



**Manuel Alonso**  
Defensor  
de la Ciudadanía

# 30 días

Nº 272 Abril 2023

de fisioterapia

## ¿Cómo se protegen los datos de los pacientes?



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:** 11.000 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](http://www.cfsiomad.org)

 @CFSIOMAD

 facebook.com/cfsiomad

 @cfsiomad

 CP FISIOTERAPEUTAS CM

 @cfsiomad



## 4 Puntos de vista

¿Estamos los fisioterapeutas capacitados para gestionar la protección de datos?

## 5 Editorial

Calidad en Fisioterapia



## 6 En portada

¿Cómo se protegen los datos de los pacientes?

## 10 Entrevista



**Miguel Rodríguez**  
Defensor de la Ciudadanía

## 14 Actualidad colegial

## 26 Videoconsejo

## 23 Investigación

## 28 Comisiones

## 24 La Voz del colegiado

## 29 Biblioteca

## 32 Te interesa

## 34 Agenda



# ¿Estamos los fisioterapeutas capacitados para gestionar la protección de datos en nuestros establecimientos sanitarios?

Para tener una clínica de fisioterapia necesitas cumplir muchos requisitos, normas y leyes.

Hoy vamos a hablar sobre el cumplimiento de la Ley de Protección de Datos. El 25 de mayo de 2018 entró en vigor el Reglamento General de Protección de Datos de la Unión Europea, por lo que empresas y entidades tuvieron que ir adaptando sus procesos y protocolos a la nueva legislación. Esta Ley era de obligado cumplimiento para todas las empresas que trataban datos personales de personas físicas. La nueva LOPD actualizaba la anterior marcando nuevas obligaciones y ofreciendo a los usuarios un mayor control de sus datos personales.

Como propietaria de un centro de fisioterapia, tuve que contratar a una empresa dedicada a actualizar trimestralmente nuestra documentación a través de consultorías y con una cobertura de posibles adaptaciones ante cualquier cambio legislativo.

**Alicia Used Plaza**  
Colegiado nº 6.436

En mi opinión, esto ha supuesto un trámite más, una cuota más anual a pagar a cambio de que tus datos clínicos estén protegidos por dicha empresa y se cumpla con la ley mencionada. En fin, una obligación más.

Actualmente, todos los software de gestión de pacientes e historiales clínicos están adaptados a las nuevas tecnologías en los que los datos se almacenan, normalmente, en la nube, y están, se supone, protegidos constantemente. Sí que es verdad que la empresa que contraté me ayudó a adaptar toda serie de normas y epígrafes que tenían que aparecer en la página web para que estuviera correcta en lo correspondiente a la LOPD, y los encabezados y párrafos que debían aparecer junto con los correos electrónicos, y algunas gestiones más de importante relevancia. Pero, a día de hoy, en lo que se resume su trabajo es en hacer una llamada trimestral y controlar que todo siga en orden y con los mismos dispositivos.



COLEGIO PROFESIONAL DE  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID

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

## Calidad en Fisioterapia

Es necesario hablar más de calidad entre fisioterapeutas. ¿Sabrías definir qué es calidad? ¿Somos efectivos? ¿Somos eficaces? ¿Sabes lo que es un criterio o un indicador? Desde tu Colegio seguiremos apostando por una difusión de la cultura de calidad y una promoción de atención de calidad en todas nuestras facetas. Los colegiados y las colegiadas deberían conocer las dimensiones y la monitorización de la calidad de un servicio, en general, y de la calidad asistencial, en particular, tanto si desarrollan su profesión en el área de la gestión como si lo hacen en el de la clínica, la docencia o la investigación.

La calidad es el grado de aproximación entre lo que un cliente espera, en función de sus expectativas y necesidades, y la atención que recibe, en función del conocimiento, tecnología y recursos disponibles. El actual concepto de calidad ha evolucionado hasta convertirse en una forma de gestión que introduce el concepto de mejora continua en todos los procesos de una organización y que afecta a todas las personas involucradas en ella. La calidad se puede medir y se puede graduar. Como colegio profesional tenemos un compromiso con nuestras colegiadas y nuestros colegiados y queremos ofrecerles un servicio de calidad total.

Cuando hablamos de calidad asistencial nos referimos al objetivo principal de profesionales sanitarios inherente al principio ético de beneficencia que persigue lo mejor para el paciente. La prestación de la asistencia sanitaria de calidad lleva implícita la realización de un buen diagnóstico y la prescripción de los cuidados y tratamientos adecuados, basado, todo ello, en el conocimiento científico actual y en la mejor práctica clínica dispo-

nible. Como colegio profesional tenemos, también, un compromiso con la ciudadanía garantizando una Fisioterapia de calidad.

Las sociedades científicas promueven la elaboración de estándares de calidad para unificar criterios de calidad en cuanto a las indicaciones, la evaluación de los pacientes y la programación de las intervenciones. La actuación de las administraciones ayuda a implementar estos estándares. Concienciar a todos los profesionales de la Fisioterapia sobre el conocimiento de estos mejorará nuestra práctica en cualquiera de nuestros ámbitos de actuación.

Queremos, por tanto, trabajar y seguir mejorando en calidad de diferentes formas. Renovando nuestros sellos de calidad, mejorando los canales de comunicación con colegiados y colegiadas, animando a su participación, por ejemplo, en nuestras redes sociales o respondiendo a nuestras encuestas para tener más claro qué se espera de nosotros. Organizando jornadas de formación específica sobre calidad asistencial, colaborando con las diferentes sociedades científicas en la creación de guías de práctica clínica, participando en los planes de salud de la Comunidad de Madrid, favoreciendo el trabajo de nuestro propio comité de calidad asistencial para el logro de sus objetivos, animando a los colegiados y las colegiadas a presentar sus trabajos de investigación sobre el tema en las diferentes convocatorias a premios de trabajos académicos y de investigación, ayudando en el proceso de certificación de calidad de centros de Fisioterapia, colaborando con distintas asociaciones de pacientes y todo ello buscando una mejora continua de nuestra profesión sanitaria.

# ¿Cómo se protegen los datos de los pacientes?



Hoy en día, un elemento clave en el trabajo diario de los fisioterapeutas es la protección de datos. La mayoría no le da la importancia que requiere, debido a la desinformación, y muchos se exponen, incluso, a fuertes sanciones. Lo cual, lleva a preguntarse, ¿se tiene realmente conocimiento de la legislación actual? ¿Saben los sanitarios proteger correctamente los datos de sus pacientes/usuarios?

**T**odo lo relacionado con la protección de datos de los pacientes de los fisioterapeutas es un tema bastante complejo, tanto que requiere de una formación específica al respecto.

David Díaz, DPO del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, encargado de resolver las dudas que plantean las personas colegiadas sobre este tema (asesoría y protección de datos) y representante de Mesher Consulting Data, aclara qué se entiende por datos personales: "Es toda información sobre una persona

física identificada o identificable. Se considerará persona física identificable toda persona cuya identidad pueda determinarse, directa o indirectamente. En particular, puede ser información identificativa y de contacto (nombre, apellidos, dirección, teléfono, email), datos de salud, datos biométricos, datos de circunstancias personales, culturales o sociales, datos profesionales, datos bancarios, etc."

El CPFCM tiene, actualmente, un acuerdo de colaboración con la empresa Mesher Consulting Data gracias al cual ofrece un descuento del 20 por

ciento sobre sus tarifas de consultoría y/o delegado de protección de datos a todas las personas colegiadas, tanto autónomos como empresas.

Díaz recuerda que "el DPO es un profesional responsable de garantizar que se cumpla con la normativa de protección de datos. Es de obligada designación por los centros sanitarios obligados al mantenimiento de las historias clínicas de los pacientes, a excepción de aquellos profesionales que ejerzan su actividad a título individual, es decir, ellos solos sin más estructura".

Entre sus funciones están:

- Supervisar la implementación y el cumplimiento de las políticas y procedimientos de protección de datos.
  - Asesorar sobre cuestiones relacionadas con la protección de datos, incluyendo la realización de evaluaciones de impacto de protección de datos (EIPD) y la notificación de violaciones de seguridad de datos.
  - Servir como punto de contacto entre el fisioterapeuta y las autoridades de protección de datos.
  - Servir como punto de contacto entre el fisioterapeuta y el paciente.
- Díaz también hace hincapié en que “este profesional debe tener autonomía, independencia, formación y/o experiencia como DPO, por lo que difi-

**La duda más recurrente de las personas colegiadas es que creen, erróneamente, que con poner una cláusula de consentimiento para los pacientes ya cumplen con la normativa**

cilmente se puede tener internamente salvo empresas muy grandes que puedan garantizar lo anterior”.

#### **Dudas de las personas colegiadas**

Cada vez que una persona colegiada tiene una duda sobre todo el tema de la protección de datos, debe ponerse en contacto con el Colegio, quien a su vez hará llegar la consulta a David Díaz. El DPO del Colegio aclara que “la duda más recurrente de las personas colegiadas es que creen que con poner una cláusula de consentimiento para los pacientes ya cumplen con la normativa, pero no es cierto”, advierte. “Los fisioterapeutas tienen que realizar un análisis de riesgos en el tratamiento de la información teniendo en cuenta si tratan la información informatizada-

mente, en papel, o en ambos formatos. Además, deben contar con un registro de actividades, elaborar protocolos de ejercicio de derecho y de brechas de seguridad, elaborar y firmar contratos de encargados del tratamiento con aquellos proveedores que les presten un servicio con acceso a datos, realizar cláusulas informativas -trabajadores, pacientes, facturas, email, página web, etc.”, aclara el DPO de la Institución colegial. Otra de las consultas que recibe David Díaz a través de la asesoría de la Institución es sobre la cláusula de pacientes. “Tiene dos partes: una puramente

cuando trata información muy sensible”. Asimismo, Díaz recuerda que la actual normativa de la Ley de Protección de Datos afecta a los fisioterapeutas “en su totalidad”. Según el DPO del Colegio, “el fisioterapeuta trata multitud de datos, especialmente de salud, que son considerados de categorías especiales, en su actividad diaria que tiene que tratar adecuadamente”. En concreto, los fisioterapeutas deben cumplir con lo dispuesto en el Reglamento General 2016/679, que se aplica en todos los países miembros de la UE, y en la Ley Orgánica 3/2018, de protec-



sanitaria, sobre la que dan el consentimiento, y otra informativa, sobre la normativa de protección de datos que no tienen que dar el consentimiento porque la base de legitimación no es el consentimiento sino la ejecución de una relación contractual entre el paciente y el fisioterapeuta”. El gran problema al que se enfrenta el colectivo, según David Díaz, es que, a nivel general, existe una falta de conciencia del fisioterapeuta en materia de protección de datos: “El gran problema al que me enfrente es crear una cultura de la privacidad que concencie de la importancia del cuidado y respeto de la normativa de protección de datos y que haga entender al fisioterapeuta a lo que se enfrenta

ción de datos y garantía de los derechos digitales. Igualmente, si tienen página web debe de tener en cuenta la Ley 34/2002 de servicio de sociedad de la información y de comercio electrónico.

#### **¿Interno o externo?**

Muchos fisioterapeutas se preguntan si todo el tema de la protección de datos y cumplir con las normativas lo pueden realizar ellos o si necesitan una empresa externa que se encargue. Díaz cree “imprescindible” la contratación externa porque “la realización por uno mismo es muy complicada, llevo 20 años dedicándome exclusivamente a esta materia y no dejo de aprender cosas nuevas todos los ▶

► días y, sobre todo, con la vorágine de normas constantes que se publican y que afectan a la protección de datos, directa o transversalmente". Igualmente, añade Díaz, "el asesoramiento tiene un coste que tiene que estar en la previsión económica del fisioterapeuta porque le ayudará a evitar sanciones y a crear valor reputacional o, al menos, a no perderlo. Hay que aplicar la normativa de forma proactiva y preventiva".

Tampoco hay que olvidar que, si no se cumple con la normativa, los fisioterapeutas se exponen a ciertas sanciones. Díaz advierte que "el importe más alto de las sanciones son 20 millones de euros o el 4 por ciento sobre la facturación del ejercicio anterior al periodo de la sanción". Sin embargo, él mismo tranquiliza al afirmar que "estos importes no van a imponerse porque están pensados para empresas que manejen otro volumen de datos, como, por ejemplo, Google, y que puedan incumplir de otra manera". Por esa razón, Díaz señala que "la horquilla real podría estar entre los 3.000 y los 70.000 euros". Una cifra para tenerla muy en cuenta.

### Seguridad de la información

Los fisioterapeutas, al tener que manipular, en su labor diaria, datos referentes a la salud de los pacientes, "deben tratarlos con las medidas de seguridad que requieren los datos de la categoría de datos especialmente protegidos" advierte Lidia Andrés Espinal, docente de Seguridad de la Información en el ámbito sanitario, y encargada de realizar la formación al respecto que organiza el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

La manipulación de datos de salud requiere tener conocimiento en seguridad de la información, puesto que es fundamental conocer las medidas de seguridad que se deben aplicar para su correcta gestión. Por tanto, Lidia asegura que "todos los fisioterapeutas deberían tener nocio-

## Riesgos más comunes con los datos

**FUGA DE INFORMACIÓN:** "Este tipo de riesgo se da desde dos perspectivas diferentes, la interna y la externa, con respecto a la organización", aclara Lidia Andrés Espinal, docente de Seguridad de la Información en el ámbito sanitario:

**FILTRACIÓN INTERNA:** Existen dos casos posibles. **De manera intencionada** "el fisioterapeuta rompe su deber de secreto profesional sobre información relevante de salud de algún paciente", informa Espinal. **De manera no intencionada**, "el fisioterapeuta puede haber enviado un correo electrónico a quien no debía, haber subido información a una página web no corporativa o incluso haber perdido un USB con información de carácter personal de pacientes", añade la docente.

**ROBO DE DATOS:** Un tercero ajeno a la organización, es capaz de extraer información de carácter personal de los pacientes.

**ACCESO NO AUTORIZADO:** Este tipo de riesgo puede ser debido a diversos motivos, como, por ejemplo, "desatender puestos de trabajo con información de carácter personal, de tal manera que sea accesible para un tercero ajeno a esta; no actualizar las contraseñas de acceso a los sistemas de información; utilizar las credenciales de acceso a los sistemas de información de otra persona; no utilizar los sistemas de información sanitarios de manera adecuada (correo electrónico, dispositivos electrónicos, sistemas de información en general), etc.", informa Espinal.



nes de seguridad de la información". En este sentido, a Lidia le llama la atención que "siga existiendo falta de concienciación, de los fisioterapeutas, en particular, y de los sanitarios, en general, con respecto a la seguridad de la información, ya que este sector maneja en su labor diaria datos especialmente prote-

gidos, los cuales requieren aplicar mayores medidas de seguridad". "Debido a que los fisioterapeutas utilizan a diario información de pacientes referente a su salud, ya trabajen en una clínica, en un hospital o sean autónomos, estos deben ser conscientes de lo que implica y llevar a cabo una correcta administra-

ción de estos datos", añade Lidia.

### Factor humano

En materia de seguridad de la información, Lidia Andrés quiere hacer hincapié en el factor humano. Para la docente, "es el eslabón más débil, por ello, es importante contribuir a la concienciación en materia de seguridad de la información y protección de datos, tanto en el ámbito personal como profesional".

La docente advierte que está aumentando el interés en los ataques con respecto a los datos de carácter personal. Por este motivo, considera que "hay que fomentar la colaboración de los fisioterapeutas y disipar sus dudas con respecto a esta materia".

Lidia Andrés informa sobre las principales dudas que surgen a los fisioterapeutas:

- Si se saccede de manera legítima a los datos de carácter personal de los pacientes.
- Si se conservan los datos de carácter personal de los pacientes el tiempo estipulado por la ley.
- Si se garantiza la confidencialidad, integridad, disponibilidad de la información referente a los pacientes.
- Si se destruyen los datos personales de los pacientes de forma adecuada y segura.
- Si se obtienen, manipulan, conservan y destruyen los consentimientos informados de los pacientes según dicta la ley.

### Brechas de seguridad

Lidia también incide en las posibles brechas de seguridad, siendo las más frecuentes en el sector de la salud las referentes a los datos de carácter personal de los pacientes/usuarios. Estas brechas abarcan mucho más que el acceso por parte de un tercero ajeno a la información personal del paciente. "También entran dentro de este tipo de brechas los accesos no autorizados realizados por un miembro de la propia organización, el acceso autorizado cuando implica un tratamiento adicional o un exceso de las

## Acuerdo para prevenir ciberataques

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ha contratado a la consultora EstudNET, especialista en Ciberseguridad para la adecuación a la normativa del Esquema Nacional de Seguridad (ENS), que es un marco de cumplimiento para los colegios profesionales en el ámbito de las posteadas públicas que le competen. El Esquema Nacional de Seguridad es un Real Decreto, el 311/2022, que establece un conjunto de medidas de seguridad para proteger la información que tratan las personas colegiadas y los servicios que prestan. Jorge Márquez, CEO de EstudNET, informa que su labor es "ayudar al Colegio a cumplir, es decir, analizar los riesgos tecnológicos y regulatorios y, en especial, asistir y acompañar al equipo

profesional del Colegio en el refuerzo de las medidas organizativas, técnicas y legales para prevenir amenazas a la seguridad y proteger la privacidad de la información y de los servicios a las personas colegiadas". Márquez considera que el cumplimiento "es importante para el Colegio como institución debido a la necesidad de dar cumplimiento a una obligación legal y, sobre todo, estar mejor preparado para prevenir ciberataques que, actualmente, están afectando a empresas y entidades". El CEO de EstudNET se refiere a los correos fraudulentos, la suplantación de identidad y los virus informáticos, "amenazas que pueden causar daño muy relevante en la actividad institucional, además de afectar a la imagen pública del Colegio y los fisiotera-

peutas". Hoy en día, hay una creciente preocupación por las consecuencias de sufrir un ataque, como no poder acceder a la información o interrumpir la actividad del negocio. Muchas empresas, incluso, se ven obligadas a pagar un rescate en bitcoins o dejar de prestar servicios, muchas veces, esenciales. "El Colegio, se puede afirmar sin duda ninguna, está acometiendo la adecuación de sus sistemas de información y la preparación de su equipo profesional de un modo ejemplar. La Junta de Gobierno está liderando la adecuación al Esquema Nacional de Seguridad promoviendo la constitución de un Comité de Seguridad y con la participación del equipo profesional de la propia Institución", asegura Márquez.

funciones del fisioterapeuta", añade Lidia. En conclusión, informa la docente, "cualquier incidente en un tratamiento de datos personales, si afecta a los derechos y libertades de las personas interesadas en lo que respecta a la protección de datos de carácter personal".

¿Y cómo proceder en caso de sufrir una brecha de este tipo? Andrés Espinal recuerda que "es obligatorio notificarlo a la Autoridad de Control, en el caso de España es la AEPD, y comunicarlo a los pacientes afectados. Esta notificación se ha de realizar por el responsable del tratamiento de datos a la mayor brevedad posible sin llegar a exceder las 72 horas desde el conocimiento de la brecha".

Para evitar sufrir brechas de seguridad es de vital importancia transmitir el peso del papel fundamental que desempeñan los sanitarios y, en concreto, los fisioterapeutas, para poder evitar este tipo de incidentes de seguridad. Lidia confía en que "una vez que se asimile la relevancia que tienen, se invertirán más medios y recursos para fomentar la concienciación de seguridad de la información y poder evitar que sucedan este tipo de brechas de seguridad". En resumen, "las brechas de datos personales se producen en tratamientos del sector salud con más frecuencia de la deseada y tienen un alto impacto personal y social", lamenta Lidia. Por ello, hay que tomar medidas.

**Miguel Rodríguez**  
Defensor de la Ciudadanía

# “El ciudadano tiene la opción de demandar por algún problema o discrepancia en un acto fisioterápico”

“30 Días de Fisioterapia” habla con el nuevo Defensor de la Ciudadanía y con su adjunta, Miguel Rodríguez y Gloria Fátima Tejado, respectivamente, los primeros elegidos tras presentar su candidatura a la Junta de Gobierno. Ambos explican las funciones de sendos cargos y lo que les ha motivado a presentarse y defender a los pacientes, en caso de que se menoscabe sus derechos particulares.

**¿Quién es Miguel Rodríguez, para que las personas colegiadas pueden conocerle?**

Solamente un fisioterapeuta más que, en este caso, trata de llevar a cabo una función, colaborando así con la profesión y la Institución colegial. Hablar de mi currículum no es algo que me emocione especialmente. Llevo ya unos cuantos años de profesión y por aquí sigo. Estoy formado en Neurología y discapacidad, y, desde hace un tiempo, me dedico a trabajar en el ámbito de las enfermedades raras, donde está mi mayor sentido vocacional, desparramado entre un inmenso páramo salvaje y desconocido.

**¿Cómo has llegado a ser Defensor de la Ciudadanía?**

**“No sé por qué me presenté, sentí la pulsión de hacerlo. El objeto del cargo es ayudar a las personas y eso es lo que llevo haciendo toda mi vida”**

**¿Por qué te presentaste al cargo?**

Leyendo información del Colegio a través de sus distintos canales, me enteré de que existía el cargo y de que estaba vacante. Y, como quien lee, vive 1.000 vidas antes de morir, pues me apeteció vivir esta. No tengo ni idea de por qué me presenté a este cargo, simplemente,

sentí la pulsión de hacerlo. Al fin y al cabo, no tiene por qué ser muy difícil, el cargo va de ayudar a las personas y eso es lo que llevo haciendo toda mi vida.

**¿Qué opinas sobre este cargo?**

Aún no tengo una opinión muy formada porque acabo de empezar y,

**“No hay mucha demanda de mis posibles funciones todavía, pero es una gran idea que exista la figura del Defensor de la Ciudadanía”**

según parece y me contó mi predecesora, no hay mucha demanda de mis posibles funciones todavía. Creo que es una gran idea que exista, pero los cargos son las personas y debemos ser nosotros quienes lo llenemos de contenido.

**¿Cuáles son las funciones del Defensor de la Ciudadanía?**

Pues, así por lo pronto, el nombre ya indica mucho lo que es y, además, suena genial. Defensor de la Ciudadanía es algo así como “el protector de la justicia social”. ¿Quién no querría ser una especie de super héroe? En realidad, se trata de atender las posibles quejas o demandas que lleguen al Colegio por parte de los ciudadanos, acerca de las funcio-

## ¿Quién es Miguel Rodríguez?



Diplomado en Fisioterapia por la Universidad de Alcalá, Máster en Neurocontrol Motor por la Universidad Rey Juan Carlos y doctorando en la Universidad de Alcalá, Miguel Rodríguez (Col. Nº 302) lleva ejerciendo desde 2008, aproximadamente, y de forma casi ininterrumpida, como fisioterapeuta.

Ha trabajado en todo tipo de ámbitos, público y privado, hospitales, centros de día, centros de daño cerebral, piscinas de rehabilitación, colegios e institutos públicos, clínica de sociedades médicas, clínica deportiva...

Casi toda su vocación, formación y trabajo ha ido enfocado a personas con discapacidad. Desde hace algunos años, trabaja de forma casi exclusiva en el ámbito de las enfermedades raras, así como con personas con displasias óseas.

nes propias de los fisioterapeutas. En caso de que haya habido algún tipo de problema o discrepancia con algún acto fisioterapéutico, el ciudadano tiene la opción de demandar que actúe el defensor para esclarecer lo sucedido y enviar su informe a la Junta de Gobierno del Colegio, que en todo caso es quien puede tomar decisiones al respecto. A mí me gusta verlo como una

especie de mediador para resolver conflictos y buscar soluciones, creo que las personas se entienden hablando. También se puede actuar de oficio,

ante el conocimiento de alguna cuestión.

**¿Se trata de un puesto con independencia de la Junta de Gobierno?**

**“El Defensor de la Ciudadanía también puede actuar de oficio si tiene conocimiento de algún caso en el que se menoscabe los derechos particulares, como persona y como paciente”**

Así es. Como digo, se trata de una mediación que tiene como objetivo valorar posibles conflictos surgidos en la relación fisioterapeuta-paciente y emitir informe a la Junta, que es quien toma las decisiones.

**¿Cuáles son los principales objetivos del Defensor de la Ciudadanía?**

Actuar, a petición del ciudadano interesado, ▶

► ante cualquier expediente dirigido para el esclarecimiento de actos que puedan menoscabar sus derechos particulares, como persona y como paciente. Todo el mundo tiene derecho a recibir una actuación de fisioterapia digna. Del mismo modo también el Defensor tiene marcado el objetivo de actuar de oficio si tiene conocimiento de algún caso en el que se menoscabe este derecho, aunque no reciba expediente directo por parte del Colegio, sobre todo, si este puede afectar al interés general.

### ¿Cómo se ponen en contacto contigo los ciudadanos y de qué forma?

Existen dos formas: presencialmente, presentando en la secretaría del Colegio un escrito razonado en el que se solicite la intervención del Defensor de la Ciuda-



danía, o por vía telemática, a través del enlace facilitado en la web colegial: <https://cfisiomad.org/ciudadania/defensor-a-de-la-ciudadania/>, rellenando el formulario a tal efecto.

### ¿Cree que la sociedad conoce que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid no solo sirve a las personas colegiadas sino también a los ciudadanos?

Creo que, mayoritariamente, no. Basándome en que, incluso, muchos fisioterapeutas colegiados ni siquiera conocen el Colegio Profesional ni sus servicios, entiendo que los ciudadanos muchos menos. Este es un déficit importante que, supongo, será común también en otras profesiones. Tengo idea de que estas instituciones son importantes y tienen un potencial amplísimo

## Cargo abierto a todas las personas colegiadas

Por primera vez, a petición de la Junta de Gobierno del CPFCM, cualquier persona colegiada pudo presentar su candidatura para optar a la figura del Defensor de la Ciudadanía y su adjunto. Para poder optar al cargo, la Institución colegial simplemente exigía cumplir una serie de requisitos para ambos candidatos.

- Que tenga una antigüe-

dad mínima de tres años de pertenencia a un Colegio Profesional de Fisioterapeutas de España.

- Que no forme parte de la Junta de Gobierno del CPFCM.

- Que no esté condenada por sentencia firme que lleve aparejada la inhabilitación o suspensión para cargos públicos, en tanto esta subsista.

- Que no haya sido sancionada disciplinariamente,

mientras no se obtenga la rehabilitación.

En su carta de candidatura al puesto, Miguel Rodríguez destacó que lo único que le mueve es “ayudar a las personas, que es a lo que me he dedicado toda la vida. Por lo que veo, se trata de lo mismo, más o menos. En este caso, y nuevamente, sería ayudar a la ciudadanía, es decir, a pacientes”. Además, Rodríguez se au-

todefinió como “una persona a la que le importan las personas, acostumbrada a tratar a personas con problemas complejos de patología y en situación social desfavorable, por lo que creo que puedo ser un buen candidato a este puesto”.

Por último, la persona colegiada aseguró que su objetivo final es “colaborar con la comunidad y con la profesión”.

de actuación, tanto para sus profesionales como para los ciudadanos a los que estos profesionales atienden y, sin embargo, el hecho de que necesiten de una buena dosis de impulso altruista por parte de quienes lo forman, hacen que su capacidad se vea muy reducida. El mensaje de que los colegios profesionales no son entidades a parte y lejanas a los colegiados (y a los ciudadanos) no termina de calar, pueden tener algo de culpa las instituciones si en el pasado ha habido gestiones nefastas, pero no deja de ser un problema de responsabilidad no asumida por parte de quienes formamos la profesión en concreto.

### **¿En qué circunstancias se pone un ciudadano en contacto con esta figura?**

Siempre que quiera y que entienda que ha habido una actuación de fisioterapia que, por alguna circunstancia, haya podido ser anómala. O siempre que haya presentado una demanda para aclarar esta circunstancia y no haya tenido una respuesta satisfactoria. Debe ser un servicio al alcance de todos los pacientes para arbitrar aquellos casos más particulares que requieran de una valoración más extensiva.

### **¿Cuenta con el apoyo del Gabinete jurídico del Colegio?**

Todos los colegiados de-

## ¿Quién es Gloria Fátima Tejado?

La nueva adjunta al Defensor de la Ciudadanía es una fisioterapeuta especializada en el ámbito neurológico infantil, que ha trabajado en hospitales, en atención temprana y, actualmente, en un colegio de educación especial.

Gloria es una persona con unos valores humanos inquebrantables, mucha vocación de ayuda y dispuesta a que, si por algún motivo Miguel Rodríguez no pudiera realizar estas funciones, hacer de reemplazo con toda confianza.

### **Gloria Fátima Tejado Adjunta al Defensor de la Ciudadanía**

## **“Mi cargo es una manera de respaldar y dar mayor identidad e independencia al puesto”**

#### **¿Cómo definirías a Gloria Tejado?**

Soy una fisioterapeuta con varios años de experiencia, especializada en Fisioterapia Pediátrica. He pasado por muchos campos de trabajo distintos dentro de la Fisioterapia: atención temprana, atención hospitalaria, UCI y respiratorios, clínica privada... Actualmente, desempeño mi función en el ámbito educativo.

#### **Por primera vez, el Defensor de la Ciudadanía cuenta con un adjunto.**

#### **¿Cuáles van a ser tus funciones?**

Mi función principal es la de suplir al Defensor de la Ciudadanía cuando ocasionalmente él no pueda realizar sus funciones. Se trata de una figura de reemplazo y apoyo, fundamentalmente. También puedo servir de consulta ante casos o, incluso, para

compartir funciones siempre que se requiera.

#### **¿Cree que contar con un adjunto significa que el Defensor de la Ciudadanía cuenta con un gran apoyo del Colegio?**

Creo que significa que el Colegio da una relevancia al cargo y que es su voluntad que sus funciones se cumplan. Es una manera de respaldar y dar mayor identidad e independencia al puesto.

## Memoria del Defensor de la Ciudadanía

Según la Memoria del Defensor de la Ciudadanía, que está disponible en la web colegial, dentro del Portal de Transparencia, durante el año 2022 no tuvo lugar la tramitación de ningún expediente por parte del Defensor, que interviene cuando algún ciu-

dadano realiza una demanda conducente a esclarecer acciones administrativas que impliquen lesión de sus derechos e intereses particulares como consecuencia del uso y consumo de los servicios profesionales de los fisioterapeutas del CPFCM.

ben contar con el apoyo del gabinete jurídico del Colegio cuando lo necesitan, y como yo soy un colegiado más, cuento

también con ello. Por supuesto que podrían haber cuestiones que llegaran a necesitar de un conocimiento jurídico preciso,

del cual no tenga conocimiento, así que nada mejor que poder acudir a un órgano consultivo especializado. Una suerte.



# El Colegio llegará a 25.000 niños y adolescentes en 2023

Un año más, la Institución colegial pone en marcha su campaña “Fomento de hábitos saludables en escolares”, actualizada a partir de la literatura científica reciente, con la que pretende llegar a más de 25.000 niños y adolescentes en unos 300 centros educativos.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha retomado su campaña de “Fomento de hábitos saludables en escolares”, con el objetivo de inculcar rutinas beneficiosas en la infancia y la adolescencia, para evitar problemas musculoesqueléticos en la edad adulta.

Esta nueva campaña aporta novedades importantes. Se apoya en la evidencia científica más reciente, a través de los últimos estudios publicados, para romper con falsos mitos muy extendidos, como que el peso de las mochilas puede provocar escoliosis o que existen posturas “perfectas” al sentarse para el alumnado.

“Hemos realizado un profundo trabajo de revisión de la literatura científica de los últimos años, lo que nos ha llevado a actualizar los mensajes y materiales de nuestra campaña. Todos los consejos están avalados por estudios rigurosos. Ha cambiado el paradigma; de manera especial, en la ergonomía aplicada a los niños”, explica Pablo Herrera, vicedecano del CPFCM.

Por ello, también se han introducido en la campaña, de una forma lúdica, aspectos como capacidades y demandas (la necesidad de reforzar los cuerpos en la infancia y la adolescencia a través de la actividad física, para poder afrontar sin problemas los esfuerzos que

tendrán que asumir en cada edad).

Como resultado de esta revisión, los fisioterapeutas madrileños están trasladando al alumnado, profesorado y progenitores nuevas recomendaciones para que todos puedan implicarse en el proceso de mejorar la salud de chicos y chicas. Prevén llegar a cerca de 25.000 niños y adolescentes durante este curso, de unos 300 centros educativos en la Comunidad de Madrid.

Estos consejos están avalados por investigaciones científicas que descartan que, salvo casos puntuales, haya una relación directa entre problemas de espalda y aspectos biomecánicos, como el peso

de la mochila o cómo se transporta, cuestiones en las que se incidía desde la ergonomía tradicional. Lo importante es ayudar a mejorar la capacidad física de esos niños o adolescentes, para que puedan llevar la mochila sin problema. En cualquier caso, debe primar el sentido común y es desaconsejable cargar las mochilas en exceso.

### ¿Mochila de ruedas?

En cuanto a que sean mejores o peores las mochilas con ruedas, es un asunto controvertido. Las ruedas permiten restar peso, pero diversos estudios demuestran que hay una mayor exigencia en los miembros superiores del niño

## Campaña en tres niveles educativos

La campaña, de carácter gratuito, va dirigida a tres niveles educativos con dinámicas diferentes, pero siempre con el mismo mensaje de fondo:

**3<sup>er</sup> curso de Educación Infantil:** el objetivo es fomentar en los más pequeños la importancia del juego saludable e introducirles en buenos hábitos.

El fisioterapeuta visita el aula para realizar esta actividad apoyado por material audiovisual interactivo que se proyecta en la pantalla digital del aula. El taller tiene una duración aproximada de entre 30 y 45 minutos.

**3<sup>er</sup> curso de Educación Primaria:** se mantiene el obje-

tivo de enseñar hábitos saludables en la vida diaria de la infancia (aula, transporte, estudios, casa, ocio...), introduciendo aspectos como capacidades y demandas. El fisioterapeuta desarrolla un taller participativo utilizando un cómic con ejemplos prácticos que se proyectan en el aula. Al finalizar la sesión, se le entrega el cómic al alumnado participante, para que puedan trabajar en casa con sus familias los conceptos adquiridos en el aula, integrando a padres y madres en este aprendizaje. También se entrega un vídeo orientado al profesorado. El taller tiene una duración aproximada de 45-60 minutos.

**6<sup>o</sup> curso de Educación Primaria:** los objetivos son profundizar en las consecuencias, a corto y largo plazo, de no aplicar estos hábitos saludables y repasar consejos prácticos.

El taller, de una hora de duración aproximada, se plantea a través de "FisioMisterios", un juego colaborativo de descubrimiento y aprendizaje del tipo *scape room*. El alumnado tiene que superar diferentes pruebas y retos, trabajando en grupos para resolver cinco FisioMisterios. Al final tienen que realizar una exposición en público para presentar sus conclusiones.

bién al observar que, a pesar de las medidas recomendadas por la ergonomía tradicional, como reducir el peso de las mochilas, el porcentaje de niños y niñas que tienen dolores de espalda ha ido en aumento en los últimos años. La solución pasa, en gran parte, por desfragilizar al alumnado. Las investigaciones actuales confirman la importancia de aumentar las capacidades de las personas.

En el mismo sentido, Herrera recuerda que, dentro de esa misma fragilización, hasta hace pocos años se desaconsejaba la actividad física y el ejercicio terapéutico en las personas mayores, mientras que el consenso científico ha demostrado hoy los beneficios que tiene, adaptada a ca-



a la hora de vencer las irregularidades del terreno o subir unas escaleras.

A la vez, la acción de llevar la mochila desde casa al colegio, que muchas veces es un trayecto corto, es una manera de fomentar el ejercicio y una actividad saludable.

### Cambio de postura

Los estudios científicos también confirman que la postura al sentarse no tiene una relación directa con la posibilidad de desarrollar dolor de espalda o un trastorno musculoesquelético, salvo en casos

excepcionales, como pueden ser ciertas patologías.

No hay una postura "perfecta" ni estándar que evite molestias de espalda. Lo que hace falta es cambiar de posición cada cierto tiempo y mantenerse activo, evitando el sedentarismo también en los niños que, a veces, pasan demasiado rato ante el televisor o jugando a videojuegos en el ordenador. "Por muy cómoda que sea una postura, si te

tiras cinco horas sin moverte, te dolerá la espalda. La mejor postura es la que menos dura", señala Pablo Herrera.

Es aconsejable adoptar una posición cómoda, relajada, que puede ser diferente para cada persona, la que mejor se acomode a su cuerpo. Y en el aula hay que sentarse con corrección.

### Desfragilizar

Esta revisión se produce tam-

da edad y situación; incluso, en procesos como los tratamientos oncológicos.

Un aspecto más que se trabaja a través del programa es evitar el efecto nocéptico. "Igual que existe el efecto placebo, existe el efecto nocebo: si te dicen que al realizar una acción vas a tener problemas o dolores, con mucha probabilidad acabarás teniéndolos. Si damos un mensaje alarmista afirmando que es probable que un niño acabe con problemas por llevar mochila, es muy probable que acabe teniéndolos", añade Pablo Herrera.

# ¡Apúntate a la QuedaDASP!

El próximo 15 de abril se celebra la QuedaDASP en el Colegio, que reunirá a fisioterapeutas en la Atención Primaria y Salud Comunitaria, con el objetivo de impulsar proyectos conjuntos.



La iniciativa "Territorio DASP" (Desconocidos, Aunque Sobradamente Preparados) agrupa a personas que ejercen la fisioterapia en Atención Primaria (AP) y Salud Comunitaria (SC).

Formado ya por más de 300 componentes, el "Territorio DASP" ha ido creciendo como punto de encuentro virtual a través de internet y las redes

sociales, y el próximo 15 de abril, sábado, celebra la Jornada de encuentro de la generación DASP (QuedaDASP), en la sede del Colegio (c/ José Picón, 9. 28028 Madrid), que colabora con esta iniciativa.

## Objetivo

El propósito de esta reunión es facilitar la intercomunicación horizontal entre fisioterapeu-

tas interesados en el enfoque asistencial en Atención Primaria y Salud Comunitaria, para desarrollar e implantar proyectos y programas.

En palabras de los organizadores, esta QuedaDASP será "un viaje inspirador, que ayude a 'soltar lastre' y 'dar gas' para desarrollar la Atención Primaria y la Salud Comunitaria. Nos juntaremos para conocernos

mejor, para dar herramientas, para trabajar mejor en equipo, para aprender a confeccionar y vender nuestros programas".

## ¿Cómo participar?

El horario de este encuentro será de 09:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30, con diversas intervenciones, mesas redondas y talleres. Las inscripciones a los talleres se realizará tras la inscripción a la jornada teniendo que elegir dos talleres a los que se va a asistir (es obligatorio). Cada taller, a su vez, tendrá un máximo de 25 plazas.

Todo interesado puede inscribirte a través de la Plataforma de Formación del Colegio, hasta las 23:59 del 9 de abril. La inscripción tiene un coste de 25 euros e incluye desayuno y comida. Las admisiones se realizarán por orden de inscripción.

**Al no tratarse de una actividad propia del CPFCM, esta actividad no está bonificada.**

# ¡Descuento en la exposición sobre el icónico artista David Bowie!

Hasta el próximo 26 de junio, las personas colegiadas podrán disfrutar de la exposición "Bowie Taken by Duffy", dedicada al artista David Bowie, con un 20 por ciento de descuento en la entrada general (14,90 euros, desde 13 años), y la entrada niño (8 euros, de cuatro hasta 12 años), comprando los

tickets hasta el 30 de abril. Hasta los tres años, el acceso es gratuito. La empresa organizadora añade 1,50 euros por entrada por gastos de gestión. Para beneficiarse de la promoción, los interesados, una vez seleccionen el día, hora y número de entradas, llegarán al apartado "¿Tienes un código Promocio-

nal? Aquí se debe hacer click aquí para aplicarlo". El código para introducir es: BOWIE20. No está permitido el acceso con cochecitos de bebé ni ningún sistema de movilidad rodada (bicicletas, monopatinos, patines), excepto los que sean necesarios para las personas con movilidad reducida.



# La fisioterapia madrileña apoya a la fragilidad de las personas mayores

El CPFCM ha participado hoy en la presentación del “Plan de Atención Integral a la Fragilidad y Promoción de la Longevidad Saludable en Personas Mayores de la Comunidad de Madrid”.

El pasado 23 de febrero se celebró una jornada técnica en el hospital Gregorio Marañón para presentar el “Plan de Atención Integral a la Fragilidad y Promoción de la Longevidad Saludable en Personas Mayores de la Comunidad de Madrid 2022-2025” a profesionales del ámbito sanitario y social, entidades y población, en general.

El Colegio estuvo representado por Olga Cures, tesorera del CPFCM, que intervino en este acto hablando de “Fisioterapia como activo frente a la fragilidad”, y que estuvo acompañada por José Javier López Marcos, miembro también de la Junta de Gobierno.

Olga Cures recordó durante su intervención que “los fisioterapeutas se ocupan de identificar y maximizar la calidad de vida y el potencial de movimiento en las esferas de la promoción, el tratamiento y la rehabilitación que abarcan el bienestar físico, psicológico, emocional y social”. También resaltó el importante papel que desarrolla la fisioterapia en la prevención, así como la necesidad de atender la fragilidad desde equipos interdisciplinares.

En este sentido, Olga Cures destacó que la fisioterapia, a través de sus herramientas, va a influir a través de la recuperación del movimiento y la funcionalidad, favoreciendo la autonomía y, como consecuencia, las relaciones sociales, lo que mejorará el estado de ánimo y retrasará el deterioro de la actividad cognitiva.

## Ahorro de costes

La tesorera del CPFCM concluyó su intervención destacando “lo que todo esto supone de ahorro para los costes sanitarios, disminuyendo las visitas al centro de salud, la necesidad de medicación, los ingresos hospitalarios, las prestaciones por dependencia, etc.”, y lanzó un mensaje final: “pongan un fi-



sioterapeuta en la vida de todo adulto mayor frágil”.

## Ponentes

En esta jornada técnica también participaron, entre otros, Fernando Prados, vicepresidente de Asistencia Sanitaria y Salud Pública de la Comunidad de Madrid; Francisco Javier Martínez, director general de Coordinación Sociosanitaria del Servicio Madrileño de Salud; Teresa Pacheco, subdirectora General de Atención y Cuidados Sociosanitarios de la Dirección General de Coordi-

nación Sociosanitaria; Juana Mateos, jefa del Servicio de Coordinación de la Escuela Madrileña de Salud; Sonia García, gerente del Hospital General Universitario Gregorio Marañón; y María José Abraham, directora General de Fundación Edad&Vida.

Este Plan quiere promover un envejecimiento activo y potenciar la autonomía personal de los mayores de 65 años a través de la prevención precoz de la fragilidad, evitando o alargando la llegada de la dependencia (para evitar que derive en incapacidad).



# ¡Cómo gestionar los residuos de la clínica!

Dependiendo de la actividad de cada clínica de fisioterapia y de los residuos que genere, estas tendrán que cumplir ciertas normativas. En estas páginas informamos sobre los aspectos más destacados.

Recordamos que la gestión de los residuos en los centros de fisioterapia, al tratarse de centros sanitarios, debe realizarse de acuerdo con la legislación actual, tanto la estatal como la autonómica, aunque la Comunidad de Madrid no ha dictado ninguna disposición posterior a la normativa estatal (Ley 7/2022, de 8 de abril, de residuos y suelos contaminados para una economía circular). Aquellos centros de fisioterapia que generen residuos, como las clínicas en las que se realiza la actividad de punción seca, tienen que estar dados de alta como pequeños productores de residuos biológicos ante la Dirección General

## ANEXO XV

### Información requerida en la memoria anual prevista en el artículo 65

Identificación de la empresa (NIMA):							
Operación de tratamiento:							
Año de referencia:							
Entradas a la operación:				Salidas de la operación:			
Residuo (1)	Cantidad (2)	Origen (4)	Residuos del tratamiento / materiales (1)	Cantidad (2)	Destino (5)	Operación (3)	Empresa
Residuos almacenados a 31 de diciembre:							
Residuos (1)				Cantidad (2)			

(1) Los residuos se identificarán de conformidad con el artículo 6. En el concepto material, se indicará el residuo tratado que ha alcanzado el fin de la condición de residuo.

(2) Las cantidades se expresarán en toneladas.

(3) Las operaciones de tratamiento se identificarán mediante la codificación establecida en los anexos II y III de esta ley.

(4) Identificación de la empresa o entidad de donde provienen los residuos, incluyendo el NIMA cuando estén inscritos en el Registro de producción y gestión de residuos; o en su caso, indicando como origen «particulares».

(5) Indicación del destino de los residuos del tratamiento o de los materiales, incluyendo la operación a la que se destinan, e identificando el NIMA de la instalación de tratamiento en la que se tratan los residuos. En el caso de los residuos que han alcanzado el fin de la condición de residuos se indicará la empresa destinataria, de acuerdo a la declaración de conformidad exigida en la correspondiente orden ministerial.

de Economía Circular de la Consejería de Medio Ambiente de la Comunidad de Madrid, contar con el Número de Identificación Medioambiental (NIMA) y tener contratado un gestor de residuos autorizado que realice, como mínimo, de manera semestral la recogida de los residuos biológicos que generen.

### Contenedores especiales

La recogida de residuos en clínicas de fisioterapia se tiene que llevar a cabo a través de los contenedores amarillos especiales para las agujas de punción seca y de un solo uso, agujas de acupuntura y otros objetos punzantes.

Los centros que generen menos de 10 toneladas de residuos al año tienen que remitir el contenido del anexo XV de la Ley, antes del 1 de marzo de cada año, por los residuos generados en el año anterior detallando algunos datos que se pueden comprobar en la gráfica de la página 14. Este escrito se presenta por vía electrónica, tanto si el titular de la actividad es una persona jurídica como si es una persona física (Disposición adicional octava, Ley 7/2022, de 8 de abril).

En este sentido, es aconsejable que la persona se comunique con su actual gestor de residuos para que le oriente y rellene la información (algunos gestores lo hacen gratuitamente).

### Memoria Anual

Además, si algún centro generase 10 toneladas de residuos no peligrosos al año, o bien residuos peligrosos sin limitación alguna, tendrá que elaborar una Memoria Anual

de Gestión de Residuos, detallando los datos que figuran en el anexo que te hemos citado anteriormente.

Esta Memoria resume la información contenida en el archivo cronológico (archivo electrónico donde se recoge, por orden cronológico, la cantidad, naturaleza y origen del residuo generado y la cantidad de productos, materiales o sustancias, y residuos resultantes de la preparación para la reutilización, del reciclado, de otras operaciones de valorización y de operaciones de eliminación; y cuando proceda,

el destino, la frecuencia de recogida, el medio de transporte y el método de tratamiento previsto del residuo resultante, así como el destino de productos, materiales y sustancias). Deben presentar anualmente esta Memoria las personas físicas o jurídicas que hayan obtenido una autorización de almacenamiento o tratamiento de residuos, por cada una de las instalaciones en donde operan.

Las personas físicas o jurídicas con sede social en la Comunidad de Madrid que hayan obtenido una autorización

de tratamiento de residuos de acuerdo con lo establecido en la normativa de regulación, únicamente deberán presentar mediante este procedimiento las memorias anuales de las instalaciones que operen en la Comunidad de Madrid, sin perjuicio de su remisión además a las entidades locales, en el caso de los residuos de competencia municipal.

En caso de operar instalaciones de gestión de residuos ubicadas fuera de la Comunidad de Madrid, deberán actuar conforme a lo que establezca el órgano ambiental competente de la comunidad autónoma en donde se ubique la instalación y remitir, en su caso, un resumen que incluya la información contenida en el archivo cronológico a dicho órgano ambiental.

Este procedimiento permite el envío electrónico de la Memoria Anual de actividades de Gestión de Residuos correspondiente a una instalación ubicada en la Comunidad de Madrid, independientemente del tipo de autorización otorgada (autorización de gestión de residuos o autorización ambiental integrada) y de los residuos que trate.

Las memorias deben presentarse antes del 1 de marzo del año posterior respecto al cual se hayan recogido los datos.

Se puede acceder a más información sobre la Memoria Anual de Gestión de Residuos, a través del siguiente Código QR:



## Qué tipos de residuos puede haber en una clínica de fisioterapia

**HP 9 Infeccioso:** corresponde a los residuos que contienen microorganismos viables o sus toxinas, de los que se sabe o existen razones fundadas para creer que causan enfermedades en el ser humano o en otros organismos vivos.

La asignación de HP 9 debe evaluarse utilizando las normas establecidas en la legislación o los documentos de referencia de los Estados miembros.

Concretamente, se refiere a aquellos residuos especiales que requieren la adopción de medidas de prevención en la recogida, el almacenaje, el transporte, el tratamiento y eliminación, tanto dentro como fuera del centro generador, ya que pueden generar un riesgo para la salud laboral y pública. Estos residuos son la sangre y hemoderivados en forma líquida, agujas y material punzante y cortante, entre otros.



# El Colegio celebrará su Asamblea General Ordinaria el 22 de abril



El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) celebrará su Asamblea General Ordinaria el próximo 22 de abril, en la que se someterá a aprobación la Cuenta General de Pérdidas y Ganancias y el Balance de

Situación del ejercicio 2022. El acto se desarrollará en la sede de la Institución colegial, situada en la calle José Picón, número 9.

Según el orden del día, Aurora Araújo, decana del Colegio, detallará las principales iniciativas llevadas a cabo por el CPFCM,

así como los principales acontecimientos acaecidos durante el año 2022.

Por otra parte, Olga Cures, tesorera de la Institución, realizará una lectura del informe de auditoría sobre las cuentas correspondientes al ejercicio anterior y explicará tanto los ingresos como los gastos del Colegio.

Por último, se procederá a la aprobación, en su caso, de la cuenta general e gastos e ingresos de 2022, así como la propuesta de aplicación de resultados.

Al final de la Asamblea General Ordinaria se sortearán seis becas de formación, dotadas con 300 euros cada una y que podrán utilizarse para la realización de cursos o por la adquisición de libros relacionados con la Fisioterapia; y se procederá a un turno de ruegos y preguntas.



# El Colegio organiza una ruta de las trabajadoras madrileñas

El pasado 11 de marzo, el Colegio organizó una Ruta de las Trabajadoras Madrileñas, desde la Plaza Mayor hasta Lavapiés, acompañados por una guía oficial. El evento, totalmente gratuito al estar bonificado, fue solo para las personas colegiadas (sin familiares). Durante la ruta, se realizó un recorrido por Madrid con una mirada

diferente para descubrir cómo era la vida de la clase trabajadora femenina entre los siglos XVII y XIX, paseando por La Latina, el Rastro y Lavapiés. Durante aquella época, la aportación de la mujer a la economía urbana fue enorme a través de diferentes oficios, como costureras, bordadoras, modistas o lavanderas; o en los mercados de

Abasto, con las proveedoras y empleadas, entre otros trabajos.

Siguiendo esta línea, el CPFCM organizará el próximo 13 de mayo una ruta en Navalcarnero que incluirá una visita a una bodega. Más información, próximamente, a través de los medios de comunicación (web y redes sociales) de la Institución.

### Comisión de Fisioterapia en Actividad Física y Deporte

# El Colegio, presente en la Media Maratón Latina

La Media Maratón de Latina celebró el pasado 26 de febrero su 17ª edición, compuesta por dos pruebas, de 21 y 5 kilómetros, respectivamente, y que contó con un total de 2.000 participantes.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM) colaboró, una vez más, con la Media Maratón de Latina, a través de la Comisión de Fisioterapia en Actividad Física y Deporte.

Hubo un equipo de fisioterapeutas atendiendo a los corredores en la línea de meta a través de un protocolo de recuperación activa y, en su caso, con tratamiento individual para aquellas personas que sufrieron una lesión.

Organizada por la Agrupación Deportiva Corebo, una entidad sin ánimo de



lucro, la Media Maratón de Latina tiene también un aspecto solidario. Los corredores aportaron de manera voluntaria un euro más en su inscripción, que se destinó íntegramente al Centro Na-

cional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) o a la Fundación Mari Paz Jiménez Casado, según eligió cada persona. La A.D. Corebo añadió un euro más por cada euro donado.

## La fisioterapia madrileña, de luto

La Junta de Gobierno del CPFCEM traslada el pésame, el profundo dolor y todo el cariño de la fisioterapia madrileña a la familia de Ángel y Carlos Basas, colegiados que han fallecido.

Tras conocer el fallecimiento de Ángel Basas y de su hijo Carlos, la Junta de Gobierno del Colegio quiere trasladar el pésame, el profundo dolor y todo el cariño de la fisioterapia madrileña a su esposa, Mayte, y a sus hijos Daniel y Javier.

Ángel, colegiado y colaborador en múltiples ocasiones del Colegio y a quien se entrevistó para "30 Días de Fisioterapia" en 2015, había desarrollado una brillante carrera como deportista (fue cinco veces campeón de España de triple salto) y ejerciendo, después, la profesión de fisioterapeuta durante más de



dos décadas como responsable de fisioterapia de la Real Federación Española de Atletismo, además de miembro de la Comisión Científico Médica del Comité Olímpico

Español. Ángel Basas atendió a los mejores atletas españoles en ocho juegos olímpicos y en más de cien competiciones internacionales. También desarrolló una importante la-

bor docente como profesor en diferentes universidades, ayudando a formar a las nuevas generaciones de fisioterapeutas.

Justo en este ámbito universitario había destacado Carlos Basas, con una trayectoria ejemplar durante sus estudios de fisioterapia, recién terminados, en donde logró una beca gracias a sus magníficos resultados académicos y demostró una enorme calidad humana. Estaba iniciando su trayectoria dentro del ejercicio de la fisioterapia y también era juez en activo de la Real Federación Española de Atletismo.

### Comisión de Fisioterapia en Neurología

# El Colegio, junto a las personas con síndrome de Down

El pasado 21 de marzo se celebró el Día Mundial del síndrome de Down, alteración genética que supone la primera causa de discapacidad intelectual y que aparece en uno de cada 600/700 nacimientos en el mundo.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) quiso ayudar a visibilizar esta situación, el trabajo que desarrollan los fisioterapeutas en este ámbito, y a cambiar la mirada de la sociedad hacia las personas con síndrome de Down, muchas veces cargada de prejuicios y estereotipos que dificultan su inclusión. A la vez, el CPFCM se sumó a la campaña “#NoSomosUnEstereotipo, somos mucho más”, lanzada por Down España.

En las personas con síndrome de Down es muy característico un retraso en el desarrollo psicomotor y, en ocasiones, se puede asociar también a patologías propias de su alteración genética, como cardiopatías congénitas, alteraciones visuales, endocrinas, neurológicas, digestivas y respiratorias. Dentro de su tratamiento, es fundamental el trabajo desde edades muy tempranas del equi-



po interdisciplinar, formado por fisioterapeutas, logopedas, terapeutas ocupacionales y psicólogos especializados en neurología. Como elemento motivador, se introduce a la familia, para que cada niño pueda avanzar en todas las áreas del desarrollo motor, cognitivo y comunicativo, de una forma personalizada.

“La fisioterapia tiene un papel protagonista dentro del equipo interdisciplinar en los primeros años en la vida de los niños afectados por el síndrome de Down. Tenemos mucho que aportar,

para acompañar el desarrollo sensoriomotor de los niños y favorecer sus avances”, explica Ana Herrero de Hoyos, presidenta de la Comisión de Fisioterapia en Neurología del CPFCM.

Las principales afectaciones que se pueden abordar en el síndrome de Down desde la fisioterapia son: hiperlaxitud ligamentosa y muscular; hipermovilidad articular; sistema cardiopulmonar poco desarrollado; retraso en el crecimiento sensoriomotor e inestabilidad en el equilibrio.

### Comisión de Fisioterapia en Neurología

# Los fisioterapeutas, con las enfermedades raras

Con motivo del Día Mundial de las Enfermedades Raras, celebrado el pasado 28 de febrero, el CPFCM quiso poner en valor el apoyo que aporta la fisioterapia a estos pacientes, solicitando, a la vez, una mayor presencia en los tratamientos, tanto en la Sanidad pública como en la privada. El Colegio

respalda también la campaña emprendida por la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), que tiene como lema: “Haz que el tiempo vaya a nuestro favor”, con el objetivo de conseguir que el diagnóstico precoz vaya acompañado de un tratamiento específico y que las personas afectadas

reciban la atención social y sanitaria que necesitan.

“Existen alteraciones sensoriomotoras y problemas cardiacos, circulatorios, digestivos y respiratorios. La fisioterapia tiene herramientas para atender estas cuestiones y puede abarcar y prevenir dolencias y las futuras deformidades

musculoesqueléticas que puedan aparecer, ya sea por la enfermedad o por el paso del tiempo. Se logra así mantener a los pacientes con ER en las mejores condiciones y aumentar su autonomía”, explica Ana Herrero de Hoyos, presidenta de la Comisión de Fisioterapia en Neurología del CPFCM.

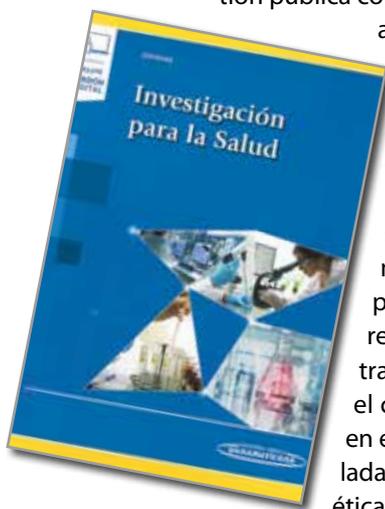
**DONACIÓN EDITORIAL PANAMERICANA**

**INVESTIGACIÓN PARA LA SALUD**

**Manuel F. Jiménez Navarro**

Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2022. 648 p. 28 cm. ISBN 978-84-9110-833-7 (R. 2382) 61:00

Esta obra surge con la intención de facilitar al especialista las competencias necesarias para poder investigar de forma ordenada e integrada durante su práctica asistencial. Entre otros aspectos, aborda los retos y los beneficios de la investigación para la salud, tanto en modelos de gestión pública como privada y en diversos ambientes geográficos,



para centrarse en el diseño de una buena y factible pregunta de investigación; repasa la epidemiología para la salud y completa la formación metodológica del profesional; explica cómo realizar una investigación traslacional, es decir, cómo el conocimiento generado en el laboratorio puede trasladarse al paciente; estudia la ética de la investigación y cómo manejar la abundante información disponible en la actualidad, y contempla la aplicación de la investigación a campos concretos como la inteligencia artificial y la bioinformática.

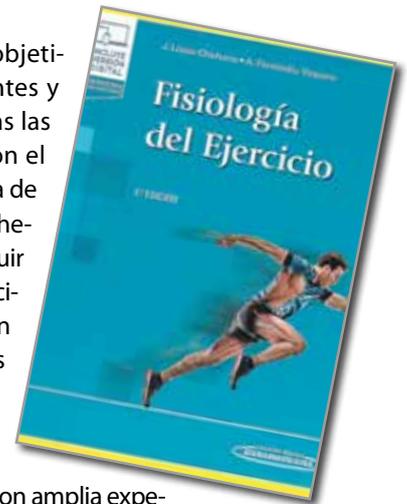
**FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO**

**José López Chicharro y Almudena Fernández Vaquer**

4ª ed. Buenos Aires [etc.]: Médica Panamericana, 2023. XIV, 566 p. 28 cm. ISBN 978-84-9110-749-1 (R. 2398) 612.766.1

Esta cuarta edición es reflejo del gran interés mostrado en el área de la fisiología del ejercicio durante más de 20 años por sus lectores, unido al mayor conocimiento de cómo responde el organismo al ejercicio, sus efectos sobre la salud y la necesidad de conocer la compleja realidad de los límites del cuerpo humano.

La obra tiene como objetivo ofrecer a estudiantes y profesionales de todas las áreas relacionadas con el ejercicio, en cualquiera de sus dimensiones, una herramienta útil para seguir avanzando en el conocimiento y la comprensión de este campo. Todos los capítulos han sido diseñados, revisados y actualizados por autores y colaboradores con amplia experiencia y espíritu docente, lo que se ve reflejado en la exposición de los contenidos. Además, la versión digital de la obra incluye más de 400 preguntas de autoevaluación al final de todos los capítulos, e-recuadros con ampliación de materia y una completa bibliografía específica.



**DONACIÓN EDITORIAL MEDOS**

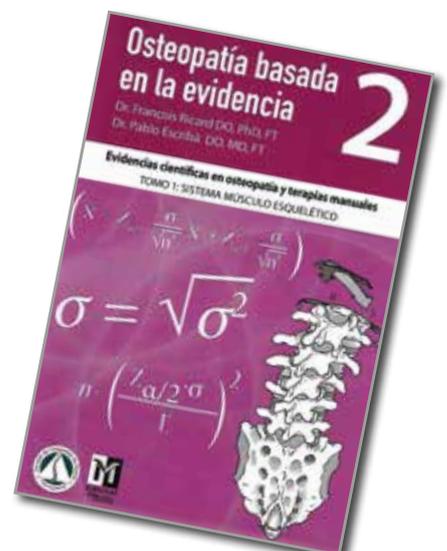
**OSTEOPATÍA BASADA EN LA EVIDENCIA 2. EVIDENCIAS CIENTÍFICAS Y TERAPIAS MANUALES. TOMO 1. SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO**

**François Ricard, Pablo Escribá**

Madrid: Medos, 2022. XV, 659 p. 30 cm. ISBN 978-84-945882-8-0 (R. 2399) 615.828

La osteopatía está reconocida como una disciplina terapéutica en la mayoría de los países de Europa, Estados Unidos y Sudamérica. Es, probablemente, la terapia manual más estudiada a nivel científico y la más aceptada. Baste saber que tiene una historia de más de 130 años y que las facultades de Osteopatía en EE.UU. e Inglaterra comenzaron en los años 20 del siglo pasado. Por otra parte, existen cientos de escuelas y facultades en todo el mundo.

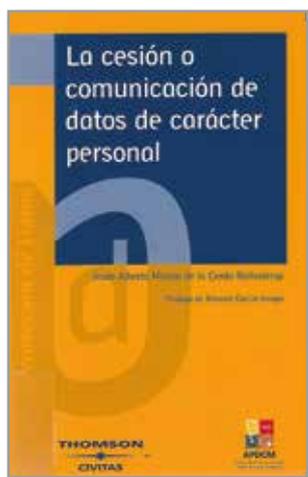
En ciertos países la Osteopatía es una profesión de Salud independiente reconocida por los gobiernos, mientras que en otros es solo para médicos o fisioterapeutas. Este nuevo libro representa una visión de la Osteopatía basada en la evidencia, haciendo referencia a más de 2800 artículos científicos publicados sobre las terapias manuales (osteopatía, quiropraxia y terapia manual ortopédica), y propone bases actualizadas en osteopatía y otras terapias manuales.



# Recursos de la biblioteca colegial sobre la protección de datos

La biblioteca de la Institución colegial cuenta con diversos libros y manuales sobre la protección de datos en el ámbito sanitario que pueden ser muy útiles para las personas colegiadas.

Las personas colegiadas tienen acceso a **La cesión o comunicación de datos de carácter personal**, de Jesús Alberto Messía (R.657), que contiene un análisis relativo al que, quizás, sea el acto que



mayores peligros genera respecto de la protección de los datos de carácter personal. A diferencia de las fases de la recogida y el tratamiento, en las cesiones falta la participación directa de los afectados. De ahí, que el régimen jurídico de estos actos deba ser más riguroso. Esta obra analiza el régimen jurídico general de las cesiones. Concretamente, se acoge al estudio del concepto jurídico de cesión o comunicación, lo cual requiere el cotejo con otras figuras de idéntica denominación en Derecho, así como la reseña, siquiera breve, de los regímenes incluidos en diversas legislaciones

extranjeras. A continuación, se analizan los requisitos de las cesiones. En particular, se presta especial atención al consentimiento del afectado, pues su voluntad actúa como principal forma de control del uso de sus datos. Finalmente, destaca el análisis del listado de excepciones a la necesidad de dicho consentimiento, que contiene el artículo 11.2 LOPD.



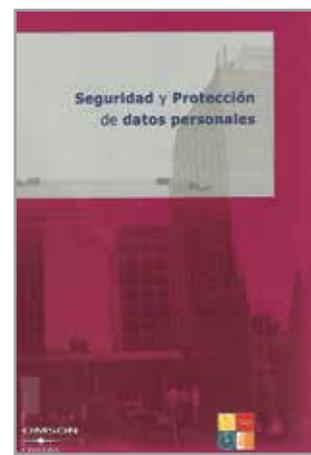
Por otro lado, las personas colegiadas pueden consultar **Protección de datos para despachos (abogados y otros profesionales)**, de Jesús Cobos (R.2221). Tiene como propósito dotar a los profesionales de los conocimientos y herramientas necesarias para llevar a cabo la puesta en marcha del RGDP en sus despachos, entendiendo y asumiendo las obligaciones a la que están necesariamente sujetos en el ejercicio de su

profesión. Nace esta guía, por tanto, con el ánimo de aplicar los medios necesarios para prevenir las posibles sanciones por incumplimiento de la normativa sobre Protección de Datos, pero, además, para dotar a los despachos de un conocimiento que impulse el cuidado en el tratamiento de datos, cualidad que cada vez es más exigida por la sociedad.



**e-PRODAT: Administración electrónica y protección de datos en regiones y ciudades europeas**, de la Agencia de Protección de Datos, (R.947), es un libro que recoge las conclusiones más sobresalientes de un Proyecto Europeo dirigido por la Agencia de Protección de Datos de la Comunidad de Madrid y en el que han participado diferentes Administraciones Públicas de la Unión Europea. Este proyecto tenía

como objetivos principales la creación de un observatorio europeo de los servicios de gobierno electrónico que desarrolle una evaluación permanente de su adecuación a la normativa de protección de datos personales y que sensibilice a los ciudadanos europeos a este respecto; la identificación de las mejores prácticas de protección de datos ya implantadas en los servicios de gobierno electrónico, que permita el intercambio de conocimientos y experiencias entre órganos públicos pertenecientes a diferentes regiones y ciudades europeas; y la definición de recomendaciones dirigidas a mejorar la protección de los datos personales en las Administraciones Electrónicas. La biblioteca también cuenta con **Seguridad y protección de datos personales** (R.1468). Esta publicación pretende ser



un manual de consulta dirigido a aquellas personas que en su trabajo manejen datos de carácter personal. Está orientado a los responsables de ficheros y de seguridad que deben conocer las medidas de seguridad aplicables, a los administradores informáticos de los ficheros protegidos y, sobre todo, a los usuarios de los datos personales.

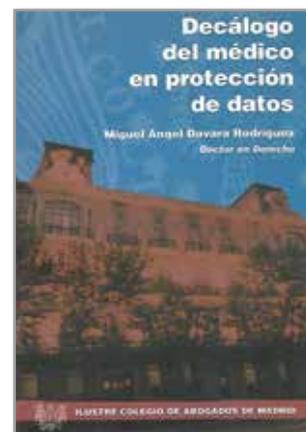
Asimismo, **Protección de datos personales para servicios sanitarios públicos** (R.1232) expone de manera sencilla los conceptos fundamentales del derecho a la protección de datos personales, incluyendo respuestas a las consultas más frecuentes. También es un documento práctico que permite a los responsables de los ficheros el cumplimiento de sus obligaciones en materia de pro-



tección de datos personales en todo el proceso de tratamiento de datos.

Este libro ayuda a identificar los tratamientos de datos de carácter personal y a declararlos a través de una disposición de carácter general. Para ello, contiene un borrador de disposición de carácter general junto con

un conjunto de ficheros tipo. Por último, **Decálogo del médico en protección de datos**, de Miguel Ángel Davara (R.1817) presentan las que consideran como diez reglas básicas que debe conocer todo profesional en su trabajo respecto al tratamiento de datos de carácter personal. Acompaña al decálogo alguna información complementaria de interés, como el desarrollo, argumentación y cuestiones a considerar acerca del contenido del decálogo para poder afianzar con la normativa y las interpretaciones la orientación práctica. En cada apartado o norma del decálogo, se insertan unas preguntas más frecuentes que se ciñen a su contenido con el fin de hacer más fácil su conocimiento.



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

## Novedades en la Plataforma del Conocimiento Compartido

El Colegio ha reforzado la Plataforma del Conocimiento Compartido, actualizando la colección Eureka Médica Panamericana con 31 nuevos títulos.

La Plataforma del Conocimiento Compartido recibe una buena valoración por parte de las personas colegiadas que la utilizan: una nota de 7,61 puntos en la Encuesta de Satisfacción 2021, por encima de los 7,27 puntos que obtuvo en 2019. También se ha incrementado el número de personas que utilizan la Plataforma, pero sigue siendo bajo aún: solo el 9,5 por ciento de quienes ejercen la fisioterapia en la Comunidad de Madrid. Por eso, el Colegio recuerda a

las personas colegiadas la posibilidad de usar los recursos que tiene a su disposición. Se pueden consultar todas las referencias bibliográficas de la Biblioteca del Colegio, encontrar revistas científicas y publicaciones sobre Fisioterapia, tanto españolas como internacionales; material divulgativo (modelos de consentimientos informados, folletos de educación para la salud, infografías y otros documentos); manuales y guías de apoyo a la investigación, o el Tablón de Anuncios.

En este sentido, se han actualizado recientemente la colección Eureka Médica Panamericana con 31 nuevos títulos, como los tres tomos de Prometeus, texto y atlas de anatomía, entre otros, y que se suman a los 19 que ya teníamos disponibles.

También se ha reforzado este apartado, ya que es uno de los que más accesos recibe de la Plataforma del Conocimiento. Son, por este orden: Material divulgativo y Tablón de Anuncios (lo utiliza el 28,9 por ciento

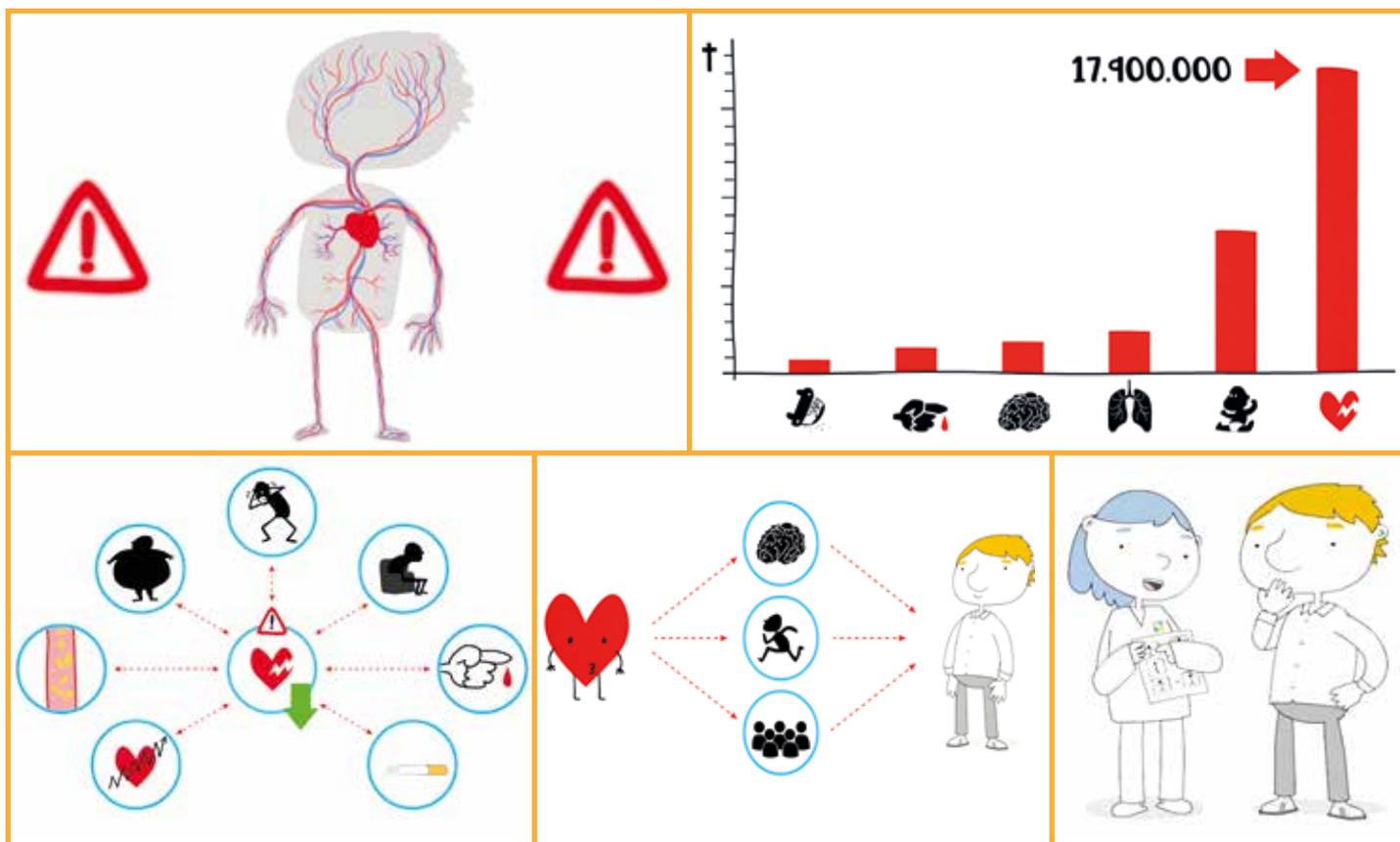
cada uno, de las personas que acceden a la Plataforma); Revistas científicas y Apoyo a la investigación (21,1 por ciento cada uno), Biblioteca (18,4 por ciento), Revistas divulgativas (15,8 por ciento) y Eureka Médica Panamericana (13,2 por ciento).

### Préstamos a domicilio

Asimismo, recordar que sigue en marcha el servicio de préstamo a domicilio, sin coste, de obras de la Biblioteca del Colegio, con más de 2.000 títulos.

# El papel de la fisioterapia en la rehabilitación cardíaca

El videoconsejo del mes de marzo destaca el papel del fisioterapeuta dentro de los programas de rehabilitación cardíaca, al ser el profesional sanitario encargado de prescribir, adaptar y supervisar el ejercicio terapéutico, así como participando en la educación para la salud del paciente.

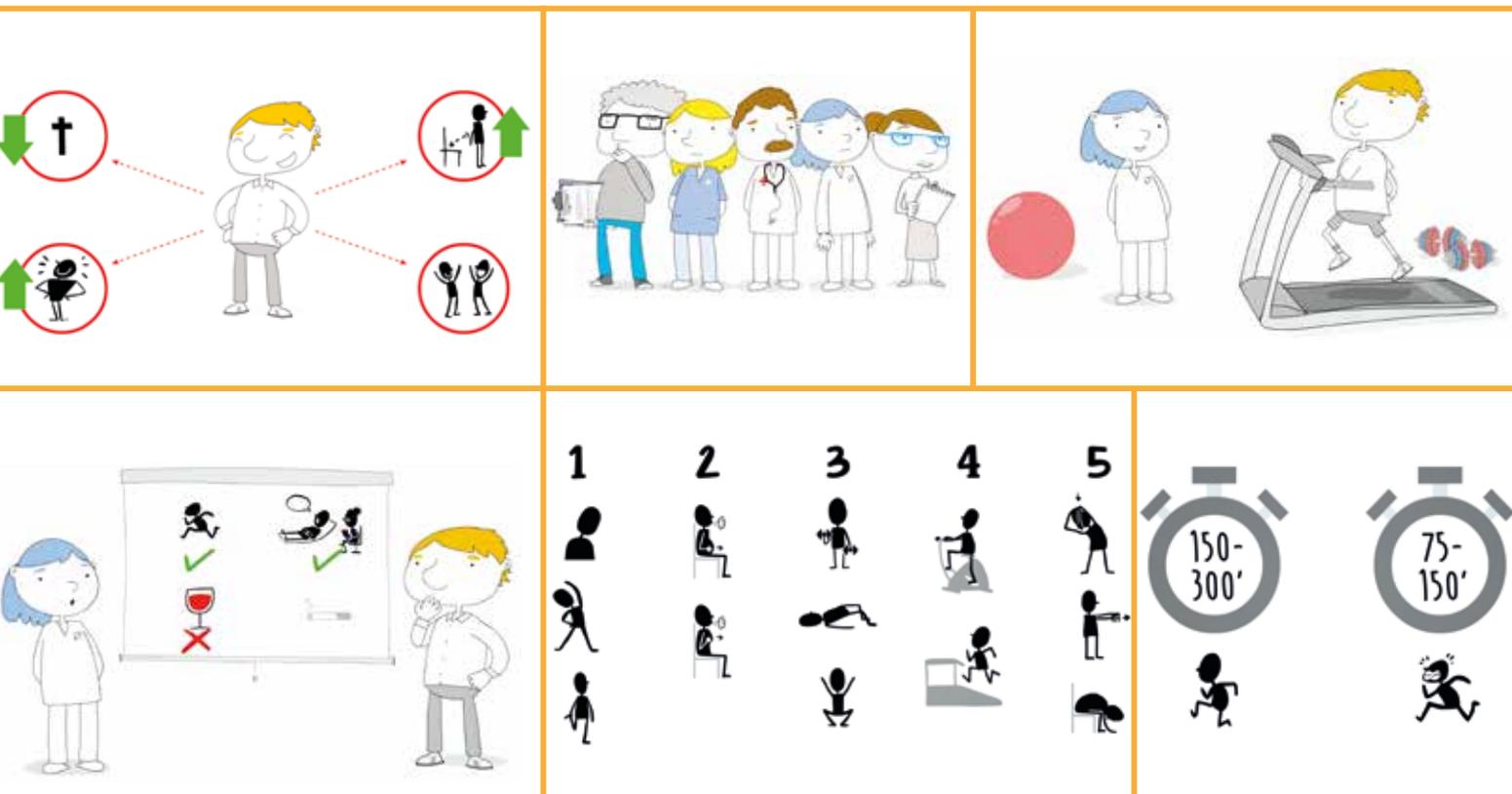


El videoconsejo del pasado mes de marzo del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid incidió en el papel que tiene la fisioterapia en la rehabilitación cardíaca. Las enfermedades cardiovas-

culares se deben a trastornos en el corazón y de los vasos sanguíneos. Entre estas patologías, se incluyen: la cardiopatía coronaria, las enfermedades cerebrovasculares, las arteriopatías periféricas, la cardiopatía reumática, las

cardiopatías congénitas o las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares. Los fisioterapeutas madrileños destacan en su consejo que, a pesar de que las enfermedades cardiovasculares son la causa de 17,9 millones

de muertes anuales en todo el mundo, son patologías fundamentalmente prevenibles. Así, la reducción de la incidencia de estas enfermedades se basa en el control de los factores de riesgo cardiovascular modificables: la



dislipemia (alteración en los niveles de lípidos en sangre), la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo, el estrés, la obesidad y la inactividad física.

### ¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

La rehabilitación cardíaca es el conjunto de intervenciones físicas, psíquicas y sociales dirigidas a la recuperación del paciente cardiópata y a su integración en la sociedad, presentando numerosos beneficios, como la mejora de la capacidad funcional, la reducción de la morbilidad cardiovascular y la mejoría en la calidad de vida, así como una reincorporación a una vida laboral y social.

Según recuerdan los fisioterapeutas madrileños, “estos programas los integran un equipo multidisciplinar, en el que está presente el fisio-

## El fisioterapeuta juega un rol muy importante en los programas de rehabilitación cardíaca prescribiendo, adaptando y supervisando el ejercicio terapéutico y el programa de ejercicios

terapeuta, donde se trabajan aspectos como el ejercicio terapéutico, el control de los factores de riesgo, los factores psicológicos, la educación para la salud y orientación sociolaboral”.

El fisioterapeuta juega un rol muy importante dentro de los programas de rehabilitación cardíaca, prescribiendo, adaptando y supervisando el ejercicio terapéutico y programa de ejercicios, así como participando en la educación para la salud, dando las pautas para modificar los hábitos de vida y promover la realización del ejercicio terapéutico a largo plazo.

### Sesiones

Cada sesión del fisioterapeuta con el paciente consta de una parte inicial de calentamiento de los grandes grupos musculares, de ejercicios respiratorios, de ejercicios de fortalecimiento, de ejercicio areóbico, de ejercicio de estiramiento y de relajación.

Según el videoconsejo, se recomienda realizar a la semana de dos a tres días de ejercicios de fuerza, combinando esto con de tres a cinco días de ejercicio cardiorrespiratorio, entre 150 y 300 minutos de actividad moderada, el equivalente, en actividad intensa,

entre 75 y 150 minutos, o una mezcla de ambas.

Del mismo modo, los fisioterapeutas recuerdan que estos pacientes deben continuar con sus hábitos de vida saludables y con la realización del programa de ejercicios durante toda la vida. Para ello, el fisioterapeuta dará las pautas y acompañará en todo el proceso, aconsejando tanto en la realización correcta de los ejercicios como en las opciones de motivación que existen para llevar un adecuado control del programa.

Por último, en el videoconsejo se insiste en que, “en caso de cualquier duda, el paciente pregunte a un fisioterapeuta especializado en rehabilitación cardíaca.

Más información en tu dispositivo móvil.



## Guillermo García

Fisioterapeuta creador de Healthy Workplace

# “Las empresas no cuentan con un programa de hábitos saludables tan completo como el que ofrecemos”

Guillermo García ha puesto en marcha un programa de formación de ejercicio físico y hábitos saludables dirigido a los empleados de las empresas. El fisioterapeuta comenta en qué consiste este programa, al tiempo que invita a las compañías a seguir avanzando en la promoción de la salud laboral, lo cual interesa a empleados, empresarios, a la seguridad social y al sistema sanitario.

### **Has creado un programa de formación online para empresas. ¿En qué consiste?**

Healthy Workplace es un programa online de ejercicio físico, nutrición, postura y hábitos saludables, de 12 semanas de duración. Durante estas 12 semanas, se realizan dos sesiones de ejercicio físico semanales centradas en el trabajo de fuerza de la musculatura estabilizadora de la espalda, además de los principales grupos musculares del cuerpo.

Por otra parte, cada semana se imparte una píldora de hábitos saludables, versando sobre la importancia del ejercicio físico para la salud, lo peligroso que es el exceso de tejido graso para el organismo, las características de la dieta mediterránea y sus efectos positivos para la salud, cómo mantener una buena postura para la espalda, o el impacto del estrés y del sueño sobre la salud.

Destacamos que todo el contenido del programa está extraído de artículos científicos y de mi tesis doctoral, por lo que hay mucho rigor detrás.

### **¿Cómo se te ocurrió la idea de crear esta formación?**

En mayo de 2022, leí mi tesis doctoral sobre intervenciones de ejercicio físico y hábitos saludables en el entorno laboral. El día de la defensa, el director del tribunal de tesis me lanzó el guante: “Esto no lo deje usted ahora en un cajón. Debe llevarlo a cabo”. Enseguida me puse a pensar cómo podría yo llevar esto a la sociedad. La primera idea que tuve fue realizar un programa presencial, pero visto cómo evoluciona el

mundo y lo ocupados que estamos todos, pensé que el formato online permitía una mayor flexibilidad y, por tanto, la adherencia a la intervención podría ser mayor, algo que es clave.

### **¿A qué tipo de empresas está dirigido?**

Está dirigido a todo tipo de empresas, ya que el objetivo es que a la vez que mejoran la salud de sus trabajadores, reducen los costes por bajas médicas. Por tamaño, quizás sea más fácil implementarlo en grandes empresas, ya que tienen un mayor presupuesto de formación. Y, por sector, tenemos que pensar en aquellos en los que el absentismo laboral por bajas médicas es mayor: un ejemplo sería el sector logístico. También hay que

tener en cuenta la cultura de la empresa: aquellas con trabajo de oficina y que están en sectores más “modernos” están más dispuestas a implementar este tipo de iniciativas.

### **¿Han contactado muchas empresas para realizar formación a sus trabajadores?**

Poco a poco, nos van contactando, pero aún tenemos que crecer como marca para darnos a conocer. Estamos trabajando mucho en redes sociales para ello. De momento, son las grandes empresas de sectores más modernos las que han mostrado más interés.

### **¿Cuentan las empresas con este tipo de iniciativas para promover el ejercicio y, en general, hábitos de vida saludables?**

Cada empresa lo llama de una manera. En general, forma parte del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, integrado dentro del departamento de

**“Está dirigido a todo tipo de empresas, ya que el objetivo es que a la vez que mejoran la salud de sus trabajadores, reducen los costes por bajas médicas”**

Recursos Humanos. Y luego, en algunas empresas, lo llaman promoción de la salud, en otras bienestar corporativo... más allá de lo que les obliga la ley, algunas empresas cuenta con menú saludable, con campañas para dejar de fumar, con mini-píldoras que imparten a sus trabajadores.... Pero no cuentan con un programa formativo en ejercicio físico y hábitos saludables tan completo y con tanto rigor científico como el que ofrecemos.

### **¿Cuidan las empresas lo suficiente la salud de sus trabajadores?**

Depende de las empresas. Algunas le dan mucha importancia y buscan la constante innovación, y otras se limitan a cumplir la legislación, lo mínimo. Pero claro, no es lo mismo una empresa que esté experimentando un fuerte crecimiento y tenga muchos beneficios, que otra que pase por un momento más complicado. Desde luego que se puede mejorar y avanzar en el campo de la promoción de la salud laboral, pero llevar una empresa no es fácil y hay que analizar cada contexto. Resumiendo, se debe seguir avanzando en la promoción de la salud laboral, lo cual interesa a empleados, empresarios, a la seguridad social y al sistema sanitario. Por estos motivos, al Estado le interesa ayudar a las empresas en esta labor.

### **¿Crees que este tipo de acciones mejoran la actividad diaria de la empresa?**



Por supuesto. Por un lado, con este tipo de acciones se reducen las bajas médicas y el absentismo laboral, y, por otro lado, aumenta la satisfacción con la empresa y, por tanto, la productividad. Incluso puede ayudar a retener el talento en la empresa a largo plazo, ya que los empleados sienten que la empresa los valora y se preocupa por ellos.

### **¿Habría menos bajas laborales?**

Las principales causas de bajas laborales, a día de

hoy, son problemas musculoesqueléticos, como las lumbalgias y las cervicalgias; problemas de salud mental, como el estrés y la depresión; y enfermedades derivadas de la obesidad, como las enfermedades cardiovasculares. El punto clave es que todas estas patologías son prevenibles en gran medida con ejercicio físico y alimentación saludable. Y no es que estemos convencidos nosotros de ello (que, por supuesto, que sí), sino que lo dice la literatura científica.

**“Las principales causas de las bajas laborales son prevenibles, en gran medida, con ejercicio físico”**

### **¿Dedica el ciudadano tiempo suficiente a llevar hábitos de vida saludables?**

Según la Encuesta Nacional de Salud de 2017, solamente un tercio de la población adulta cumple con las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud. Y, según un estudio publicado en 2020, la mitad de la población española adulta tiene una baja adherencia a la dieta mediterránea, que es el patrón de dieta más saludable, al menos desde el punto de vista de la evidencia científica. Una vez más, son datos objetivos los que nos dicen que la población general tiene que dedicar más tiempo a llevar hábitos de vida saludables.

### **¿En qué suele cometer más errores?**

Fundamentalmente, falta información. Hay muchos falsos mitos sobre ejercicio físico y alimentación. Por ejemplo, en cuanto a ejercicio físico, hay mucha gente que piensa que correr es malo para las articulaciones, o desconoce los efectos beneficiosos que tiene el ejercicio de fuerza para prevenir muchas patologías musculoesqueléticas, o piensa que “salir a caminar” se considera ser físicamente activo y, con eso, es suficiente. Es importante formar a la población en hábitos saludables. Nadie opina de aeronáutica espacial sin ser experto, pero todo el mundo opina sobre ejercicio y alimentación pensando que “saben lo esencial”.

Pedro Fernández

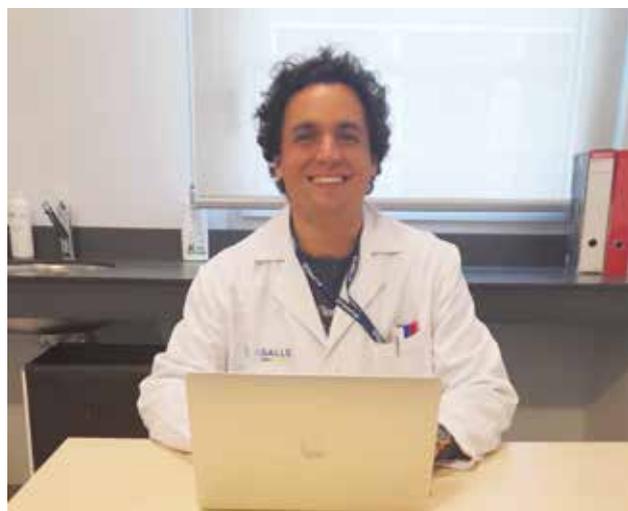
# Estudio sobre la importancia del ejercicio terapéutico en el dolor neuropático

El fisioterapeuta madrileño Luis Matesanz lidera un estudio cuyo principal objetivo era comprobar si el ejercicio era capaz de mejorar las pruebas de comportamiento al dolor de los animales.

“En pacientes es frecuente observar la presencia de hiperalgias térmicas o mecánicas; por ello, nos planteamos ver si el ejercicio es capaz de revertir estas alteraciones”, asegura Luis Matesanz, autor del estudio “Efecto del tipo y la dosis de ejercicio sobre el dolor neuropático después de la lesión experimental del nervio ciático: una revisión sistemática preclínica y metaanálisis”. Matesanz también se preguntaba, antes de realizar el estudio, qué tipo de ejercicio sería el idóneo. “Esta cuestión va muy de la mano con el tercer objetivo: cuál es la dosis óptima. Estas dos cuestiones son de gran relevancia clínica y algo que siempre nos preguntamos a la hora de aplicar un tratamiento a los pacientes”, aclara el fisioterapeuta. Como cuarto y último objetivo estaba analizar si el ejercicio era capaz de producir cambios en diferentes marcadores fisiológicos (sistema neuro-inmune, factores neurotróficos, neurotransmisores...) los cuales se ven alterados en pacientes.

## Conclusiones

Tras el trabajo de revisión sistemática, con su posterior análisis sobre los efectos del ejercicio en animales con



lesión del nervio ciático, la principal conclusión es que el ejercicio es capaz de mejorar tanto la hiperalgia mecánica como las térmicas (frío y calor). “Podríamos decir que, a día de hoy, el ejercicio aeróbico podría ser la principal opción de ejercicio, pero solo por el hecho de que ha sido el más analizado en investigación. Además, el ejercicio es capaz de modular la concentración de marcadores de dolor neuropático, no solo en el lugar de la lesión (nervio ciático) sino también a nivel del sistema nervioso central”, afirma el autor.

Según Matesanz, “ha sido sorprendente observar que estos cambios se producen independientemente de la intensidad y la frecuencia de

tratamiento”. “El presente trabajo puede ayudar a los clínicos a entender qué efectos fisiológicos se producen durante el ejercicio en los pacientes con dolor neuropático. Saber qué ocurre en nuestros pacientes y cómo funcionan nuestras terapias es básico para poder seleccionar el mejor tratamiento en cada caso”, asegura el fisioterapeuta.

En cuanto a la metodología, se ha seguido la guía PRISMA y el libro de Cochrane para revisiones sistemáticas. La peculiaridad de este trabajo es que, al ser en modelos animales, se ha incorporado las recomendaciones del Centro de Revisión Sistemática de Experimentación con Animales de Laborato-

rio, SYRCLE por sus siglas en inglés. Además, para ver la influencia del ejercicio en los test de comportamiento, Matesanz informa que realizaron un metaanálisis y, con el fin de ver la influencia de la dosis, “tras normalizar los datos realizamos el cálculo con una meta-regresión”. En cuanto a los marcadores de dolor, debido a la gran cantidad de sistemas, lugares y métodos de medición, “no fue posible metaanalizar, por lo que lo reportamos en forma de mapas de calor”, añade.

## Ejercicio terapéutico en el dolor neuropático

Luis Matesanz cree que el ejercicio terapéutico debe tener un rol fundamental en el dolor neuropático: “Cada vez tenemos pruebas científicas de sus efectos para mejorar aspectos relacionados con el dolor. Pero, además, tiene efectos beneficiosos sobre otros sistemas que pueden influir en la prevención o la calidad de vida de nuestros pacientes”.

Un ejemplo, añade, “sería la importancia del ejercicio en pacientes diabéticos, que es una población muy susceptible de desarrollar dolor neuropático, como la neuropatía diabética dolorosa”.

# TIMP

Software especializado para fisioterapeutas

¡Que las reservas no te  
pillen con las manos ocupadas!

**Invierte en tranquilidad.**

**¿Quieres tener tu agenda llena?**

No pierdas el tiempo organizándote la semana. Con nuestro **sistema de reservas y colas**, tus clientes podrán **coger cita en cualquier momento**. Si hay una cancelación, los clientes en **cola** rellenarán ese hueco **automáticamente**.

**Con TIMP olvídate de  
llamadas inoportunas:**

- ✓ Gestión de reservas
- ✓ Calendario digital
- ✓ Entrenamientos
- ✓ Recordatorios
- ✓ Historiales

*Reserva ya tu  
demo personalizada*



[www.timp.pro](http://www.timp.pro)



# ‘Fisioterapia en el Dolor Craneofacial’, tema de las jornadas de la Escuela de la ONCE

La Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE centró sus 33 Jornadas en la ‘Fisioterapia en el Dolor Craneofacial’. Un total de 200 personas asistieron y participaron en las distintas ponencias, mesas redondas y talleres, tanto de forma presencial como online. Ángel Sánchez Cánovas, director general de la ONCE; Ana Varas, directora de la Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE; Miguel Manso, vicerrector de Campus e Infraestructuras de la Universidad Autónoma de Madrid, y Carlos Sánchez, decano de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid, inauguraron estas jornadas, en las que participaron expertos de los distintos ámbitos de la Fisioterapia en la valoración de los diferentes factores contri-

buyentes y relacionados con el dolor craneofacial (estructuras neurales, cervicales, sistema estomatognático...), y en enfoques de valoración y tratamiento desde el ámbito de la Fisioterapia, la Odontología o la Psicología.

dedicada al desarrollo científico y profesional de la Fisioterapia; Harry Von Piekartz, Juan Mesa, César Fernández de las Peñas, Roy La Touche, Eduardo Zamorano, Jan Dommerholt e Iñaki Pastor entre otros prestigiosos expertos.

exploración e implicación de la columna cervical en el dolor cráneo-cérvico-facial, los factores psicodinámicos influyentes en el dolor orofacial: bruxismo, sueño y estrés, el sistema oculomotor como factor a considerar en el dolor craneofacial, o los factores a tener en cuenta en el diseño y prescripción de tratamientos activos aplicados al dolor orofacial.

De forma paralela a las jornadas, se celebraron diferentes talleres y un curso pre-congreso, impartido por Harry Von Piekartz y Jan Dommerholt. En los distintos talleres se analizaron el ejercicio terapéutico en los trastornos craneomandibulares y dolor orofacial o la valoración y diagnóstico de los trastornos temporomandibulares, entre otros temas.



Esta edición contó con la participación de Mariano Rocabado, al que se le rindió homenaje en reconocimiento a toda una vida

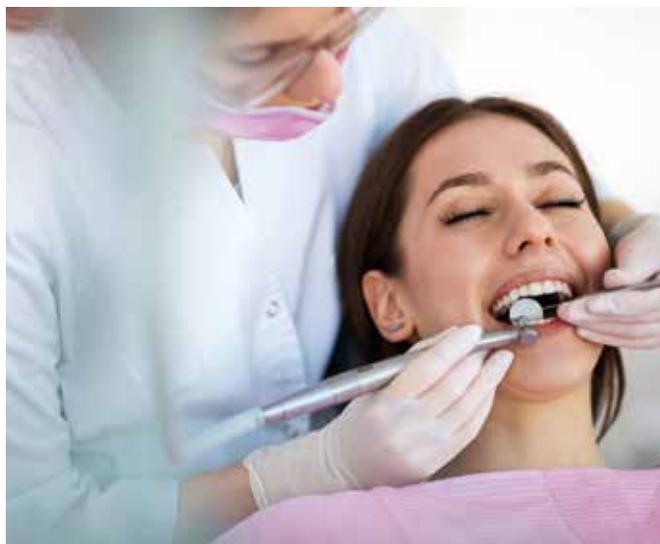
Las jornadas trataron, entre otros temas, la anatomía funcional y biomecánica clínica de la región craneofacial, la

## Los odontólogos alertan del riesgo del intrusismo

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos celebra la XI Semana de la Salud Oral para concienciar sobre el riesgo de comprar tratamientos en internet sin la supervisión de un dentista.

La Odontología, como la Fisioterapia, también está sufriendo los efectos del intrusismo. En su caso, a través de la venta de tratamientos dentales a través de plataformas de e-commerce y redes sociales, sin la supervisión de un dentista y poniendo en peligro la salud de las personas. Para frenar este problema, el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM), a través de su Fundación (FCOEM), cele-

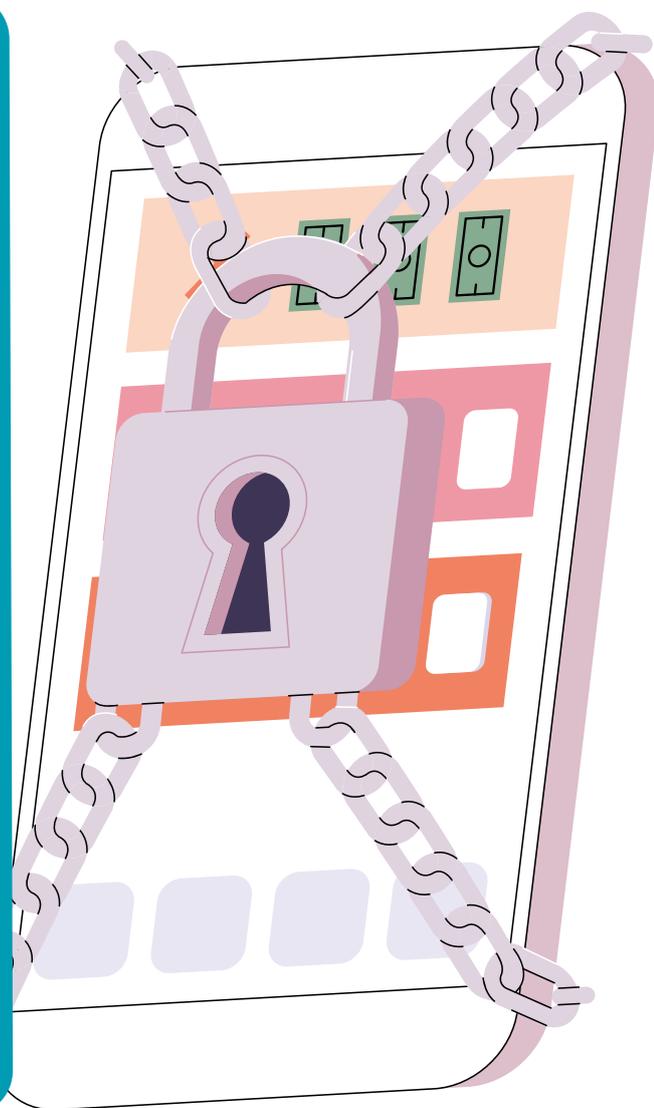
bró a finales de marzo la XI edición de la Semana de la Salud Oral. El lema de este año ha sido “Si dejas la salud de tu boca en manos de Internet, tendrás mucho que perder. Acude a un dentista de tu confianza”, para concienciar tanto a los futuros profesionales de la Odontología, como al público general, especialmente, a la población más joven, de los riesgos que acaranean este tipo de prácticas.



# Cinco cosas que deberías saber sobre... seguridad de la información

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ofrece una serie de recomendaciones a los profesionales del sector sobre las buenas prácticas de protección de datos en materia de seguridad de la información.

- 1** Trata los datos personales de los pacientes como si fueran los tuyos propios. Los fisioterapeutas son responsables de mantener la custodia y la confidencialidad de la información con la que trabajan.
- 2** No compartas tu usuario. Todos los accesos que realices deben ser utilizando tu usuario y contraseña. Estos accesos pueden ser registrados en los sistemas informáticos y auditados. Con las consiguientes implicaciones legales que tendrían accesos no autorizados.
- 3** Utiliza el correo electrónico de manera segura. Utilízalo únicamente para temas profesionales. Si necesitas enviar información a varios destinatarios, utiliza la "Copia oculta". No envíes datos de carácter personal sin cifrar el contenido previamente.
- 4** Mesas limpias. No dejes información de carácter personal a la vista, ya sea en dispositivos electrónicos o en formato papel. Siempre que no utilices el ordenador, portátil o dispositivo móvil, bloquéalo.
- 5** Sé seguro con tus contraseñas. Utiliza contraseñas robustas, siempre que sea posible haz uso de contraseñas diferentes para propósitos laborales y personales, cambia las contraseñas periódicamente y no las compartas con nadie.



## Cursos y jornadas

### Seguridad de la información en el ámbito sanitario (formato mixto)

**Dirigido a:** Fisioterapeutas colegiados

**Fechas:** 20 y 21 de mayo, online, y el 3 y 4 de junio de 2023, presencial

**Fin de plazo de inscripción:** hasta las 00:01 horas del 5 de mayo de 2023

**Horas lectivas:** 27 horas lectivas

**Docentes:** Lidia Andrés Espinal

**Precio:** 140 euros

**Objetivos:** Desarrollar habilidades para poder identificar brechas de seguridad y aprender a manejar los sistemas de información del ámbito sanitario asegurando la disponibilidad, confidencialidad e integridad de la información que éstos albergan.

#### VALORACIÓN Y TRATAMIENTO DE LA ATM: DISFUNCIÓN CRANEOMANDIBULAR

**Organiza:** Fisiofocus, SL

**Lugar:** Fisiofocus Madrid. Calle Saturnino Calleja, 1, 1ª planta, 28002, Madrid

**Duración:** 20 horas lectivas

**Fecha:** Del 27 al 28 de mayo de 2023

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

**Información:** 615 85 25 76

[https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-atm-madrid-7?utm\\_source=cfisiomad-agenda&utm\\_medium=curso-mayo&utm\\_campaign=2023](https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-atm-madrid-7?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-mayo&utm_campaign=2023)  
secretaria@fisiofocus.com

**Dirigido a:** Fisioterapeutas

#### FISIOTERAPIA RESPIRATORIA EN PEDIATRÍA

**Organiza:** Fisiofocus, SL

**Lugar:** Fisiofocus Madrid. Calle Saturnino Calleja, 1, 1ª planta, 28002, Madrid

**Duración:** 20 horas lectivas

**Fecha:** Del 27 al 28 de mayo de 2023

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

**Información:** 615 85 25 76

[https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-respiratoria-en-pediatria-madrid-4?utm\\_source=cfisiomad-agenda&utm\\_medium=curso-mayo&utm\\_campaign=2023](https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-respiratoria-en-pediatria-madrid-4?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-mayo&utm_campaign=2023)  
secretaria@fisiofocus.com

**Dirigido a:** Fisioterapeutas

#### COMPLEJO ARTICULAR DEL HOMBRO (CAH). ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN Y DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN FISIOTERAPIA

**Organiza:** Fisiofocus, SL

**Lugar:** Fisiofocus Madrid. Calle Saturnino Calleja, 1, 1ª planta, 28002, Madrid

**Duración:** 20 horas lectivas

**Fecha:** Del 27 al 28 de mayo de 2023

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



**Información:** 615 85 25 76

[https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-monografico-de-hombro-madrid?utm\\_source=cfisiomad-agenda&utm\\_medium=curso-mayo&utm\\_campaign=2023](https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-monografico-de-hombro-madrid?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-mayo&utm_campaign=2023)  
secretaria@fisiofocus.com

**Dirigido a:** Fisioterapeutas

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

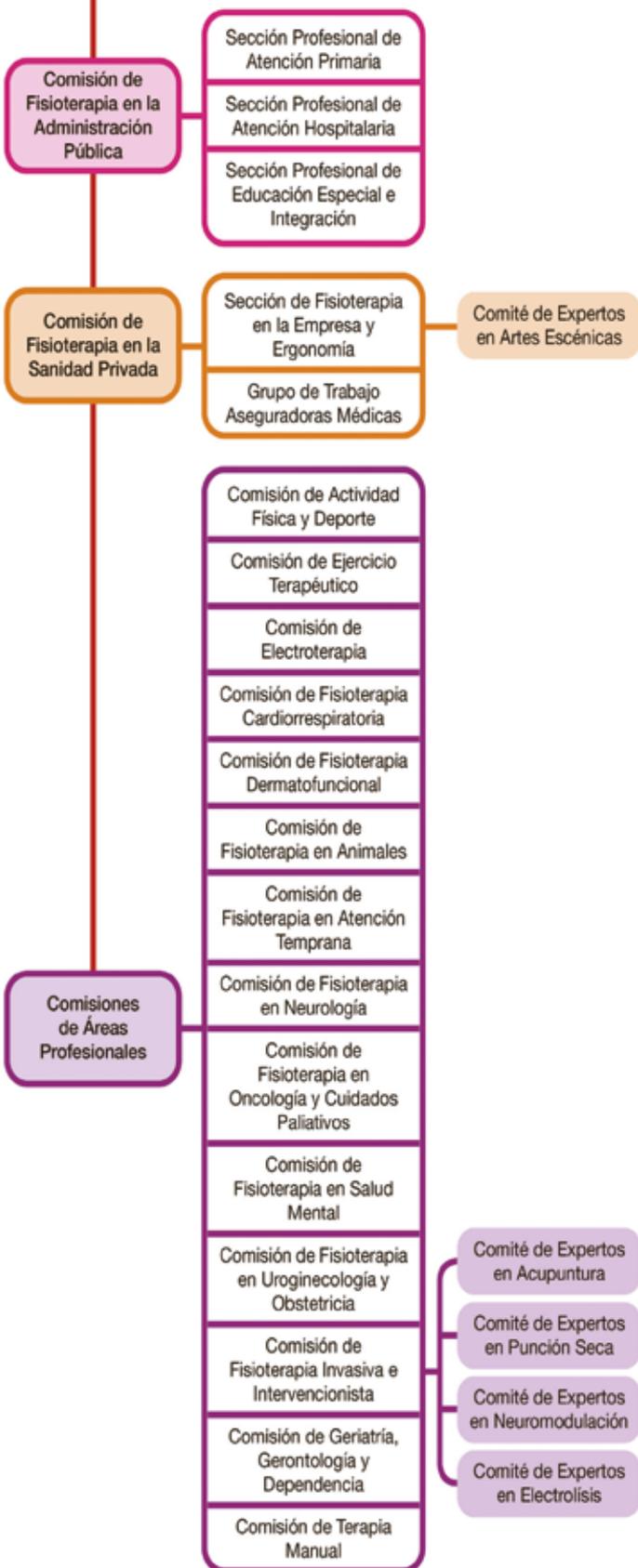
**Nombre del curso:** **Lugar:** **Fecha:** **Información:** **Dirigido a:**

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

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

# Organigrama Comisiones / Secciones / Comités de Expertos

## CAMPOS DE ACTUACIÓN DE LA FISIOTERAPIA



## PROMOCIÓN PROFESIONAL



COLEGIO PROFESIONAL DE  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID

C/ José Picón, 9 - 28028 Madrid  
Tel.: 91 504 55 85 / Fax: 91 504 22 02  
cpfm@cfisiomad.org / www.cfisiomad.org



COLEGIO PROFESIONAL DE  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID