Formación Continuada no acreditó por un defecto de forma. La decana trasladó a la Gerencia la entera disposición del Colegio para

impartir este tipo de formación. En el encuentro también se abordó la situación de las unidades específicas en dolor crónico que quiere impulsar la Comunidad de Madrid. A este respecto, la decana trasladó nuevamen-

te la entera disposición del Colegio para impulsar dichas unidades.

Por último, Sonia Martínez Machuca explicó que se está estudiando la compensación de los complementos retributivos de los fisiotera-

peutas de Atención Primaria, tema que se llevó a reunión con dicha Gerencia que tuvo lugar en el mes de julio, para ver qué profesionales son susceptibles del cobro de conceptos como la ruralidad y el desarrollo de las TARF.



SaludMadrid

LASALLE

Inicio en Enero-Febrero 2023

EXPERTO UNIVERSITARIO

FISIOTERAPIA DE LOS TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES Y CEFALEAS

#Fitemyc
2023

Más información:

Mail: posgrados@lasallecampus.es

Tel: 91 740 1796

EXPERTO UNIVERSITARIO

EJERCICIO TERAPÉUTICO: VALORACIÓN Y PRESCRIPCIÓN

#PresET
2023

Titulos propios del CSEU La Salle
www.lasallecentrouniversitario.es/posgrados

Balance de la legislatura

La Junta de Gobierno saliente ha concluido su mandato haciendo un balance de los últimos cuatro años, en los que se ha alcanzado un grado de cumplimiento del 94,025 por ciento de los proyectos planteados.

Llegados al final de la legislatura, la Junta de Gobierno saliente ha hecho balance para dar a conocer a las personas colegiadas el grado de cumplimiento del Plan Estratégico 2019-2022, que se sitúa en un 94,025 por ciento, a pesar de los efectos de la pandemia de coronavirus.

Destacan acciones como la mejora de la póliza de responsabilidad civil; la modernización de la web del Colegio, que ahora permite realizar online numerosas gestiones; el aumento de la inversión en investigación, o los diferentes eventos realizados en 2022 para celebrar el 25 aniversario de la creación del CPFCM, visibilizando a la profesión, entre otros.

Se añade también el estudio 'Impacto económico, sanitario y social de la actividad de fisioterapia en la Comunidad de Madrid'; que se ha presentado recientemente al consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero y que se compartirá con todas las personas colegiadas.

Ejes estratégicos

Haciendo un breve resumen de estos cuatro años, las acciones se pueden englobar en cuatro ejes estratégicos: acercar el Colegio al colegiado, a las instituciones, acercar la fisioterapia a la población y modernizar el CPFCM.

En cuanto al primer eje, dirigido a personas colegiadas, además de la formación, se encuentran la promoción de la participación activa, la reestructuración de las asesorías, la renegociación y firma de

han defendido las competencias en el ejercicio terapéutico ante la Dirección General de Deportes y el COPLEF y se han potenciado las alianzas con otras entidades para generar sinergias para lograr el

rollado de campañas de divulgación para visibilizar la profesión y se han reforzado los talleres educativos a la población, entre otras. En el cuarto y último eje estratégico (modernización del Colegio), destaca la actualización normativa del CPFCM, la elaboración y seguimiento del Plan de Igualdad y del Protocolo de Acoso o la implantación de objetivos de desarrollo inclusivo y sostenible en el CPFCM.

Buena nota en el desempeño

La última edición de la Encuesta de Satisfacción, correspondiente a 2021, refleja que las personas colegiadas puntúan con un 6,74 sobre 10 al CPFCM, la mejor nota de las obtenidas por la Institución desde que se inició esta consulta en 2007.

El CPFCM puso en marcha esta iniciativa, realizada por una empresa demoscópica independiente, para analizar la percepción de las personas colegiadas ante la Institución y medir el desempeño del Colegio. Toda la información sobre el Plan Estratégico y su grado de cumplimiento está disponible en la web colegial. El documento corresponde a 2021, cuando se había logrado un grado de cumplimiento del 85,7 por ciento de los objetivos operativos, porcentaje que en 2022 asciende al 94,025 por ciento.



nuevos convenios con empresas del sector y proveedores, la plataforma de la investigación o la modernización y visibilización de las comisiones, entre otras. Respecto al segundo eje, acercar el Colegio a las instituciones, se ha estrechado la colaboración con la Consejería de Sanidad, se

avance de la fisioterapia, entre otros hitos. Entrando en el tercer eje estratégico (acercar el Colegio a la población), se han mejorado los servicios directos a la ciudadanía, generando un canal de denuncias a través de la figura del Defensor/Defensora de la Ciudadanía; se han desa-

★ PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO:

- Aceptar que existe un problema. Concienciación.
- Formación adecuada en valores, habilidades sociales y ética profesional.
 - Diseñar mecanismos de solución de conflictos.
 - Difusión. Visibilizar los canales de denuncia.
 - Apoyo a la víctima.
- Identificar los riesgos.
- Mentalidad de trabajo en equipo y liderazgo.
- Tolerancia 0



RECUERDA QUE EL SILENCIO ES CÓMPlice

Realizado por el Observatorio de Acoso y Hostigamiento del ICPCFM observatorioacoso@cfsiomad.org



ACOSO, HOSTIGAMIENTO Y SITUACIONES MOLESTAS EN FISIOTERAPIA



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

Observatorio de Acoso y Hostigamiento

El Colegio puso en marcha en el año 2019 el Observatorio de Acoso y Hostigamiento, como reflejo de su política de tolerancia cero hacia estas conductas.

El Observatorio registra y analiza los casos detectados, además de concienciar, visibilizar y ayudar a erradicar cualquier tipo de situación de acoso y hostigamiento dentro del colectivo. Dentro de las labores que realiza destaca la realización de un díptico que recoge una serie

de síntomas para identificar y ofrecer diversas recomendaciones para poner freno a este grave problema social. El Colegio pretende así impulsar su papel como agente de transformación social, colaborando a crear entornos abiertos y seguros, en los que todas las personas se sientan

valoradas y respetadas, sin miedo a problemas de acoso, agresiones ni discriminación. Además, en 2020 el Observatorio realizó una encuesta sobre conductas inadecuadas, acoso y hostigamiento en las universidades madrileñas. Una de las principales conclusiones de la encuesta es el nú-

mero de personas que alguna vez se han sentido acosadas o molestadas en el ambiente universitario. Según los datos de la misma, hasta 24 personas de 70 declararon haberse sentido acosadas, es decir, un 34,2 por ciento. Además, 15 de ellas declaró que conocía previamente al agresor.

Salas amplias, luminosas y con ventilación en alquiler, en centro de fisioterapia con más de 15 años de trayectoria en Pinar de Chamartín. Situado a la salida del metro y con parada de autobús en la puerta. Clínica adaptada. Incluido en el alquiler, camilla,

sabanillas, aceite y crema de tratamiento, guantes, tisúes, infrarrojos, goniómetro. Disponible también un gimnasio de 40m2 con pelotas, bandas elásticas, esterillas, discos propioceptivos, mancuernas... Disponible también electroterapia como láser,

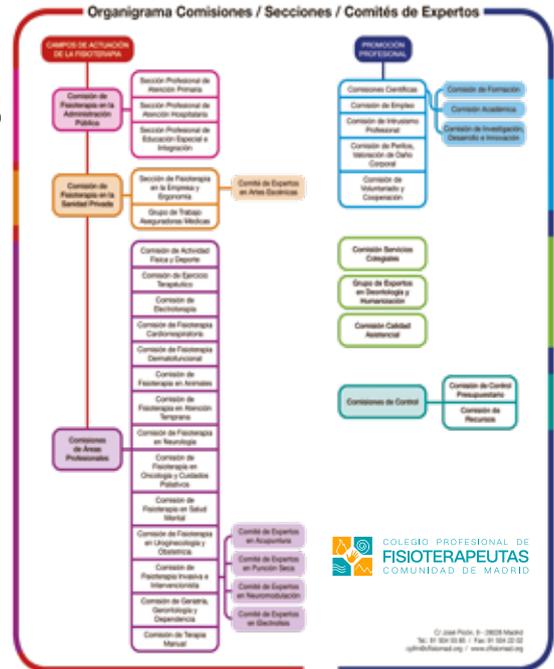
ultrasonido, microondas, magnetoterapia, TENS e INDIBA. Horario de lunes a viernes de 9 a 21 horas. Disponibilidad desde 15€/h. Las personas interesadas pueden contactar con Nuria a través del teléfono 617 04 90 30 o del correo nuria.fisiocentrum@gmail.com

Comisiones

Elección Juntas Directivas Comisiones colegiales

Tras la celebración de las elecciones de la Junta de Gobierno, la decana, Aurora Araújo, y según establece la Normativa de Funcionamiento General de las Comisiones y Secciones Profesionales, ha asumido de forma provisional la presidencia de todas las comisiones colegiales, hasta que se proceda a la elección de los integrantes de sus respectivas Juntas Directivas.

Un proceso que tendrá lugar en las próximas semanas, cuando las distintas Comisiones convoquen reuniones plenarias para elegir democráticamente los cargos de presidente y secretario general de cada una de ellas. Asimismo, el próximo 30 de noviembre tendrá lugar una reunión entre la nueva Junta de Gobierno y los comisionados.



Comisión Neurología

Reducir al máximo la dependencia física por daño cerebral

Hay unas 435.000 personas afectadas por daño cerebral en España. La fisioterapia neurológica busca lograr su mayor autonomía, reduciendo o manteniendo las secuelas.

La fisioterapia neurológica tiene como objetivo lograr el máximo potencial motor o físico para que los pacientes alcancen la mayor autonomía posible, reduciendo o manteniendo las secuelas derivadas del daño cerebral.

“La fisioterapia forma parte del equipo interdisciplinar que mejora, motiva y mantiene las funciones no solo del sistema musculoesquelético, sino también las del sistema cardiorrespiratorio, digestivo y circulatorio de estos pacientes, mejorando, en definitiva su calidad de vida”, explica Ana Herrero de Hoyos, presidenta de la Comisión de Fisioterapia en Neurología del CPFCEM.

El tratamiento de neurorrehabilitación va dirigido a reducir

en lo posible las secuelas del paciente. Cada fisioterapeuta evaluará, de manera individualizada, cuál de los tratamientos



será el más efectivo y eficiente para conseguir la máxima funcionalidad.

Así, los tratamientos aplicados van desde una reeducación

neuromuscular; ejercicios pasivos que ayudan a estimular al cerebro; entrenamiento vestibular, que muchas veces

se ve afectado, lo que ayudara a reducir caídas y a prevenir lesiones; entrenamiento de la marcha o fisioterapia acuática, entre otros, que se pueden

aplicar de manera conjunta o por separado.

“La intervención de la fisioterapia ha de ser lo más temprana posible. Por eso resulta necesario que participemos de manera inmediata en la atención al paciente. La evidencia científica demuestra que se consiguen mejores resultados. Ganar tiempo es fundamental para intentar reducir las secuelas”, concluye Ana Herrero de Hoyos.

Las dos causas principales de daño cerebral adquirido son el ictus, también llamado accidente cardiovascular (ACV), que supone el 78% de los casos; junto a los traumatismos craneoencefálicos, que están derivados en un 70% de accidentes de tráfico.

Comisión de Fisioterapia en Animales

Sentencia favorable

La Asociación Española de Fisioterapeutas Aplicada en Animales (AEFA), sociedad filial de la Asociación Española de Fisioterapeutas, ha celebrado el fallo judicial que confirma que no existe en España una reserva de ley que imposibilite o prohíba ejercer la profesión de fisioterapeuta aplicada en animales.

El pasado 2018, la Asociación Empresarial Malagueña de Veterinarios junto con la acusación particular del Colegio de Veterinarios de Málaga, inició un procedimiento judicial en el Juzgado de lo penal contra una fisioterapeuta por aplicar los procedimientos propios de su disciplina en animales.

El 17 de octubre, el juzgado de lo penal N.º 5 de Málaga ha fallado a favor de la fisioterapeuta declarando la Absolución, criterio previamente solicitado por la propia fiscalía. De acuerdo con

la sentencia: "se acredita que no existe en la actualidad ni tampoco en la fecha de los hechos, que se producen en el año 2018, una regulación normativa que de forma expresa contemple la profesión de fisioterapeuta animal en nuestro ordenamiento jurídico, ni tampoco existe una reserva de ley que imposibilite o prohíba en España ejercer la profesión de fisioterapeuta aplicada en animales".

Además, la sentencia hace hincapié en la amplia formación de la que dispone la fisioterapeuta "(nos encon-

tramos ante una profesional que posee unos conocimientos técnicos (los de la Fisioterapia) que son los que aplica sobre animales"; el legislador tiene en consideración la importancia del respaldo formativo que tienen las distintas universidades sobre el desarrollo de la competencia profesional en este ámbito.

Concluye la sentencia que "se produce una situación de vacío normativo, de laguna legal y de carencia de seguridad jurídica para el ciudadano y para el pro-

fesional que no permite a este juzgador inferir que nos encontremos ante una materia prohibida a los fisioterapeutas"

"Llegados a este punto y siguiendo el camino andado hasta ahora desde esta entidad, de nuevo, tendemos la mano al colectivo veterinario para que, una vez aclarada la situación judicial, podamos llegar a un entendimiento mutuo y común", señala Carlota Franco, presidenta de la Asociación Española de Fisioterapeutas Aplicada en Animales.

Comisión de Fisioterapia en Oncología y Cuidados Paliativos

II Jornada de Oncología

La Comisión de Fisioterapia en Oncología y Cuidados Paliativos del Colegio ha organizado la II Jornada de Fisioterapia Oncológica y Cuidados Paliativos, que se celebrará el próximo 30 de noviembre, de 9.00 a 14.00 horas, en el Auditorio del Hospital Clínico San Carlos.

En este encuentro, se abordarán distintos temas de interés, desde cómo se puede mejorar la calidad de vida de los pacientes oncológicos, a las ventajas de aplicar prehabilitación, el abordaje interdisciplinar en



cuidados paliativos o cuál es el futuro de la Fisioterapia Oncológica.

Además de fisioterapeutas, el encuentro contará

con oncólogos, ginecólogos, cirujanos, rehabilitadores, enfermeras, psicoterapeutas y otros expertos que analizarán la

situación actual y los retos en estos ámbitos.

La jornada será inaugurada por la decana del Colegio, Aurora Araújo.

7 SORPRENDENTES verdades sobre LA POSTURA



COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

*Fuente: (Slater et al., 2019)

1. NO hay ninguna postura "correcta"

A pesar de la creencia común, no hay ninguna evidencia de que exista una postura ideal o que evitar posturas "incorrectas" prevenga el dolor de espalda.



2. Las diferencias posturales son una realidad

Hay variaciones naturales en la curvatura de nuestra columna vertebral y ninguna de ellas está claramente asociada al dolor. El dolor no debería atribuirse a las variaciones relativamente "normales".



3. Nuestras posturas expresan nuestras creencias y estados de ánimo

La postura puede ofrecer una visión de las emociones, pensamientos e imagen corporal de una persona. Algunas posturas se adoptan como estrategia de protección y pueden reflejar preocupación acerca de la vulnerabilidad corporal. Comprender las razones que se esconden detrás de las posturas, puede ser útil.

4. Es saludable adoptar posturas cómodas

Las posturas cómodas varían para cada persona. Explorar diferentes posturas, incluyendo las que normalmente se evitan y cambiar de postura con asiduidad puede ofrecer un alivio sintomático.



5. La columna vertebral es robusta y podemos confiar en ella

La columna vertebral es una estructura robusta y adaptable, capaz de moverse y soportar carga en diversas posiciones. Los consejos que habitualmente se dan para proteger la columna no se basan en evidencias sólidas y pueden provocar miedo al movimiento.

6. Permanecer sentado no es peligroso

Estar sentado durante más de 30 minutos en la misma posición no es peligroso. Sin embargo, moverse y cambiar de postura puede ayudar y mantenerse activo es importante para la salud.



7. No se puede medir a todos con la misma vara

Un examen postural y de movimiento no previene el dolor en el lugar de trabajo. La forma de levantar pesos varía según la curvatura natural de la columna y no hay evidencia científica para aconsejar la adopción de una postura específica o para fortalecer el abdomen.

*Fuente: Slater, D. et al. (2019) "Sit up straight": Time to Re-evaluate, Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, 49 (8), pp.562-564. doi: 10.2519/jospt.2019.0610

Cómo prevenir las lesiones de agricultores y ganaderos

El videoconsejo de octubre está dedicado a la agricultura y la ganadería, actividades con un elevado impacto físico, para ayudar a estas personas a evitar lesiones durante su tiempo de trabajo.



La agricultura y la ganadería son dos actividades con un importante peso en la economía española. De hecho, se calcula que cerca del 10% del PIB de España procede de las actividades agroalimentarias, que dan empleo a más de dos millones de personas, casi el 12% de la población activa, según un informe de 2020 elaborado por Cajamar.

Sin embargo, estas actividades requieren un importante esfuerzo físico continuado, lo que puede provocar lesiones musculoesqueléticas que, si no se previenen o tratan

de forma adecuada, pueden derivar en la incapacidad del trabajador a largo plazo.

“A veces se antepone la productividad al cuidado de la salud física de los trabajadores, sin pensar que ese sobreesfuerzo continuado deriva en bajas médicas, menor capacidad física para trabajar en condiciones y, en última instancia, la incapacidad del trabajador si su lesión es irrecuperable, explica Pablo Herrera, vicedecano de la Institución colegial.

Para evitar que el sector y sus trabajadores se vean perju-

dicados por los requisitos físicos del sector, el CPFCM ha dedicado su videoconsejo de octubre a agricultores y ganaderos, con recomendaciones para que puedan proteger su salud física durante su jornada laboral.

En este sentido, se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento antes de comenzar la jornada, lo que permitirá preparar músculos, huesos y articulaciones de cara al trabajo que se va a realizar. Además, las actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería

requieren movimientos repetitivos, con posturas mantenidas y forzadas, como sucede, por ejemplo, al utilizar tijeras de podar, en vareadores de olivas o durante la vendimia.

La tecnología como aliada

Para prevenir y minimizar las patologías asociadas al sector, el Colegio recomienda realizar descansos de forma periódica durante la jornada laboral, que permitan la recuperación del cuerpo, prestando atención a una alimentación saludable y la hidratación. También es im-



portante fomentar una mayor rotación de labores durante la jornada, para que cada trabajador lleve a cabo diferentes actividades. "Si equilibramos mejor las tareas que realiza cada persona, de manera que cambie de actividad periódicamente, estaremos variando las zonas del cuerpo sometidas a un mayor grado de tensión, lo que permitirá una mejor recuperación y evitar la sobrecarga de conjuntos musculares y articulares concretos", explica Herrera. Además, el Colegio recomienda apoyarse más en herramientas tecnológicas siempre

que sea posible, como tractores, toros mecánicos o dispositivos que contribuyan a aliviar la carga de elementos pesados por parte de los trabajadores. Si no, es aconsejable verificar de antemano el peso del elemento a levantar o transportar, de forma que se pueda decidir si lo hará una única persona o son necesarias varias. En este sentido, también es importante que los responsables de estas tareas aporten información y formación acerca de la forma de manipular y mover cargas. A pesar de ello, es conveniente reducir, en la medida de lo posible, la carga de objetos

pesados. "Levantar peso es una de las acciones que mayor impacto negativo podría generar en el cuerpo; sobre todo, si no se hace siguiendo técnicas adecuadas para evitar lesiones", destaca Pablo Herrera. "Por eso siempre recomendamos utilizar vehículos o herramientas que automatizan el proceso, colocar los objetos y superficies a una altura lo suficientemente cómoda como para facilitar la carga o, directamente, hacer la menor cantidad de levantamientos", añade el vicedecano. Conscientes de que el trabajo de agricultores y ganadores

siempre será exigente, con independencia de las ayudas técnicas disponibles, desde el Colegio se aboga por consultar a un fisioterapeuta en caso de duda o si aparecen dolores, para que pueda pautar recomendaciones específicas para cada persona y, en última instancia, realizar un programa de preparación física o recuperación que permita poder continuar desarrollando su labor profesional sin poner en riesgo su salud.



Ana Abadín y Esther Domínguez

Fisioterapeutas y fundadoras de Bineure

“Sentimos que estamos abriendo un camino para que la neurorehabilitación tenga el espacio que se merece”

En septiembre de 2020, Ana Abadín y Esther Domínguez, dos jóvenes fisioterapeutas especializadas en daño cerebral adulto, decidieron poner en marcha un nuevo proyecto para dar visibilidad al ámbito de la neurorehabilitación, por el que ambas reconocen sentir verdadera pasión. Así nació www.bineure.com, un blog integral que acerca esta especialidad de forma atractiva y práctica a estudiantes, profesionales sanitarios y, en general, a cualquier persona interesada en conocer este campo de la fisioterapia.

¿Qué es Bineure?

Ana Abadín: Bineure es un blog integral sobre neurorehabilitación. Con él buscamos crear un punto de encuentro en el que se dé visibilidad y espacio a esta especialidad. Está destinado a estudiantes, profesionales y a cualquier persona que quiera curiosear, resolver dudas o simplemente aprender sobre este mundo. Bineure somos Ana y Esther, dos fisioterapeutas apasionadas por la neuro. Tras leer, formarnos o simplemente debatir entre nosotras, nos propusimos acercar todo esto de una forma atractiva y práctica.

¿Cuándo y por qué nace este proyecto?

Esther Domínguez: Comenzó en época de pandemia, cuando la parte terapéutica quedó de lado y los cuidados básicos tomaron protagonismo en nuestros centros de trabajo. Decidimos que el mundo de la neurorehabilitación tenía que llegar cada



vez más lejos y que había que darle la visibilidad e importancia que merecen estas personas. Y, al final, facilitar la información y revisión actual de la evidencia podía facilitar que otros profesionales también conocieran este campo.

¿Qué tipo de servicios y actividades ofrece?

A.A.: Actualmente Bineure ofrece artículos, tanto propios como colaboraciones con profesionales especialistas en el sector y que aportan diferentes visiones; cursos y webinar impartidos por nosotras

y por otros profesionales, que esperamos siga creciendo; recomendaciones de cursos y formaciones del campo de la neuro para facilitar la búsqueda a otros profesionales o estudiantes y enlaces, archivos y recursos gratuitos de interés, entre otros.

“El blog Bineure proporciona a los fisioterapeutas un espacio donde acudir a aprender sobre temas que utilizamos en nuestro día a día”

¿En qué se diferencia vuestro blog de otros similares?

E.D.: La verdad es que esta fue una de las razones por las que creamos el blog. Si

queríamos ampliar conocimientos sobre un tema, recurríamos siempre a artículos científicos y bases de datos, nunca encontramos una página donde mantenerse actualizado fuera más accesible, y lo que había estaba obsoleto y era poco atractivo. De hecho, para crearlo tomamos como ejemplo diseños de otros blogs de campos que no tenían nada que ver.

¿Qué aporta Bineure a los fisioterapeutas?

A.A.: Les proporciona un espacio donde acudir a

“En neurorrehabilitación, el proceso de rehabilitación es muy diferente respecto a otras especialidades y el vínculo que se crea, muy especial”

¿Y a la ciudadanía, en general?

E.D.: Hay partes del blog que son más generales, que pueden ayudar al público general a aprender sobre este tipo de patología y poder entender muchas nociones básicas sobre ellas. Puede resultar muy útil también para

todos organizados por categorías para facilitar su búsqueda cuando lo necesiten.

¿Por qué decidisteis especializaros en daño cerebral adulto?

A.A.: Porque desde esta especialidad sentíamos que realmente estábamos ayudando a personas cu-

rapia neurológica es muy dinámica y variable, aunque es cierto que hay que darle mucho a la cabeza para poder adaptar todo lo adaptable y conseguir que los pacientes alcancen su máximo potencial.

¿Cómo valoráis estos primeros años de andadura?

E.D.: Estamos muy orgullosas de todo el camino recorrido y de lo que hemos aprendido hasta ahora. El *feedback* que recibimos todos los días por redes sociales y el hecho de que la gente deposite su confianza en nosotras es muy bueno. Por otra parte, Bineure nos ha permitido conocer a profesionales que han sido nuestros referentes desde que empezamos prácticamente la carrera y que ahora consideramos como compañeros. Además, también sentimos que estamos abriendo un camino para que la neurorrehabilitación tenga el espacio que se merece y que, de esta manera, podamos ofrecer lo mejor a nuestros pacientes.

¿Cuáles son vuestras proyecciones a futuro?

A.A.: Nuestras proyecciones a futuro no tienen límites, estamos abiertas un poco a todo lo que nos va surgiendo. Pero sí queremos centrarnos en la formación y acudir a universidades o centros a acercar todo este mundo a los futuros fisioterapeutas y profesionales sanitarios.



aprender o releer sobre temas que utilizamos en nuestro día a día, o para seguir curioseando y aprendiendo de la Fisioterapia y su abordaje en neurorrehabilitación. Además, sirve para estar al día de nuevas formaciones o las que se organizan desde la página.

familiares y pacientes con daño cerebral que ya han recibido algunas nociones de salud sobre esta patología y tener un mayor conocimiento. Por otra parte, en nuestro apartado de recursos, si este público necesita buscar algún tipo de recurso, tenemos

yas prioridades en su día a día son otras. El proceso de rehabilitación es muy diferente respecto a otras especialidades y el vínculo es muy especial. Los tratamientos son más largos y los pacientes pasan a ser parte de nuestra familia. En el día a día, la fisio-

Meritxell Tizón

TRABAJO FINANCIADO
POR EL CPFCM A TRAVÉS
DE SUS PREMIOS AYUDAS
A LA INVESTIGACIÓN

Beneficios de entrenar la musculatura respiratoria en la Covid persistente

Un equipo de investigadores fisioterapeutas acaba de publicar un estudio sobre los beneficios del programa de entrenamiento de la musculatura respiratoria en las personas con Covid persistente en la prestigiosa revista *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*. El trabajo cuenta con la financiación del Colegio en su convocatoria 'Premio ayudas a la investigación en Fisioterapia y Covid-19'.

El objetivo del trabajo, titulado *Home-based respiratory muscle training on quality of life and exercise tolerance in long-term post-COVID-19: Randomized controlled trial*, era evaluar los efectos del entrenamiento sobre la calidad de vida y la tolerancia al ejercicio, así como sobre la función de la musculatura respiratoria, la función física y pulmonar y el estado psicológico en personas que padecen síntomas persistentes tras la Covid-19. Para ello, se realizó una intervención de fisioterapia domiciliar basada en un programa de entrenamiento de la musculatura respiratoria de ocho semanas.

La investigación, cuyos autores son Tamara del Corral, Raúl Fabero Garrido, Gustavo Plaza Manzano, César Fernández de Las Peñas, Marcos Navarro Santana e Ibai López de Uralde Villanueva, ha sido desarrollado por la sección departamental de Radiología, Rehabilitación y Fisioterapia de la Universidad Complutense de Madrid a través del grupo de investigación en Fisioterapia Contemporánea (InPhysio) del Instituto de Investigación del Hospital Universitario Clínico San Carlos. También ha contado con la

financiación del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) en su convocatoria 'Premio ayudas a la investigación en Fisioterapia y Covid-19'.

La intervención duró ocho semanas, durante las cuales los participantes llevaron a cabo dos sesiones diarias de entrenamiento de 20 minutos durante seis días por se-

entrenamiento combinado de la musculatura inspiratoria y espiratoria y entrenamiento placebo de la musculatura inspiratoria y espiratoria. "Una de las fortalezas del



Metodología

Tamara del Corral, coautora del trabajo, explica que "el programa de entrenamiento se llevó a cabo mediante dispositivos de válvulas umbral que resisten tanto la entrada como la salida del aire por lo que permiten entrenar ambos grupos musculares".

mana. Las sesiones vespertinas fueron supervisadas a través de videoconferencia. Los participantes fueron aleatorizados en cuatro grupos de tratamiento: entrenamiento aislado de la musculatura inspiratoria; entrenamiento placebo de la musculatura inspiratoria;

estudio reside en su diseño triple ciego, donde el fisioterapeuta, el paciente y el evaluador estuvieron cegados a los grupos de tratamiento. Esto se pudo llevar a cabo mediante dispositivos de entrenamiento placebo que tenían la misma apariencia exterior pero carecían de válvula umbral en su interior, por lo que no producían efecto entrenamiento", explica. El 75 por ciento de los participantes fueron personas que se contagiaron durante

El estudio está financiado por el CPFCM en su convocatoria 'Premio ayudas a la investigación en Fisioterapia y Covid-19'

la primera ola, en su mayoría mujeres jóvenes de entre 30 y 38 años que han sido incapaces, por sus limitaciones, de reincorporarse a su puesto de trabajo tras la infección. De hecho, la mayoría de estos pacientes se encuentran inmersos en lo que define como “un laberinto fruto de las constantes derivaciones a múltiples especialistas al no encontrarse una causa física que concuerde con dicha sintomatología”. Una de las novedades de la investigación fue el uso de la telerrehabilitación, que se utiliza desde hace años en otras patologías respiratorias de carácter crónico sin buenos resultados de adherencia. “Apostamos por esta modalidad debido a que el estudio comenzó a principios de 2021, cuando todavía había restricciones de movilidad y queríamos evitar al máximo el riesgo de re-infección entre los participantes”, señala Tamara del Corral.

La aceptación y los niveles de adherencia fueron del 95 por ciento, lo cual puede explicarse “debido a que la población de estudio en su mayoría estaba compuesta por gente joven con buen manejo de las nuevas tecnologías, así como por la inmersión total en estas nuevas formas de comunicación que sufrimos durante el confinamiento”.

Conclusiones

La principal conclusión del trabajo es que el entrenamiento combinado de la musculatura inspiratoria y espiratoria supuso mejoras en la calidad de vida, pero no en la tolerancia al ejercicio en personas que padecen síntomas persistentes

Una de las fortalezas del trabajo reside en su diseño triple ciego: fisioterapeuta, paciente y evaluador estuvieron cegados a los grupos de tratamiento

tes tras la infección por SARS-COV-2. También puso de manifiesto que el entrenamiento aislado de la musculatura inspiratoria y el entrenamiento combinado obtuvieron mejoras en la función de los músculos respiratorios y en la fuerza de miembros inferiores, pero, sin embargo, no hubo cambios ni en la función pulmonar



ni en el estado psicológico. Preguntada sobre cómo puede ayudar el estudio a los fisioterapeutas en su práctica clínica, Del Corral destaca que, “para obtener las mayores mejoras en la calidad de vida y en la función de los músculos respiratorios, se recomienda el uso de un entrenamiento combinando tanto los mús-

culos inspiratorios como espiratorios por encima de su aplicación de forma aislada. Además, añade que se ha evidenciado que “la supervisión mediante videoconferencia tiene el potencial de mejorar el acceso a los programas de rehabilitación, reducir costes derivados del transporte, llegar a un mayor número de

personas afectadas y ayudar a mejorar la adherencia, lo que podría aumentar la motivación de los fisioterapeutas para prescribir y proporcionar este tipo de intervención”.

Retos de futuro

Con respecto al futuro de la investigación en la Covid persistente, la fisioterapeu-

ta Tamara del Corral reconoce que “actualmente desconocemos tanto la evolución como el tratamiento óptimo dirigido a minimizar los síntomas persistentes derivados de la Covid-19, como son la constante sensación de falta de aire, la fatiga y el cansancio extremo”.

Además, pone de relieve que, desde el punto de vista de la fisioterapia, todavía hay muy poca evidencia científica sobre las intervenciones que podrían ayudar a mejorar estos síntomas.

Por este motivo, considera que “se necesitan más estudios para establecer el protocolo óptimo, la duración, la intensidad, el número de sesiones y los beneficios a largo plazo de los programas de rehabilitación en dicha población”.

En este sentido, advierte de que, aunque muchas de las personas que sufrieron la Covid-19 han recuperado su estado de salud inicial, una proporción incierta de supervivientes padecen síntomas persistentes lo que supone un reto tanto para los afectados como para la comunidad sanitaria. “Estas consecuencias a largo plazo ocurren en aproximadamente el 10 por ciento de las personas infectadas según las últimas investigaciones, por lo que, debido a la alta tasa de contagios en nuestra comunidad, creo que los servicios de fisioterapia están y van a recibir una alta tasa de personas afectadas”, concluye.

Pedro Fernández y Meritxell Tizón

La investigación concluye que el entrenamiento de la musculatura supone mejoras en la calidad de vida pero no en la tolerancia al ejercicio

Nuevas donaciones a la biblioteca del Colegio

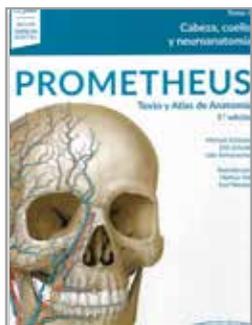
La biblioteca del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) se ha enriquecido con nuevas donaciones de libros de tres prestigiosas editoriales: la Editorial Médica Panamericana, Elsevier y Wolters Kluwer. Las temáticas de las nuevas obras son diversas y abarcan temas de interés como la salud pública, la anatomía, la exploración clínica o la neurodinámica, entre otros.

DONACIÓN EDITORIAL MÉDICA PANAMERICANA

PROMETHEUS. TEXTO Y ATLAS DE ANATOMÍA

Michael Schünke, Erik Schulte, Udo Schumacher.- 5ª ed.- Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2021

3 tomos. - 32 cm.- ISBN 978-84-9110-972-3 (R. 2361-2363) 611
Esta nueva edición de la obra *Prometheus. Texto y Atlas de Anatomía*, un clásico para los estudiantes de los Grados en Ciencias de la Salud, revisa, actualiza y completa los contenidos de las ediciones anteriores para seguir siendo el



principal referente en el estudio de la Anatomía. PROMETHEUS combina dibujos únicos con explicaciones gráficas. Como atlas de aprendizaje, ordena el conocimiento anatómico en unidades de dos páginas, que son fáciles de retener. De esta manera, logra que el estudio resulte más atractivo y accesible.

MANUAL DE EXPLORACIÓN MUSCULOESQUELÉTICA

Fernando Santoja Medina - Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2022

XXVI, 291 p.- 24 cm.- ISBN 978-84-9110-815-3 (R. 2364) 616-07
La exploración física constituye la esencia del diagnóstico diferencial en la patología musculoesquelética, no debiendo sustituir nunca los avances tecnológicos a la adecuada exploración clínica. Este manual es una obra de referencia



para aprender, entender e integrar la semiología del aparato musculoesquelético al recuperar el arte de la exploración clínica, una de las bases fundamentales de las patologías del aparato locomotor. La obra va dirigida principalmente a estudiantes de los Grados de Medicina, Fisioterapia, Podología y Enfermería.

TÉCNICAS INTERVENCIONISTAS DEL DOLOR

Carlos Tornero Tornero.- Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2021

X, 329 p. - 29 cm.- ISBN 978-84-9110-829-0 (R. 2365) 616.8-009.7
Las técnicas intervencionistas del dolor se han convertido en una de las principales opciones terapéuticas para los pacientes, al permitir un alivio duradero de este y, en muchas ocasiones, la retirada o disminución de la medicación oral crónica.

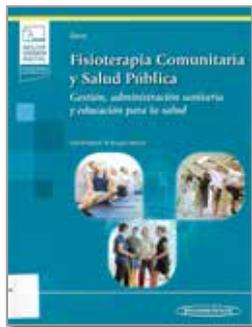


Esta obra es fruto del trabajo de numerosos profesionales que dedican su actividad diaria a tratar a pacientes con dolor, siendo las técnicas intervencionistas su herramienta principal para conseguir mejorar su calidad de vida. Se estructura en dos grandes bloques, el primero dedicado a las bases del dolor y el segundo a las técnicas avanzadas en el tratamiento del dolor.

FISIOTERAPIA COMUNITARIA Y SALUD PÚBLICA. GESTIÓN, ADMINISTRACIÓN SANITARIA Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Jesús Seco Calvo (dir.)- Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2022

XIII, 187 p. - 29 cm.- ISBN 978-84-9110-803-0 (R. 2366) 615.8:364.44
La fisioterapia comunitaria tiene como objetivo promocionar la salud, prevenir o tratar las enfermedades de la comunidad e integrar la salud pública en su práctica. Se



lleva a cabo en centros sanitarios y comunitarios, tales como el hogar, las ONG, los colegios o las empresas. Esta obra está estrechamente relacionada con el diseño curricular de las asignaturas académicas Fisioterapia Comunitaria y Salud Pública que se imparten en el ecuador de la formación del Grado en Fisioterapia.

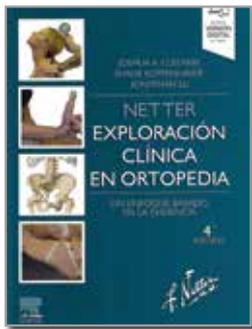
DONACIÓN EDITORIAL ELSEVIER

NETTER. EXPLORACIÓN CLÍNICA EN ORTOPEDIA. UN ENFOQUE BASADO EN LA EVIDENCIA

Joshua A. Cleland, Shane Koppenhaver, Joinathan Su. 4ª ed.- Barcelona: Elsevier, 2022

XIII, 640 p. - 26 cm.- ISBN 978-84-1382-121-4 (R. 2368) 616-07

Esta práctica guía cubre los aspectos relevantes de la anatomía, la patología anatómica y las pruebas específicas, a través de una revisión minuciosa y altamente ilustrada de la exploración musculoesquelética. Se proporciona la información necesaria para evaluar la fiabilidad y la utilidad diagnóstica de las exploraciones físicas musculoesqueléticas e incorporar la evidencia a la toma de decisiones clínicas. La obra incluye la versión digital de la obra original con acceso al texto, las figuras y la bibliografía del libro, así como a 25 vídeos.

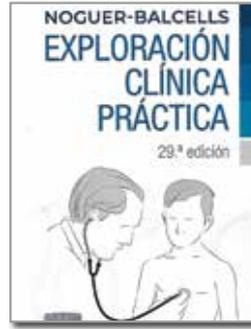


NOGUER-BALCELLS. EXPLORACIÓN CLÍNICA PRÁCTICA

Jesús M. Prieto Valtueña, Josep María Argemí Ballbé.- 29ª ed.- Barcelona Elsevier, 2022

IX, 483 p.- 19 cm.- ISBN 978-84-9113-957-7 (R. 2369) 616-07

Esta obra sigue siendo el recurso perfecto para que el profesional conozca la mejor manera de afrontar la relación con el paciente y la realización óptima de la exploración clínica. Con un contenido riguroso y exhaustivo, destaca los puntos clave que deben guiar tanto la anamnesis y la exploración física como la interpretación de los datos obtenidos. El libro cuenta con 17 capítulos en el que se abordan todos los aspectos relacionados con la exploración clínica.

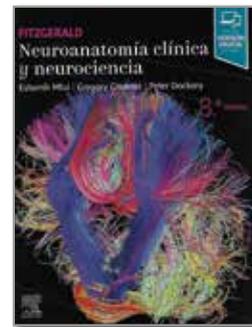


FITZGERALD. NEUROANATOMÍA CLÍNICA Y NEUROCIENCIA

Estomih Mtui, Gregory Gruener, Peter Dockery.- 8ª ed.- Barcelona: Elsevier, 2022

XV, 416p. - 28 cm.- ISBN 978-84-1382-043-9 (R. 2370) 611

Nueva edición del texto de neuroanatomía más didáctico e ilustrado de la editorial Elsevier, una obra que consigue explicar esta complicada parte de la anatomía humana de una forma asequible y relativamente sencilla. Los capítulos están organizados por áreas anatómicas y en ellos se hace un análisis conjunto de los sistemas motores, sensoriales y cognitivos, integrando la neuroanatomía clínica con las bases de la práctica y aplicación clínica de la neurociencia.



BRADDOM. MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

David Cifu.- 6ª ed.- Barcelona: Elsevier, 2022

XV, 1161p. - 28 cm.- ISBN 978-84-1382-064-4 (R. 2371) 61(038)

Meticulosamente actualizada para reflejar los más recientes avances y la última tecnología, esta guía mantiene su posición de liderazgo en el campo de la Medicina Física y la Rehabilitación. Durante más de 20 años, esta obra de referencia ha constituido el primer recurso al que acude todo equipo de Rehabilitación, al recoger pormenorizadamente los principios básicos de este campo, además de la información más actual sobre investigación, tecnología e intervenciones, lo que redundará en la atención al paciente y en su recuperación.



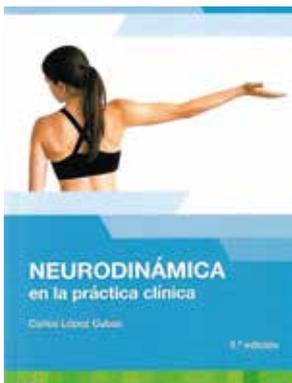
DONACIÓN EDITORIAL WOLTERS KLUWER

NEURODINÁMICA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

Carlos López Cubas.- 2ª ed.- Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer, 2022

XV, 287 p. - 23 cm.- ISBN 978-84-18892-06-6 (R. 2367) 615.827

Neurodinámica en la práctica clínica es una obra dirigida al fisioterapeuta y a aquellos profesionales de la salud interesados en el manejo del paciente con dolor neuropático. La movilización del sistema nervioso ofrece la posibilidad de valorar y tratar la sensibilización mecánica del tejido neural. Este libro ayuda a conocer cómo. En esta obra imprescindible para el fisioterapeuta se incluyen capítulos dedicados al razonamiento clínico, examen neurológico, dolor neuropático, disfunción neural, palpación del sistema nervioso, tests neurodinámicos y otras técnicas relacionadas con la neurodinámica. Reúne no solo el estado científico actual de la neurodinámica, sino que además contiene una visión crítica y razonada de la misma, con un espíritu integrador dentro de la práctica del fisioterapeuta.



Agenda

ECOGRAFÍA MUSCULOESQUELÉTICA. NIVEL BÁSICO.

Organiza: Fisiolabs, S.L.

Lugar: Calle Galapagar, 8. 28925, Alcorcón, Madrid. Salida 36 de la M-40

Duración: 20 horas

Fecha: 5 y 6 de noviembre de 2022

Horario: sábado, de 9:00 a 20:30 horas; domingo, de 9:00 a 15:00 horas

Precio: 99 €

Información: 623 00 13 05

www.fisiolabs.com

esfips@gmail.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

EQUILIBRIO, CONTROL MOTOR Y TRATAMIENTO EN EL PACIENTE NEUROLÓGICO

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 16 horas lectivas

Fecha: Del 12 al 13 de noviembre de 2022

Precio: 220 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

https://www.fisiofocus.com/es/curso/equilibrio-control-motor-y-tratamiento-en-el-paciente-neurologico-madrid-2?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-oct&utm_campaign=2022

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

EXPERTO EN FISIOTERAPIA AVANZADA EN LESIONES DEL APARATO LOCOMOTOR. ABORDAJE TERAPÉUTICO Y READAPTACIÓN FÍSICA

Organiza: IACES Formación

Lugar: Calle Saturnino Calleja, 1. 28002, Madrid

Duración: 220 horas lectivas

Fecha: Del 11 de noviembre de 2022 al 25 de junio de 2023

Precio: 2.585 € (fraccionamiento del pago sin incremento)

Información: 686 36 81 69

<https://iaces.es/cursos/experto-en-fisioterapia-avanzada-en-lesiones-del-aparato-locomotor-2211mad/administracion@iaces.es>

Dirigido a: Fisioterapeutas

EXTENSIÓN UNIVERSITARIA DE PREVENCIÓN Y ABORDAJE, DESDE LA FISIOTERAPIA, DEL CÓLICO DEL LACTANTE

Organiza: Universidad Rey Juan Carlos

Lugar: Avenida de Atenas s/n. Campus de Alcorcón. Universidad Rey Juan Carlos

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: 24 (5 horas on-line), 28 y 29 de octubre (15 horas presencial)

Precio: 200 €

Información: 91 488 48 61

<https://clinicaurjc.es/formacion/C3%B3n/curso-de-extension-universitaria-de-prevencion-y-abordaje-desde-la-fisioterapia-del-colico-del-lactante/clinica.tpp@urjc.es>

Dirigido a: Fisioterapeutas

FISIOTERAPIA EN LAS DISFUNCIONES ANORECTALES

Organiza: Fisiofocus, SL

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

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 4 al 6 de noviembre de 2022

Precio: 250 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

Información: 615 85 25 76

https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-disfunciones-anorectales-madrid-2?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-oct&utm_campaign=2022

secretaria@fisiofocus.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Organiza: IACES Formación

Lugar: Calle Saturnino Calleja, 1. 28002, Madrid

Duración: 20 horas lectivas

Fecha: Del 11 al 13 de noviembre de 2022

Precio: 240 €

Información: 686 36 81 69

<https://iaces.es/cursos/fisioterapia-respiratoria-2211mad/administracion@iaces.es>

Dirigido a: Fisioterapeutas

MÁSTER EN OSTEOPATÍA EN LAS DISFUNCIONES NEUROMUSCULOESQUELÉTICAS

Organiza: Escuela Osteopatía de Madrid con la Universidad Pontificia de Salamanca

Lugar: Calle Saturnino Calleja, 1. 28002, Madrid

Duración: 14 seminarios presenciales

Fecha: Inicio, 4 de noviembre de 2022

Precio: 1º curso: 2.940 €

Información: 91 515 28 84; 91 883 39 10

<https://www.escuelaosteopatiamadrid.com/centralosteopatia@escuelaosteopatiamadrid.com>

Dirigido a: Fisioterapeutas

PILATES SUELO. NIVEL BÁSICO

Organiza: Fisiolabs, S.L.

Lugar: Sede Firok, Calle de Lira, 12. 28007, Madrid

Duración: 18 horas

Fecha: Edición 1: 29 y 30 de octubre de 2012; edición 2: 26 y 27 de noviembre de 2022

Horario: sábado, de 9:00 a 20:00 horas; domingo, de 9:00 a 15:00 horas

Precio: 99 €

Información: 623 00 13 05

www.fisiolabs.com

esfips@gmail.com

Dirigido a: Fisioterapeutas

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

Nombre del curso: **Lugar:** **Fecha:** **Información:** **Dirigido a:**
Organiza: **Duración:** **Precio:** (Teléfono, web, e-mail) Sección en la que inserta el curso.

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



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN A MENORES DE EDAD

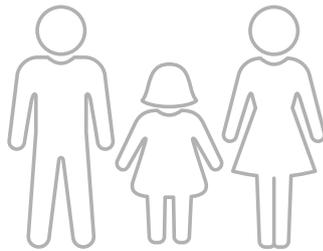
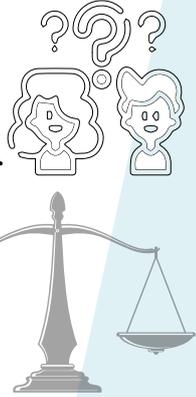


1 Toda atención sanitaria necesita el consentimiento del paciente. Si este es menor de edad se otorga consentimiento por representación, es decir, lo deben prestar sus representantes legales (padres o tutores)

2

Se otorga consentimiento por representación:

- Cuando el paciente no sea capaz de tomar decisiones por sí mismo.
- Cuando el paciente esté incapacitado y así conste en la sentencia.
- Cuando el paciente sea menor de edad y no sea capaz intelectual ni emocionalmente de comprender, después de haber escuchado su opinión



3 El menor de 12 años deberá estar acompañado durante la sesión por los representantes legales. A partir de esta edad, el menor decidirá si desea el acompañamiento de aquellos en el tratamiento

4

Si el menor tiene cumplidos los 12 años el consentimiento lo dará el representante legal del menor después de haber escuchado su opinión



5

A partir de 16 años o emancipados, no cabe prestar el consentimiento por representación.

6

Si se trabaja con menores, se deberá obtener el Certificado negativo de Delitos de Naturaleza Sexual. Es el único certificado válido para trabajar con menores en España. Es totalmente gratuito



<https://sede.mjusticia.gob.es/es/tramites/certificado-registro-central>





COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID