

# 30 días

Nº 273 Mayo 2023

de fisioterapia



# Fisioterapia a escena

# DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS EN REDES SOCIALES

Cada vez es más común la crispación en las redes sociales; incluso entre personas colegiadas. Por eso, el Observatorio de Acoso y Hostigamiento y el Grupo de Expertos en Deontología del CPFCM han elaborado un decálogo de buenas prácticas.

1

Utiliza la comunicación asertiva con un lenguaje claro y sencillo. Evita ser agresivo o hiriente



2

Fomenta la empatía. Lo que vas a dejar reflejado en público tiene que dignificarte a ti y a tu profesión

3

Posiciónate con sensatez y revisa tus comentarios antes de publicar

4

Crea comunidad. Juntos ayudamos a la Fisioterapia. Respeta y duda todo es relativo. Escucha, compara... No te obceques

5

Fuera prejuicios

6

Rodearte solo de gente afín, que piensa como tú, aumentará tu ego, pero te aportará poco. Pensar distinto siempre suma

7

Elige bien tus batallas y no hagas caso a los trolls. No atenderán a razones

8

La ética ayuda a generar razonamientos basándonos en el pensamiento crítico, la reflexión sobre nuestros actos, el respeto a los demás y la sana convivencia

9

La imagen de la profesión es responsabilidad de todos. El que debate al otro lado es tu colega, no tu enemigo

10

Pregúntate si son las redes sociales el lugar más adecuado para debatir sobre la profesión

## 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:** 10.910 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

¿Qué importancia se da a la prevención en las artes escénicas?

## 5 Editorial

Arriba el telón

## 6 En portada Fisioterapia a escena



## 10 Entrevistas



Varios profesionales de las artes escénicas responden a '30 Días de Fisioterapia'

## 18 Actualidad colegial

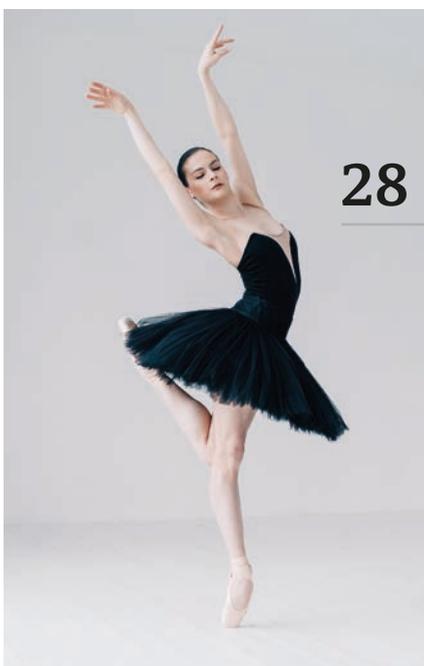
## 26 Videoconsejo

## 28 La Voz del colegiado

## 30 Biblioteca

## 32 Te interesa

## 34 Agenda



# ¿Qué importancia se da a la prevención en las artes escénicas?

Hablamos sobre la importancia que los Maestros de músicos y artes escénicas dan a la prevención. Se ha entrevistado a varios docentes de músicos y bailarines con dos polos muy diferentes acerca de la prevención en alumnos y el papel del fisioterapeuta en este campo.

**MÚSICO UNO:** Únicamente busca al fisioterapeuta en caso interventivo, cuando no son capaces de gestionar su propia tensión musculoesquelética. Son conscientes de la relevancia de la prevención pero, dependiendo del instrumento, desconocen muchos de los signos que podrían llevar a una lesión neuromusculoesquelética en cada uno. Cada docente sigue las enseñanzas de su maestro para colocarse frente al instrumento y no todos proponen variabilidad en la colocación/postura, o evalúan al alumnado individualizando la realización según sus capacidades físicas.

Son conscientes del calentamiento del instrumento vocal o de las series con el instrumento, pero no fuera del instrumento.

**MÚSICO DOS:** Es consciente de la labor del fisioterapeuta en la normalización del tono muscular, la liberación del movimiento (a través de la terapia manual, el ejercicio terapéutico y la consciencia de la respiración). Realizan habitualmente ejercicio. Aprenden a mejorar su variabilidad de movimientos y posturas con y sin el instrumento para disminuir tensiones ineficaces que se puedan convertir en factores de riesgo y sufrir patologías, además de dar nuevas estrategias que mejoren la eficacia de ejecución. Todo esto lo aplican a sus alumnos, aunque también depende del instrumento (peso y tamaño, principalmente).

En cuanto a los docentes en artes escénicas: danza y teatro. Otras dos situaciones:

**Sin fisioterapeuta:** Son los propios directores/bailarines los encargados de 'prevenir'. Los bailarines se caracterizan por tener un perfil con un umbral alto frente al dolor, y es un área que es exigente corporal y profesionalmente. Por lo tanto, la anticipación a la lesión suele realizarse poco.

**Con fisioterapeuta:** Sin embargo, en ciertas escuelas sí se cuenta con un fisioterapeuta, y es entonces cuando este profesional sí puede encargarse del cuidado y observación para la prevención de lesiones en bailarines/actores. Es importante que este esté especializado en la materia, para hacer una buena evaluación clínica.

**Ana Sandoval**  
Colegiado nº 2.507

Miguel es un bailarín que desde muy joven supo que su pasión era la danza. Cada día, se levantaba temprano para entrenar y mejorar su técnica. Sin embargo, nadie le había dicho cuánto esfuerzo y sacrificio requería su cuerpo para mantenerse en forma.

Trabajaba en diferentes producciones teatrales y musicales, lo que significaba que tenía que adaptarse a horarios complicados y jornadas maratónicas.

Con el tiempo, Miguel empezó a experimentar dolores y molestias en diferentes partes de su cuerpo. Tan competitivo era el ambiente en el que se movía que la idea de una lesión que disminuyera su rendimiento le empezó a provocar ansiedad. Los médicos le recomendaban, una y otra vez, abandonar, los tratamientos farmacológicos y descargas musculares le provocaban alivio solo a corto plazo.

Una amiga de su compañía le recomendó una psicóloga que le ayudara a gestionar el pánico a las lesiones. Con ella descubrió una esfera de profesionales que atendían a otros bailarines, también a músicos y actores con problemas parecidos, como miedo escénico. Una nutricionista del equipo le asesoró respecto a comidas y sueño. También conoció a Lucía, una fisioterapeuta, que desde entonces le ayudó a planificar sus entrenamientos con pausas y estiramientos. Aprendió que el exceso de tensión disminuía su calidad artística. Identificaron juntos patrones lesivos y músculos hipertónicos. Entrenaron en fuerza y potencia algunos grupos musculares. Hicieron trabajo de imaginación y coordinación sin abusar de las repeticiones.

Miguel jamás se había sentido tan atendido y seguro, su expresividad y talento maduraron y destacó en su entorno como jamás había soñado. Había dado muchos tumbos entre profesionales sanitarios hasta dar con este gran equipo que supo orientarle. Muy agradecido, se convirtió en embajador de la salud, animando a compañeros de escena a visitar a las personas que le hicieron tanto bien.

**María Fender Soler**  
Colegiado nº 6.218

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

# Arriba el telón

Algunos románticos dicen que la Fisioterapia es un arte, otros más científicos dicen que es una ciencia, pero, polémicas aparte, lo que está claro es que el arte necesita de la fisioterapia.

En esta profesión, que cada vez se va abriendo más paso y se va conociendo más, siguen existiendo áreas desconocidas por el ciudadano de a pie pero, incluso, por muchos compañeros de profesión.

Si preguntas, ¿has visto alguna vez a un fisioterapeuta en un partido de fútbol, tenis, baloncesto o cualquier otra disciplina deportiva? La respuesta, sin duda, es afirmativa. Pero, qué sucede cuando preguntas, ¿has visto alguna vez un fisioterapeuta en un teatro? Alguno te podrá decir, con una sonrisa en la expresión: "Sí, entre el público"; y otro, con tristeza: "Sí, yo, pero como no se me ve, no se me conoce".

Algunos de los que leéis estas palabras, ahora mismo, tendréis unas mariposas en el estómago, porque detrás de esa ropa negra con la que os movéis entre cajas, para que las posibilidades de que se os vea por error desde la platea se reduzcan aún más, existís, estáis y estas palabras (con un aplauso narrativo) son para vosotros.

La fisioterapia en las artes escénicas existe y cada día son más los profesionales que la componen y que luchan por tener entidad propia, porque aunque los actores, cantantes, bailarines y músi-

cos podrían considerarse deportistas, la fisioterapia, en todos ellos, no es la misma, es una fisioterapia que participa del proceso de creación de una obra de arte.

Un bailarín no solo se mueve por un escenario, un actor no solo recita un texto, un cantante no solo entona una melodía y un músico no solo interpreta una pieza con su prolongación del cuerpo que es su instrumento; todos ellos hacen su trabajo al mismo tiempo que expresan, y cualquier lesión que sufran puede dificultarles mostrar lo que quieren, ahí el fisioterapeuta también está.

Ahí está el fisioterapeuta que con su ciencia le enseña ese estiramiento adaptado a su gesto y no solo a su cuerpo, ese ejercicio que no le fortalece un músculo sino que le mejora la ejecución de un salto, ese tratamiento que no le relaja el trapecio sino que le permite llegar a la nota buscada con menos esfuerzo, y ese vendaje que, a veces, tendremos que maquillar para que no se vea, que no le ayuda a decir mejor su texto pero sí le permite aguantar más tiempo en escena con un tobillo que un mortal trataría con reposo pero que él tiene que olvidar porque su público le espera.

Algún día, apareceremos en los programas de mano como los técnicos, los maquilladores, incluso el personal de sala, algún día dejaremos de estar en la sombra con nuestra ropa negra, pero cada día seguimos ayudando a que todo esté perfecto y se levante el telón porque el show debe continuar.

# Fisioterapia a escena

En el mundo de las artes escénicas existe un importante riesgo de lesión. Sin embargo, no hay una fisioterapia específica aplicada a las artes escénicas sino que el/la profesional debe adaptarse a los cuerpos, a la exigencia, a la forma de trabajar, a los horarios de los ensayos y, cómo no, a la disciplina.

**M**úsicos, bailarines, actores, humoristas, cantantes, directores de orquesta, artistas de circo... Los/as profesionales que se dedican a las artes escénicas deben cuidar especialmente su cuerpo ya que este es un instrumento más. Los interminables ensayos, las exigentes actuaciones, las posturas infinitas o, en algunos casos, la enorme exigencia física desemboca, en ocasiones, en molestias, dolores o, directamente, lesiones musculoesqueléticas. De ahí la importancia de los/las fisioterapeutas especializados en artes escénicas.

Alicia Used, del Comité Expertos en Artes Escénicas del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, asegura que "en todos aquellos que se dedican a esta disciplina, su cuerpo es una herramienta muy importante de su trabajo, por lo tanto, deben cuidarlo y aprender a utilizarlo de forma correcta, además de saber gestionar todas esas emociones ligadas al arte frente a un público, que tanto afecta a lo físico".

¿Qué objetivo tiene, entonces, los/las fisioterapeutas dedicados a las artes escénicas? Aportar su granito de arena en crear

conciencia sobre la importancia del cuerpo como herramienta de trabajo y su repercusión en el rendimiento profesional. Igor González, fisioterapeuta también miembro del Grupo de Expertos en Artes Escénicas, advierte que hay que estudiar cada caso de forma individual y conocer la técnica según la disciplina artística, el tipo de trabajo y el tipo de vida. "Por ejemplo, en pocos deportes se entrena siete horas diarias aparte del entrenamiento en gimnasio, como sucede en la danza; o en pocas profesiones se practica todos los días, sin excepción, como en la música". Así, González asegura que "cada práctica marca una personalidad, que define un tipo de trabajo que tenemos que conocer".

"También hay que tener en cuenta el material con el que trabajan; si el escenario tiene pendiente, aumenta la sobrecarga lumbar; la dureza del suelo, ya que influye en la fuerza a realizar con los cuádriceps; si es deslizante debe fregarse con refresco de cola para minimizar el deslizamiento aunque sin pasarse para que las rodillas no se vean más expuestas a lesiones", afirma Igor. Del mismo modo, González advierte que "no tiene



nada que ver un trabajo de teatro lírico o textual con teatro gestual, cantar en un teatro pequeño o en uno grande, microfoneado o a pelo, cubierto o al aire libre, usar un instrumento...". En definitiva, "todo influye", asegura.

## Prevención

La prevención de los/las artistas debería centrarse en conocer muy bien su propio cuerpo tomando conciencia de él, aprender a activarlo y relajarlo en los momentos adecuados, conocer técnicas de relajación que les ayuden en los momentos de más nervios y exigencia física. "En resumen -dice Alicia Used-, es fundamental que el/la propio/a artista sea capaz de manejar y gestionar el fun-



cionamiento de su cuerpo en relación a cada práctica, ya sea musical, danza o teatro”.

Igor lamenta que se trabaje “poco” en la prevención de lesiones. De hecho, el fisioterapeuta avanza que en el Grupo de Expertos tienen varios proyectos en marcha sobre este tema “tan crucial”, recordando que los/las fisioterapeutas “no nos metemos en modificar la técnica, para eso están los maestros, pero sí podemos modificar la biomecánica de un gesto para prevenir lesiones a futuro”. Además, para el/la fisioterapeuta este trabajo no es solo físico ya que “la parte psicológica es muy importante, y la emocional o expresiva lo engloba todo”. El entorno, a la hora de a prevención,

también es un elemento a tener en cuenta: “No es el mismo trabajo en una sala de un conservatorio, en los entresijos de un teatro, en la sede de una compañía o en una clínica privada”.

Uno de los problemas de la falta de prevención radica, según Igor González, en que no existen suficientes programas educativos en las escuelas, ya sean actorales, de música o baile. Para el fisioterapeuta, “es sorprendente, a veces, la desinformación; por ejemplo, muy pocos cantantes conocen la figura del fisioterapeuta especializado en voz”.

Por su parte, Alicia Used recuerda que “en los conservatorios superiores sí hay asignaturas de reeducación postural, tipo Técnica Alexander o Feldenkrais,

pero esto debería empezar a conocerse desde la infancia”. Al respecto, Used lamenta que “en danza y teatro se hacen pocos esfuerzos en prevención”, además de que aconseja que “en todos los musicales y compañías grandes de teatro debería haber un fisioterapeuta de plantilla, pero me consta que no es así”. Lo mismo con cada función, obra de teatro o concierto. “Esto facilitaría mucho nuestro trabajo y acortaría el periodo de baja de las lesiones de cada artista”.

Alicia ofrece otra razón para aumentar

**Los/las fisioterapeutas no se meten en modificar la técnica, para eso están los maestros, ellos modifican la biomecánica de un gesto para prevenir lesiones**

el peso de la prevención: “En muchos elencos no existe la figura del *cover* y, si un bailarín principal o actor principal o solista de un concierto se lesiona, eso significa que hay que suspender la función. Mi sensación es que, a veces, no son ellos mismos los que no dan relevancia a esta parte de su trabajo, sino que son las instituciones y la burocracia la que hace que este tipo de ayuda no se imponga o no se cree en las escuelas”.

#### **Mejora en el rendimiento**

No todos/as los/las artistas conocen la influencia de la fisioterapia en el rendimiento profesional. “Con una ejecución con poca carga lesiva, una forma física adaptada y un programa de estudio/ensayo personalizado, el rendimiento se multiplica”, asegura Igor. “Y ahí podemos ayudar mucho”, continúa. Luego, el trabajo del/la fisioterapeuta variará mucho, dependiendo de la disciplina. “No es lo mismo la preparación diaria de un músico o un/una cantante que estudie en casa, que la de un/una bailarín/a inmerso/a ▶

► en una compañía, pero siempre se pueden hacer modificaciones para ayudar al artista”, afirma Igor.

Alicia Used es de la misma opinión: “En la mejora del rendimiento del/la artista pienso que el abordaje multidisciplinar es la clave para ayudarles al máximo”. Entre otras funciones, el/la fisioterapeuta puede ayudar al/la artista a gestionar los descansos en las largas horas de ensayos, dando pautas y aconsejando calentamiento y estiramientos, que harán que se sufra menos agotamiento muscular; aconsejar qué ejercicio terapéutico es el adecuado para cada práctica y para cada persona en función de su postura y estructura corporal, lo que mejorará su resistencia a la fatiga; y enseñar una adecuada y correcta respiración para que los discursos, frases musicales o movimientos sean a largo plazo más eficaces energéticamente para alcanzar las largas funciones.

Sin embargo, Alicia incide que lo más importante es “realizar una buena anamnesis y valoración postural y de las circunstancias escénicas de cada artista, entendiéndoles desde su idioma”.

#### Diferencias entre prácticas

No existe una fisioterapia específica aplicada a todas las prácticas de las artes escénicas sino que el profesional debe adaptarse a los cuerpos, la exigencia, la forma de trabajar, los horarios de ensayo y viajes, las épocas intensas de temporada... y a cada práctica, porque las diferencias son abismales.

Igor adelanta que “hay diferencias entre los músicos de los diferentes tipos de un mismo instrumento, del tipo de canto; incluso, dentro de un mismo tipo de danza es muy diferente una ejecución de danza estilizada o de escuela bolera”.

Según Alicia Used, “la fisioterapia que se realiza con cada uno de ellos es totalmente diferente porque, aunque todos están trabajando bajo una esfera emocional muy exigente, el teatro, la danza y la música requieren un abordaje distinto”.

En bailarines, por ejemplo, para poder tratar de forma adecuada las lesiones

en danza es preciso conocer la forma del arte, la técnica, el conocimiento exacto de la anatomía y de ciertas condiciones: no es lo mismo un/una paciente de danza clásica que de danza contemporánea, o un artista de circo. “Por eso, los/las bailarines/as presentan problemas que requieren un acercamiento especializado para su diagnóstico y tratamiento”, puntualiza Used. “Además, cada vez son más exigentes las demandas que hacen en los espectáculos, acrobacias y efectos especiales, por lo que cada vez debe ser la preparación del/la artista más vigilada y encaminada a prevenir estas lesiones”, advierte la fisioterapeuta.

En teatro, tanto para los/las actores/actrices como para los/las cantantes la parte más importante y la herramienta imprescindible de su trabajo es la voz. “La voz tiene que vibrar con la nariz, los

### Uno de los aspectos clave del fisioterapeuta es realizar una buena anamnesis y valoración postural y de las circunstancias escénicas de cada artista

resonadores, con el paladar, con el occipital y la mandíbula, y también con la ayuda del diafragma”, informa Alicia. “Así que, la acción combinada de estos órganos junto con la postura que adoptamos, la forma en que respiramos, y el estado psíquico y emocional que vivamos podrá influir en nuestra voz”, afirma.

Para ayudar a estos profesionales los/las fisioterapeutas se sirven de muchas herramientas. Según Used, “a través de la terapia manual se puede trabajar toda la musculatura de la garganta y la mandíbula efectuando una relajación de estos tejidos; también se puede trabajar la biomecánica costal y la relajación del diafragma y, así, mejorar la mecánica de canto; el tratamiento de la esfera cráneo-cervical y la musculatura del cuello junto con el de

la lengua y mandíbula es esencial para tener una cintura escapular y columna cervicodorsal sin dolor y libre de tensiones”.

#### Principales lesiones

Para hablar de las lesiones habría que agrupar a los/las pacientes por especialidades. En bailarines/as, como ponen al límite sus posibilidades, lo más frecuente es, según Alicia Used, “lesiones por sobrecarga, y se debe tratar intentando mantener, en todo momento, las condiciones físicas, tales como la flexibilidad o la fuerza, necesarias para poder continuar bailando”. En cuanto a la localización de las lesiones, la mayoría ocurre en el miembro inferior (tobillo, pie, cadera, muslo y rodilla) y, después, en la columna dorsolumbar.

En músicos, el origen de los problemas suele venir asociado al diseño del ins-



trumento, “porque no es ergonómico y acaban por adoptar malas posturas que generan lesiones”, lamenta Used. Así, los problemas más frecuentes se pueden agrupar en tres tipos: por la duración de la tarea (aparición de fatiga junto con la pérdida de concentración y coordinación, y esto desencadenará en la alteración del control postural del/la intérprete); por la tarea en sí misma (los movimientos repetitivos que desencadenan

## ¡Apúntate al Grupo de Expertos en Artes Escénicas!

¿Te apasiona la música? ¿Disfrutas en el teatro? ¿Te gusta algún tipo de danza? Además, ¿eres fisioterapeuta? Ya cumples dos de los requisitos para estar en el Grupo de Expertos de Artes Escénicas de tu colegio profesional. El otro, es tener ganas. Somos un grupo que, ya sea por afición, cercanía o profesión, estamos cerca de las artes escénicas, o nos gustaría estarlo. Un grupo de trabajo donde compartimos conocimiento y experiencia y crecemos como profesionales. ¡No lo dudes! ¡Entra en escena con nosotros! ¡Apúntate al Grupo de Expertos contactando con secretaría en el correo electrónico [secretaria3@cfisiomad.org](mailto:secretaria3@cfisiomad.org)! ¡Te esperamos!

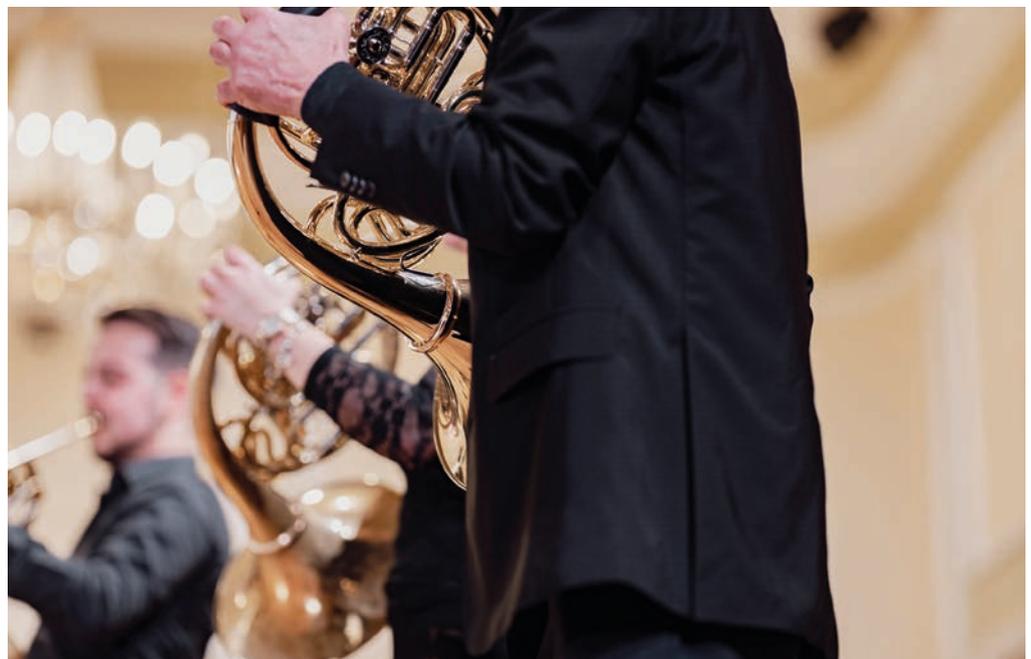
denan en frecuentes sobrecargas musculares y tendinopatías), y por factores psicológicos (los que se manifiestan con mayor intensidad son el estrés y la ansiedad).

Para Alicia, uno de los problemas de los músicos es que muchos no sienten la

Alicia, además de fisioterapeuta, toca la flauta travesera, por eso, puede hablar en primera persona: "Por mi experiencia como estudiante de conservatorio y actual integrante de una orquesta sinfónica, puedo decir que en el mundo de la música hay de todo. Hay músicos que se

es tan frecuente escuchar esta misma frase al revés: que su cuerpo es parte del instrumento, y se tiene que cuidar igual que su instrumento. De este modo, tomarían conciencia, desde los comienzos, de cómo es la actividad que realizan los/las fisioterapeutas, cuáles son sus características particulares y cuáles son los riesgos que puede ocasionar su práctica. A esto nos referimos con la prevención en fisioterapia, en anticiparse para buscar posibles soluciones para problema futuros", continua Used.

En teatro, las lesiones más frecuentes que aparecen en actores y cantantes son las derivadas del sobreuso de la voz y las tensiones emocionales derivadas de la escena, "como pueden ser edemas en las cuerdas vocales, afonías emocionales y contracturas musculares, especialmen-



necesidad de que su actividad musical requiere de un trabajo físico previo para ayudar en su rendimiento y a evitar la fatiga. "Por eso, todavía hay muchos que no suelen realizar los principios básicos de los entrenamientos (como si fueran un atleta, que es lo que son, por los miles de movimientos repetitivos que necesitan hacer para tocar un instrumento) como calentamiento, estiramientos y recuperación del esfuerzo", lamenta.

toman muy en serio el trabajo postural e, incluso, piden consejo a fisioterapeutas especializados, pero hay una gran parte que creo que desconoce nuestro trabajo".

"Al alumnado nuevo, durante las primeras lecciones respecto a la colocación, se les dice que el instrumento se tiene que adaptar a ellos/ellas, que tiene que formar parte de ellos/ellas y ser una extensión de su cuerpo. Sin embargo, no

te, en la musculatura de la columna cervical y lumbar", especifica Used.

Se puede concluir que, en general, que "los principales factores de riesgo son las excesivas repeticiones, los factores materiales, los factores temporales (épocas más duras), la falta de tiempo para adaptarse (los cambios o inicios no son progresivos) y la disciplina", advierte Igor.

Pedro Fernández

## Inmaculada Salomón

Primera bailarina del Ballet Nacional de España

# “Hay pocos fisioterapeutas especializados en danza”

Bailarina de vocación, Inmaculada Salomón repasa con ‘30 Días de Fisioterapia’ su carrera como profesional, y sus mejores y peores momentos sobre el escenario, al tiempo que recuerda una máxima entre los bailarines: lo normal es actuar con molestias o con dolor. Ahí entra la figura del fisioterapeuta, quien le ayuda a gestionar todas esas sobrecargas y espasmos musculares.

### ¿Cómo te iniciaste en la danza?

Empecé a bailar en las clases de danza extraescolares del colegio y, a los pocos días, la profesora habló con mi madre para decirle que tenía muchas condiciones para bailar más profesionalmente y que me presentara al Conservatorio. Así lo hicimos y me cogieron a los 8 años. Estuve estudiando en el Conservatorio durante 10 años mientras lo compaginaba con mis estudios en el colegio y, más tarde, en el instituto.

### Primera bailarina del Ballet Nacional de España desde 2016. ¿Cuesta mucho llegar hasta donde has llegado?

Ha sido un camino con sus altos y sus bajos. La responsabilidad, a veces, pesa bastante. Cuando entré al Ballet Nacional con 18 años no se me había pasado ni por la cabeza llegar algún día hasta aquí, y después, todo se fue dando bastante progresivamente. Fui creciendo y, con ello, mi ma-

**“En las clases diarias de ballet trabajo mucho las piernas y, sobre todo, descarga regular con fisioterapia para no llegar a lesiones o, al menos, intentarlo”**

durez y mi forma de bailar fueron afianzándose también, pero considero que ha habido un trabajo personal bastante grande, paralelo al artístico, para poder sostener todo.

### ¿Qué momento destacarías de tu profesión, si tuvieras que escoger uno?

Ha habido tantos momentos especiales que escoger alguno es difícil, pero siempre recordaré el montaje de *Electra*. Para mí supuso un crecimiento personal y profesional muy grande, me hizo investigar, tomar clases de teatro, de con-

temporáneo, nutrirme de otras disciplinas para sacar todo mi potencial y, después, en el escenario, cada noche me dejaba el alma y era maravilloso.

### ¿Qué importancia tiene el trabajo en la prevención que hace una bailarina?

Para mí es muy importante estar en forma continuamente para evitar lesiones. Es difícil en nuestro trabajo porque no siempre hay una cantidad regular de actuaciones y el ritmo sube o baja dependiendo de la temporada.

Un básico diario de mi en-

treinamiento es una tabla de abdominales y fortalecimiento de tobillos y glúteos con trabajo de gomas. Elasticidad y movilidad cada mañana antes de empezar. Trabajamos mucho las piernas en nuestras clases diarias de ballet y, sobre todo, descarga regular con fisioterapia para no llegar a lesiones o, al menos, intentarlo.

### ¿Qué sucede cuando una bailarina se lesiona en plena actuación? ¿Cómo se lleva?

Normalmente, si no es algo muy grave, nadie se entera... seguimos sin que se note hasta que nos metemos entre cajas o termina la función. Es algo que tenemos demasiado interiorizado. Pero si es una caída o rotura, en seguida se sale del escenario y la compañía sigue la función como se pueda.

Es bastante frustrante, el sentirte incapacitado para seguir bailando no se lleva bien. Además, nuestra carrera es bastante corta y el

**“Si nos lesionamos en plena actuación y no es muy grave seguimos sin que se note hasta que termine la función. Es algo que tenemos interiorizado”**



tiempo que pasas lesionado no vuelve.

**¿Cuál ha sido tu peor lesión? ¿Cómo te afectó? ¿Qué consecuencias tuvo?**

Tengo la suerte de no haber tenido lesiones muy graves o de muy larga duración. Creo que lo más impactante fue que me fracturé una costilla haciendo *portés*, pero no dejé de bailar ya que me dijeron que, al no poderse escayolar, esa parte tenía que hacer vida normal hasta que se soldase. Seguí bailando pero cuidándome de no hacer *portés* que pusieran en compromiso esa zona, ni movimientos como *cambrés* o cosas que me dolieran. En ese entonces, viví con el dolor, creo que hoy en día no lo haría así.

**“Es habitual bailar con molestias. Estamos acostumbrados a las agujetas, las sobrecargas, los espamos musculares... Gracias a la fisioterapia podemos gestionar todo esto”**

**¿Qué tipo de tratamientos recibiste para volver a actuar?**

Tomaba antiinflamatorios para el dolor y sesiones de láser, no podían hacerme mucho los fisioterapeutas en ese momento.

**¿Es habitual bailar con molestias? ¿Cómo te ayuda la fisioterapia en estos casos?**

Sí, es normal. Estamos acostumbrados a las agujetas, las sobrecargas, los espas-

mos musculares... Gracias a la fisioterapia podemos gestionar mejor todo esto, tanto en la prevención con ejercicios de fortalecimiento y movilidad en el gimnasio, como en el tratamiento de lesiones y estiramientos asistidos en camilla.

**¿Qué relación tiene tu vida profesional con la fisioterapia?**

Mucha. Mi herramienta de trabajo es mi propio cuerpo, no podría hacerlo sin él y me

requiere estar bien y cuidarlo. Me crea un malestar añadido cualquier dolor por si no voy a poder realizar bien el ensayo del día siguiente, y es verdad que la fisioterapia tiene un papel muy importante en esos casos.

**¿Te ha costado encontrar a algún fisioterapeuta especializado en bailarinas?**

Tenemos la suerte de tener fisioterapeutas en el trabajo que entienden lo que nos pasa y, poco a poco, van aprendiendo nuestras nomenclaturas (en *dehors*, *porté*, *gran battement*...). Hay bastantes profesionales fuera del ballet que pueden tratar nuestras lesiones pero es verdad que hay pocos especializados, concretamente, en danza.

**Álex O'Dogherty**  
Actor y humorista

# “Voy al fisioterapeuta con frecuencia y me ayuda bastante”

El actor y humorista español cuenta a '30 Días de Fisioterapia' cómo le afectó la pandemia, sus proyectos actuales y de futuro, y el papel que juega la fisioterapia en su día a día, clave a la hora de prevenir lesiones que le puedan alejar de los escenarios. Aunque, como él mismo asegura, “he actuado incluso con dolor”.

**Actor, músico, monologuista, presentador... Cuanto menos, polifacético. ¿Cómo se define mejor Alex O'Dogherty?**

Siempre me he definido como: “Actor y cosas de esas”.

**¿En qué faceta te sientes más natural?**

En la de no tener que contestar a esa pregunta.

**Con 'Imbécil', el espectáculo que estás llevando por toda España, estás dos horas en solitario, frente al público.**

Para ser más exactos, hora y cuarenta.

**¿Cómo se prepara uno mental y físicamente para no desfallecer en el intento?**

Bueno, en realidad, para eso, como para todo, en general, creo yo, es necesario cuidarse. Comer bien, dormir bien, descansar cuando se pueda... esas cositas a las que debemos dar más importancia.



**¿Qué puede esperar el espectador que vaya a verte al teatro?**

Lo mínimo que puede esperar es que se lo va a pasar bien. Y que, seguramente, se

va a olvidar de sus problemas durante un rato.

**En tu obra, tocas el tema del humor en sí mismo. ¿Existen tantos sentidos del humor y límites como personas hay en el mundo?**

Efectivamente. Esa es la conclusión a la que he llegado: El humor no tiene límites, los tenemos nosotros. Cada uno tenemos algo que, llegado el caso (o el chiste) nos puede llegar a molestar.

**¿Qué le depara a una sociedad si le restringes y limitas el sentido del humor?**

Si cada uno de nosotros tuviera la potestad para prohibir un solo tema sobre el que no se pudiera hacer bromas, se acabaría automáticamente el humor. Porque todo estaría prohibido, porque, como te he dicho antes, a cada uno nos molesta una cosa diferente.

La solución no está en prohibir lo que nos moleste,

sino en buscar lo que te gusta. Si un cómico no te gusta, no pidas su cabeza. Vete a buscar otro. Somos muchos, y seguro que hay más de uno que se adecua a tus gustos.

**Ahora mismo también estás inmerso en un proyecto muy diferente: The Hole X, donde haces de personaje canalla que conduce el show. ¿Qué me puedes contar de este espectáculo?**

¿Qué se puede decir de un show que lleva casi doce años llenando cada teatro y volviendo loco a todo el que va? The Hole es un espectáculo único, que mezcla cabaret, danza, humor, acrobacias, sensualidad y locura. Todo perfectamente agitado para hacer vivir al espectador una experiencia única. Bueno, no exactamente única, porque el que va, siempre repite.

**¿Qué otros proyectos tienes en mente?**

Ahora mismo estoy dirigiendo un documental sobre la historia de mis antepasados irlandeses. Una especie de homenaje a todo el trabajo que ha realizado mi padre investigando todos estos años. Es un proyecto vital, que está quedando muy bonito. También estoy terminando de grabar nuestro cuarto disco con la Bizarrería, y voy a editar un libro con todas las recetas de mi madre. A parte del teatro y esas cositas.

**¿Cómo sufriste la pandemia, a nivel laboral?**

Pues tengo que decir que,

en mi caso, me he podido sentir un privilegiado, ya que en esta época es la que más he trabajado de mi vida. Con "Imbécil" hemos ido a todas partes, no hemos parado de currar. Posiblemente, fruto de todo el trabajo anterior. Así que, a pesar de las circunstancias, de haber tenido mucho tiempo la mitad de

aforo, la gente con mascarillas... ha sido una época muy productiva.

**¿También a nivel personal?**

A nivel personal, aparte de coger la Covid en una ocasión, no tuve que sufrir pérdidas familiares, ni supuso un drama en ninguna ocasión, afortunadamente. De hecho,



el periodo de confinamiento supuso un reseteo que llevaba necesitando muchos años, y pude poner en orden muchas cosas de mi vida, que ahora estoy desarrollando.

**En este frenético ritmo de vida, ¿qué espacio ocupa la fisioterapia?**

La verdad es que la considero importante. Siempre he tenido problemas de espalda y voy al fisioterapeuta con frecuencia. Igual menos de lo que me gustaría, pero suelo ir y, sin duda, me ayuda bastante.

**¿Has tenido alguna lesión que te haya impedido en algún momento participar en alguna obra importante o que haya necesitado la atención de un fisioterapeuta?**

(Se ríe). ¿Una sola? He tenido muchas. Caídas, tropezones, accidentes, esguinces... Para esto necesitaríamos otra entrevista. Pero siempre he actuado, incluso con dolor. Esas cosas solo las entiende el que está dentro. Y sí, la fisioterapia me ha ayudado mucho en todos esos casos.

**¿Qué papel juega la fisioterapia en tu vida, tanto personal como profesional?**

La considero bastante importante. Creo que es una puesta a punto necesaria. Vamos acumulando tensiones, muchas veces sin darnos cuenta, que se van convirtiendo en molestias, que se pueden convertir en lesiones. Antes de que eso suceda, es conveniente tratarte para que no llegue a males mayores.

**Amynta Sow**  
Cantante

## “He entrado a una clínica de fisioterapia llorando, y he salido andando”

Cerca de publicar su primer disco, Amynta Sow, a quien hemos visto en varios musicales, entre ellos, ‘Madagascar’ y ‘Priscilla: la reina del desierto’, considera imprescindible mantener una relación activa con la fisioterapia, tanto en la prevención como en el tratamiento de lesiones.

**Desde que actuaste en la voz, en 2013, tu carrera ha experimentado un enorme impulso. entre otros, has actuado en el musical de ‘Madagascar’, en el papel de gloria, y en ‘Priscilla, reina del desierto’. ¿En qué proyectos estás actualmente?**

Actualmente estoy en tres proyectos activos. grabando mi primer disco debut, en una gira nacional e internacional con un artista, y en un curso de producción y gestión de proyectos teatrales en el Centro de Tecnología del Espectáculo.

**¿Qué proyectos tienes en el futuro?**

Como cantante y compositora, la creación de mi música propia y mi proyecto ocupa el primer puesto en la lista. Aún así, trabajo como corista y, de vez en cuando, hago un musical que otro. El año que viene, por ejemplo, voy a estar de gira internacional con un artista.

**¿Dónde te gustaría actuar?**

Estoy muy agradecida porque mi trabajo me ha hecho viajar a muchos países y muchas ciudades maravillosas, pero

con mi proyecto musical me gustaría ir a todas las partes del mundo.

**¿Qué papel juega en tu vida**

**profesional la fisioterapia? ¿Qué importancia tiene?**

La realidad es que es imprescindible en nuestra profesión. A veces, por agenda no

voy tanto como me gustaría pero siempre está ahí para solucionar cualquier problema. Sobre todo, en urgencias como esguinces, contracturas en el cuello... Fisiocénica, lo bueno que tiene, es que se centra mucho en fisioterapia de artistas y, en ocasiones, de esguinces. Por ejemplo, he llegado a entrar por la puerta llorando y he salido andando.

**¿Cómo se trabaja la voz en fisioterapia?**

Desde la prevención, creo que es muy conveniente en nuestra profesión mantener una relación activa con la fisioterapia. Puedes prepararla con ejercicios de relajación y descontracturación para comenzar un trabajo, preparar tu cuerpo para evitar exponerte a una lesión. Desde la rehabilitación es esencialmente básica.

**¿En qué se basan tus trabajos de prevención de posibles lesiones?**

Lo primero de todo, tener un conocimiento absoluto de cómo es y cómo funciona tu



instrumento. Cada persona es un mundo y es muy importante conocerse, tanto física como mental. Estudiar *voice craft*, para mí, marcó un punto muy importante en mi salud vocal y en el mantenimiento de ella. Mi rutina de cuidado vocal se basa, simplemente, en hacer un buen calentamiento previo adaptado a mis necesidades para prevenir lesiones.

### ¿Te has lesionado alguna vez?Cuál fue el tipo de lesión?

Por suerte, los inconvenientes que eventualmente he tenido en mi instrumento han sido siempre muy leves (más enfocados a sobrecarga en las cuerdas y con ello inflamación), que siempre se

han resuelto con tiempo de reposo vocal. Normalmente, por mucho volumen de trabajo.

Pero sí considero muy importante el trabajo previo con mi fisioterapeuta, tanto de preparación previa como de relajación, tras una temporada con demasiada carga vocal. Ejercicios de relajación de la musculatura de la boca y lengua, del diafragma...

### ¿Cuál es la lesión a la que más temes?

Creo que la más temida por cualquier cantante es la presencia de pólipos porque, normalmente, no se pueden tratar con rehabilitación y necesitan operación quirúrgica. A mí, personalmente, me da bastante miedo por-

que lo he vivido con compañeras y la recuperación, tanto física como mental, es muy compleja.

### Tu profesión también te exige físicamente. ¿Cómo preparas tu cuerpo y tu mente para ello?

Una buena alimentación y ejercicio físico, adaptado a mis necesidades. Ambas son básicas para tener buena salud vocal y, por tanto, una buena salud mental. Es una de las cosas que más hay que cuidar en esta profesión.

### ¿Ves suficientes fisioterapeutas cerca de tu profesión? ¿Está el artista concienciado de la importancia de ir a un fisioterapeuta?

Veo poca fisioterapia en las empresas de nuestra profesión. Algunas, sí tienen, pero otras no. Entonces la responsabilidad recae por completo en lo que el artista se quiera o no cuidar. Creo que en cualquier empresa del sector debería de haber servicio de fisioterapia a cantantes, se evitarían muchísimas lesiones.

### ¿Consideras que has mejorado tu rendimiento gracias a tu fisioterapeuta?

Sí. Toda ayuda es buena en este trabajo. La fisioterapia es importantísima para prevenir y tratar la voz. Mi fisioterapeuta, Alicia, es una maravilla y aunque duela cuando descarga el diafragma luego lo agradezco muchísimo.

**COIISP**  
www.coiisp.com

**I CONGRESO INTERDISCIPLINAR  
DE SUELO PÉLVICO**

**24-25 noviembre 2023**

**I CONGRESO  
INTERDISCIPLINAR DE**

**Suelo Pélvico**

DESCUENTO PARA LAS INSCRIPCIONES  
REALIZADAS ANTES DEL 1 DE JULIO



**4 Talleres  
Temáticos**



**6 Mesas  
Especializadas**



**25  
Ponencias**



**17 Ponentes  
Internacionales**

Colaboradores:

**FISIDEC**  
CENTRO UNIVERSITARIO

**IACES**  
Formación

 **CEU**  
Universidad  
San Pablo

LOS BENEFICIOS OBTENIDOS EN ESTE CONGRESO SERÁN  
DONADOS A LA ASOCIACIÓN INSPIRA SALUD ARA  
LLEVAR A CABO LOS PROYECTOS QUE ESTÁN EN  
MARCHA PARA LA PROMOCIÓN, DESARROLLO DE LA  
SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS

**Inspira  
salud**

**Álvaro Huertas**

Músico

## “El fisioterapeuta podría ser muy útil en los conservatorios”

**En música, apenas se trabaja en prevención de lesiones. Por ello, Álvaro Huertas insiste a sus alumnos en este tipo de educación, así como en el papel del fisioterapeuta en los conservatorios.**

**Es director y profesor del Curso y Festival Internacional de Música de Ayllón, y vicedirector, profesor de violonchelo y profesor de orquesta en el Conservatorio Profesional de Música “Adolfo Salazar” de Madrid. Además, has fundado el Cuarteto Leonor, considerado como uno de los conjuntos españoles de cámara más destacados. ¿Le queda algún reto por cumplir?**

¡Por supuesto! Tener retos es imprescindible para cualquiera de nosotros, y creo que es lo que realmente da sentido a nuestras vidas, lo que nos hace caminar y ser mejores cada día. Siento que me quedan miles de cosas por hacer, tanto a nivel artístico como personal, y espero que siempre siga siendo así. Digamos que el mayor reto es, precisamente, no dejar de tener retos, mantener vivas la motivación y la inquietud.

**En cuanto a tus inicios, ¿a qué edad alguien puede saber ya que se va a dedicar a la música y, encima, que su instrumento es el violonchelo?**

Tuve claro desde muy pequeño que me quería dedicar a la música, pero la elección del instrumento fue bastante casual. Cuando llegó el momen-

to de elegir qué instrumento estudiar, escogí el violonchelo porque unos días antes había ido a un concierto para violonchelo con mis padres. Fue una elección muy afortunada, porque, en aquel momento, si bien me debió gustar mucho su sonido, no era en absoluto consciente de lo maravilloso que podía llegar a ser.

**¿Cómo definirías tu relación con la música?**

La música es importante para todos nosotros, y que todos la tenemos muy presente en nuestras vidas. Por supuesto, hay tipos de música muy diferentes, pero todos la disfrutamos de una u otra manera. Cuando dedicas tu vida a

una disciplina artística tan exigente como la música la frontera entre lo profesional y lo personal tiende a diluirse, de manera que ambas vidas se mimetizan y se alimentan mutuamente. Sin duda el arte y la cultura son alimentos imprescindibles para la evolución personal de cada uno de nosotros y, por tanto, de la propia sociedad. Creo en el poder de la cultura y, en concreto, de la música, como transformador social.

**¿Con quién te gustaría tocar que no hayas tocado aún?**

Durante mi carrera he tenido la suerte de compartir escenario con excelentes músicos,

pero siempre hay algunos con los que se establece una conexión especial, que te aportan sensaciones e ideas que te hacen ser mejor. Uno de los músicos que más me ha impresionado sobre un escenario es el violonchelista Yo Yo Ma. Así que, puestos a elegir, me encantaría tocar con Yo Yo Ma, e hilando más fino aún, elijo obra: el quinteto con dos violonchelos de Schubert.

**¿Crees que es importante el papel de los fisioterapeutas en los conservatorios?**

El aprendizaje de cualquier instrumento musical se basa en la repetición. Repetición de ejercicios que conlleva la repetición de gestos. A medida que el aprendizaje avanza, estos gestos son progresivamente más finos y precisos. Para llegar a esta precisión es imprescindible un conocimiento muy exhaustivo del propio cuerpo y de las sensaciones físicas que se producen al tocar. Por tanto, creo en el papel del fisioterapeuta como educador y pienso que su figura sí podría ser muy útil en los conservatorios para ayudar al alumnado a prevenir lesiones y a optimizar el uso de su cuerpo.

**¿Aconsejas a tus alumnos ir al fisioterapeuta?**

Desgraciadamente, tanto el



alumnado como el profesorado solemos ir al fisioterapeuta cuando ya se ha producido la lesión, pero rara vez de manera preventiva. Sin duda, desde los centros educativos deberíamos insistir más en la prevención. Cada vez hay más músicos profesionales que acuden con regularidad a la consulta de un fisioterapeuta con el fin de mejorar su consciencia corporal, pero aún queda mucho camino que hacer en este campo. El cuerpo no funciona igual a los 20 que a los 40, y es en la juventud cuando uno debe adquirir hábitos que prevengan posibles futuras lesiones.

**¿Cuál ha sido el motivo por**

**el que has decidido ir a un fisioterapeuta?**

El motivo principal ha sido una sobrecarga en el dedo pulgar de la mano derecha que venía molestándome desde hace tiempo. Mi fisioterapeuta, Estela Esteban, enseguida me hizo ver que el tratamiento de esta molestia no podía limitarse sólo a la zona del pulgar ya que el origen de la lesión era mucho más profundo. Comenzamos a trabajar sobre los malos hábitos posturales que estaban causando la molestia y, poco a poco, fuimos introduciendo cambios profundos en la manera de sentarme, moverme, respirar y enfrentarme al instrumento. Gracias a esto,

la dolencia ha ido remitiendo, produciendo mejoras muy notables en la flexibilidad física y, por tanto, en el sonido.

**¿Qué te aporta la fisioterapia en cuanto a automanejo y conocimiento corporal?**

Me ha ayudado a perfeccionar mi técnica y a conectar de una manera más efectiva mis gestos con el sonido. Ahora soy mucho más consciente de la musculatura que uso en cada momento, de mi propia respiración y sé localizar inmediatamente cualquier acumulación de tensión que pueda afectar a la interpretación. La técnica de cualquier instrumento debe tener una base de re-

lajación y control del tono muscular y, para ello, el conocimiento del propio cuerpo es fundamental.

**¿Cuál suele ser tu preparación para la temporada de conciertos y actuaciones?**

Trato de mantenerme en forma de manera constante realizando ejercicios diarios sobre el instrumento. Estos ejercicios, basados en escalas, son un calentamiento muscular que, a día de hoy, considero imprescindible. Después de tocar tengo la rutina de hacer una tabla de estiramientos que me resulta muy útil para descargar tensión y preparar la musculatura para la siguiente sesión.

# POWERbreathe®

## Entrenamiento de la Musculatura Inspiratoria (IMT)



Classic Medic  
10 - 90 cmH<sub>2</sub>O



Plus Medic  
1 - 78 cmH<sub>2</sub>O



## NUEVOS PRODUCTOS EX1™

Expiratory Muscle Trainer

### Entrenamiento de la Musculatura Espiratoria (EMT)



## Flow-Ball ULTRA®

By POWERbreathe®



## Rangos de Resistencia ajustables, válidos para el Entrenamiento de Fuerza

La boquilla ergonómica facilita el sellado de los labios

**BIOCORP®**  
E U R O P A

[www.biocorp.es](http://www.biocorp.es) 943 577 614 - 664 549 376





# Aprobadas las Cuentas de Pérdidas y Ganancias de 2022

Tras conocer el resumen de actividad del Colegio durante 2022 y la exposición de las Cuentas de la Institución por parte de la tesorera, Olga Cures, quedaron aprobadas por el 87,3 por ciento de las personas colegiadas presentes en la Asamblea.

Con el salón de actos de la sede colegial casi lleno, la Asamblea General, celebrada el pasado 22 de abril, aprobó la Cuenta General de Pérdidas y Ganancias y el Balance de Situación del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid del año 2022, con el 87,3 por ciento de los votos a favor.

Durante su intervención, la decana del Colegio, Aurora Araújo, sintetizó los principales acontecimientos que tuvieron lugar el año pasado. El más relevante, el 25 Aniversario del CPFCM. "Nos volcamos para que fuera una fecha memo-

orable, ponerla al servicio de la Fisioterapia madrileña y compartirla con tres grupos fundamentales: nuestro colectivo, la sociedad madrileña y las instituciones, en cuyas manos está que aumente la presencia de la fisioterapia en centros públicos y privados".

La decana aludió también a las acciones que está desarrollando la Institución colegial con diferentes estamentos de la Administración autonómica para impedir que otros colectivos invadan competencias de la Fisioterapia, porque "si las ejercen profesionales no sanitarios pueden estar poniendo

en riesgo la salud de las personas", recalcó.

Dentro de este bloque, Aurora Araújo se refirió a otro acontecimiento importante para el colectivo: las elecciones al Colegio, que fueron los comicios con un mayor volumen de participación en toda la historia del CPFCM. En este sentido resaltó que, para superar los retos de la profesión, "necesitamos aumentar la implicación de las personas colegiadas" y que los diferentes interlocutores sepan que "detrás de esta Junta de Gobierno hay más de 12.000 fisioterapeutas en

Madrid dispuestos a defender sus derechos".

### Intensa actividad

La decana continuó resumiendo la actividad que viene desarrollando, como una manera de estrechar los vínculos con el colectivo. Destacó el estudio "Impacto económico, sanitario y social de la actividad de fisioterapia en la Comunidad de Madrid", que se presentará en breve a los medios informativos; la actualización de la campaña de "Fomento de hábitos saludables en escolares", que llegará a 25.000

estudiantes en este curso; y la inversión de cerca de 50.000 euros para el fomento de la investigación, con el objetivo de alcanzar el 10 por ciento del presupuesto del CPFCM.

Además, la decana recordó la organización de 25 cursos y jornadas, con más de 600 participantes; las cerca de 800 ofertas de empleo tramitadas, nuevos convenios con instituciones y empresas en beneficio de las personas colegiadas, las 450 consultas atendidas por las asesorías del Colegio, las 90 denuncias por intrusismo presentadas o la renovación de las certificaciones de Calidad, entre otros hitos.

La decana tampoco se quiso olvidar de la realización de 37 talleres dentro de la campaña de mayores en la Comunidad de Madrid, la colaboración del Colegio en diferentes congresos (Conferencia Internacional sobre Cuidados Respiratorios Intermedios, Congreso Nacional The Long Covid Experience, V Congreso Internacional de Fisioterapia Invasiva...); el Día de las Profesiones, visibilizando la Fisioterapia; y la participación en proyectos como el "Plan de Atención Integral a la Fragilidad y Promoción de la Longevidad Saludable en Personas Mayores de la Comunidad de Madrid 2022-2025", entre otras acciones. El Colegio también se acercó a la ciudadanía el año pasado a través de eventos deportivos, como el Zurich Rock N' Roll Running Series Madrid, la Media Maratón

Latina, Madrid Corre por Madrid y Ponle Freno.

### Cuentas del Colegio

A continuación, la tesorera del Colegio, Olga Cures, ofreció los datos económicos de la Institución colegial. El Colegio encargó la auditoría externa (a la firma Audalia Nexia) que "muestra el cumplimiento y rectitud con el que se ha gestionado el patrimonio y las Cuentas del CPFCM", afirma Cures.

Al respecto, en 2022 el Colegio consiguió una cifra de nego-

Con respecto al apartado de gastos, es necesario destacar que la partida destinada a personal aumentó un 6,9 por ciento. "Este incremento se debe a que, tal y como estaba previsto, se ha incorporado una persona a la plantilla".

En la principal partida dentro de gastos, la que corresponde a los de explotación, hay un incremento global de un 16,3 por ciento. La mayor subida en este aspecto se debe al apartado de reparaciones y mantenimiento, que ha crecido un 32 por ciento; así como

laboración de la firma Price Waterhouse Cooper.

Destacar, también, el descenso en la inversión en publicidad, que bajó un 18 por ciento, "aunque hemos diversificado los soportes de las campañas y dinamizado, en especial, la publicidad online", especificó Cures.

En 'Otros gastos de explotación', Olga Cures destacó el aumento de la partida en Formación en un 146 por ciento (más de 65.000 euros), así como la inversión de 92.000 euros en la celebración del 25 Aniversario del CPFCM y la entrega de los I Premios Cecilia Conde. En definitiva, la tesorera afirmó que "se ha cumplido el presupuesto en un 99,5 por ciento".

Por último, se sortearon seis becas, dotadas con 300 euros cada una, que se pueden aplicar a formación o canjear para la compra de libros que tengan que ver con la Fisioterapia.



cio de 2.130.313 euros, lo que supone un aumento del 3 por ciento respecto a 2021. La parte más importante corresponde a las cuotas de las personas colegiadas que, un año más, recuerda, "siguen congeladas", recordó la tesorera.

el crecimiento en el apartado de los servicios profesionales, ya que contienen la provisión de 85.000 euros que se ha invertido en el primer informe sobre la situación de la Fisioterapia en la Comunidad de Madrid, realizado con la co-

### Vídeos disponibles

La Asamblea también se retransmitió por *streaming*, con traducción a lengua de signos. La Junta de Gobierno envió previamente a todo el colectivo la documentación completa y vídeos explicativos, para asegurar la mayor transparencia. Así se pudo informar a las personas colegiadas que no pudieron asistir ni seguir esta reunión por YouTube.

Se puede ver la Asamblea a través del siguiente Código QR:



# El Colegio colabora con el Programa Educativo CuídatePlus

El CPFCM ha colaborado, un año más, con el VI Programa Educativo CuídatePlus, que tiene como objetivo inculcar la prevención en el alumnado de Primaria de la Comunidad de Madrid.

Dirigido a niños y niñas madrileñas de 5º y 6º de Primaria, el Programa Educativo CuídatePlus tiene como objetivo inculcar la prevención en la infancia mediante diversos talleres sobre aspectos como como la alimentación, el ejercicio físico, la tecnología, la salud bucodental y el autocuidado. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid colabora, una vez más, con esta iniciativa aportando contenidos.

El VI Programa Educativo CuídatePlus, impulsado por la Comunidad de Madrid, está organizado por Unidad Editorial en colaboración con Fundación Viatrix y cuenta con el aval de la Dirección General de Bilingüismo y Calidad de la Enseñanza, de la Consejería de la Educación y Juventud.

Pablo Herrera, vicedecano del CPFCM, explica que la nueva campaña de "Fomento de hábitos saludables en escolares", que están realizando los fisioterapeutas madrileños en los colegios de la región, pone el foco en la importancia de desfragilizar al alumnado. Para Herrera, "es necesario fortalecer los cuerpos en la infancia y la adolescencia a través de la actividad física, para



poder afrontar los esfuerzos necesarios en cada edad y prever problemas musculoesqueléticos cuando sean adultos".

A la vez, atendiendo a los estudios científicos más recientes, la fisioterapia madrileña rompe con falsos mitos muy extendidos:

- Salvo en casos excepcionales, el peso de las mochilas no provoca dolores de espalda ni escoliosis, como se pensaba hasta hace poco.

- Tampoco hay una postura "perfecta" ni estándar que evite molestias de espalda. Hay que cambiar de posición cada cierto tiempo y mantenerse activo, evitando el sedentarismo.

El vicedecano del CPFCM también ha puesto en valor el trabajo que desarrolla la profesión en el ámbito de la enseñanza, sobre todo, en los centros de educación especial, ayudando a aumentar la autonomía del alumnado con discapacidad motriz.

# Aurora Araújo, presente en la I Jornada sobre humanización: Un nuevo enfoque

El Hospital Universitario Ramón y Cajal acogió, el pasado 28 de marzo, la I Jornada sobre humanización de la Comunidad de Madrid, que contó con la asistencia de Aurora Araújo y Olga Cures, decana y tesorera del Colegio Profesional de Fisioterapeu-

tas de la Comunidad de Madrid, respectivamente. El encuentro congregó a más de un centenar de profesionales de distintas especialidades y se inició con una conferencia del doctor Santiago Moreno, jefe de Enfermedades Infecciosas del Hospital Ramón y

Cajal, titulada 'Desde el otro lado'.

El evento contó con numerosas mesas redondas centradas en infraestructuras, entornos y espacios que forman parte del marco de la humanización, así como en experiencias de pacientes y sus cuidadores.

La jornada de humanización fue clausurada por el doctor Pedro Gargantilla, jefe de Medicina Interna del Hospital de El Escorial y director médico de Medicina Responsable, con una ponencia que llevaba el título de 'El arte beneficia seriamente la salud'.

# 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)



## Gala del Trabajo Social

En el marco del Día Mundial del Trabajo Social, que se celebra cada 21 de marzo, el Colegio Oficial de Trabajo Social de Madrid (COTS) ha celebrado la 6ª edición de la Gala del Trabajo Social. En este evento, que tuvo lugar el 24 de marzo en Caixaforum Madrid, se han dado cita tanto trabajadoras sociales como profesionales de otras disciplinas para conmemorar el compromiso, la contribución y la labor de las trabajadoras sociales para con la comunidad y visibilizar cómo estas, acompañadas en su camino hacia el progreso por estos profesionales del Trabajo Social, pueden realizar acciones poderosas que conduzcan a una transformación social inclusiva. Como representación del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, la decana del mismo, Aurora Araújo, estuvo presente en la ceremonia.

## La Junta participa en la lectura del Quijote

Como muestra del apoyo del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) al libro y a la cultura, tres



miembros de la Junta de Gobierno participaron en la lectura continuada del Quijote en el Círculo de Bellas Artes, el pasado mes de abril, con motivo de la celebración del Día del Libro 2023, el pasado 23 de abril,

fecha en la que fallecieron Miguel de Cervantes, William Shakespeare y el Inca Garcilaso de la Vega.

Se trata de una de las citas más destacadas de esta fecha, que se realiza desde hace 26 años en el Círculo de Bellas Artes, y que consta de 40 horas de lectura en la que se alternan personalidades del mundo de la cultura, las letras, la política, de otras instituciones y la ciudadanía. Este año inició la lectura Rafael Cadenas, premio Cervantes, y entre los lectores, se sumaron tres miembros de la Junta de Gobierno del Colegio: la decana, Aurora Araújo; el vicedecano, Pablo Herrera, que leyó junto a su hijo Javier; y Javier López Marcos.

# Comunicado en defensa de la Fisioterapia Animal

La feria Iberzoo+Propet 2023, celebrada recientemente en Ifema, iba a contar con un stand para dar a conocer la Fisioterapia Animal, pero los veterinarios madrileños lo han impedido.

El CPFCM, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) y la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF), emitieron un comunicado manifestando su rechazo al escrito que el Colegio de Veterinarios de Madrid (Colvema) dirigió a Ifema, relacionado con la participación de fisioterapeutas en la feria Iberzoo+Propet 2023, y que tuvo como consecuencia que no se pudiera instalar un stand informativo.

En el comunicado se rechaza “de forma unánime” y se expresa “nuestra profunda decepción con el Colegio de Veterinarios de Madrid, por su escrito falaz y torticero que siembra la duda entre sus propios profesionales, a los que confunde deliberadamente”.

Las tres instituciones recuerdan que la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (Ley 44/2003, de 21 de noviembre) no atribuye exclusividad ni reserva de actividad a los veterinarios en el tratamiento de animales, tal como afirma el Colvema.

Por el contrario, esta norma deja bien claro, en su artículo 5, que las profesiones sanitarias se regulan en función de su servicio a las personas. “Los veterinarios se consideran profesionales sanitarios pues tienen una función fundamental en la protección de las personas de los efectos que las enfermedades animales pudieran generar sobre la población” indica el comunicado.

Por otra parte, los artículos 6 y 7 de la

Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias especifican que al regular las funciones que, con carácter general, corresponde desarrollar a los licenciados y diplomados sanitarios, lo hace bajo el principio de no exclusividad. En ambos casos hace mención expresa a que el ejercicio de esas funciones se realizará “... sin menoscabo de la competencia, responsabilidad y autonomía propia de los distintos profesionales que intervienen en el proceso integral de salud...”. Se puede acceder al comunicado completo a través del siguiente Código QR:

Más información en tu dispositivo móvil.



# El CPFCM defiende la profesión ante la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) se ha dirigido en dos ocasiones a la Comunidad de Madrid para protestar por proyectos que atribuyen a profesionales no sanitarios competencias de la Fisioterapia.

Ante dos proyectos de la Comunidad de Madrid que invaden las competencias de la Fisioterapia, el Colegio ha decidido contactar con los responsables respectivos, exigiendo la modificación inmediata de estas iniciativas.

## Salud activa

Por un lado, se trata del Programa de Prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico "Salud Activa", que se puso en marcha el pasado mes de abril en los centros de Atención Primaria de la región.

Se trata de una iniciativa interesante para la sociedad madrileña pero que, incomprensiblemente, deja fuera a los fisioterapeutas, que son los profesionales sanitarios formados y capacitados para el tratamiento de

nal, especialmente, en el ámbito sanitario, el Colegio ha dirigido un escrito a la directora general de Salud Pública, Elena Andradás, solicitando que sean fisioterapeutas los profesionales sanitarios que prescriban ejercicio físico para mejorar la salud de la población madrileña y la prevención de enfermedades, y que aplique este criterio en todas las iniciativas que puedan surgir en esta misma línea.

## Cáncer infantil

El segundo proyecto es la apertura de la "Aceleradora Unoentrecienmil", en el Hospital La Paz. Se trata de un nuevo servicio para pacientes pediátricos oncológicos con una terapia complementaria no farmacológica que se apoya en el ejercicio físico.

va en contra de la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias al encomendar tratamientos a profesionales no sanitarios, lo que supone un atentado para la salud pública. Por poner dos ejemplos, la fisiopatología de un proceso oncológico o la cardiotoxicidad de la quimioterapia hace vulnerables a estos pacientes pediátricos. Su tratamiento supervisado ha de superar una variedad de controles personalizados con una base de conocimiento muy sólida por parte del fisioterapeuta que debería encargarse de ello.

Resulta inaceptable que ningún profesional no sanitario tenga a su cargo niños con procesos oncológicos, exigencia extensible a cualquier paciente susceptible de mejora de su enfermedad o lesión con ejercicio terapéutico.

La Institución colegial ha exigido a la Dirección del Hospital La Paz, en cumplimiento de la legalidad vigente, y, sobre todo, para garantizar la mejor evolución de estos pacientes pediátricos, la presencia de fisioterapeutas colegiados en el proyecto "Aceleradora Unoentrecienmil" y también en cualquier proyecto en este centro que contemple tratamientos mediante ejercicio terapéutico.

## Ejemplo en Murcia

El Colegio apuesta por el modelo que ha implantado el Servicio Murciano de Salud (SMS), que ha creado en el Hospital Santa Lucía la primera unidad de ejercicio físico terapéutico para pacientes oncológicos de la región murciana. A través de esta unidad, que cuenta con fisioterapeutas expertos en oncología, se ayudará a los pacientes con prehabilitación y rehabilitación, para paliar algunos de los síntomas más frecuentes derivados de la enfermedad, sus tratamientos y la cirugía, como el dolor, la fatiga o la astenia tumoral, entre otros.



pacientes con patología o lesión a través del ejercicio terapéutico.

Por el contrario, la implantación de este programa se realizará a través de personas con la titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, a pesar de que muchas de las personas que se puedan beneficiar de este programa arrastrarán algún tipo de dolencias.

Por esa razón, y mirando por la salud de los ciudadanos y contra el intrusismo profesio-

De nuevo, se trata de una iniciativa muy interesante para agilizar la recuperación de niñas y niños con cáncer, pero en la que no se han elegido correctamente los profesionales participantes. De forma incomprensible e inadmisiblemente, no hay fisioterapeutas colegiados en el grupo de trabajo, ni siquiera a los que trabajan en este hospital madrileño (se ha externalizado este servicio).

Como ocurre en el anterior proyecto de la Comunidad de Madrid, esta iniciativa

# El Colegio se reúne con representantes de los partidos políticos

Durante un encuentro con representantes de los partidos políticos, el Colegio ha reclamado una mayor presencia de la fisioterapia en la sanidad pública, para poder atender las necesidades de la población.



Los centros sanitarios públicos de la Comunidad de Madrid necesitan más de 6.000 nuevos fisioterapeutas, según cálculos del sindicato SATSE, para atender de forma adecuada a los pacientes desde la prevención, rehabilitación y el tratamiento de algunas patologías y lesiones. Por ese motivo, el CPFCM solicitó a los partidos políticos de la región que impulsen una mayor presencia de la fisioterapia en la sanidad pública madrileña, en donde apenas trabaja un total de 1.200 fisioterapeutas en la actualidad, dentro del encuentro "La mejora de la sanidad en la Comunidad de Madrid", organizado por la Unión Interprofesional de Madrid (UICM) con motivo de las elecciones autonómicas del próximo 28 de mayo. En este diálogo abierto entre políticos y profesionales participaron Eduardo Raboso, portavoz de Sanidad del PP en la Asamblea de Madrid y en el Senado; Javier Padilla, portavoz de Sanidad de Más Madrid; Carlos Moreno, secretario de Sanidad y Consumo del PSOE Madrid; Vanessa Lillo, portavoz

de la Comisión de Sanidad del Grupo Parlamentario Unidas Podemos; y Ana María Cuartero, del Grupo Parlamentario de Vox en la Asamblea regional. "La Fisioterapia es inversión, no gasto. Nuestra intervención tiene efecto en tres aspectos fundamentales para la ciudadanía: reduce o evita incluso algunas cirugías, disminuye el consumo de fármacos, y acorta las convalecencias y el tiempo de incapacidad temporal. Todo esto, a su vez, tiene un reflejo económico, de un gran ahorro, liberando recursos a la Sanidad madrileña. Y, más importante aún, mejora la salud y la calidad de vida de la población madrileña", señala Aurora Araújo, decana del CPFCM. Además, los fisioterapeutas madrileños han reclamado el compromiso de los partidos para:

- **Aumentar la presencia de la fisioterapia en la sanidad pública y centros sociosanitarios;** de manera especial, en las unidades relacionadas con problemas cardiorrespiratorios (UCRI), con cuidados intensivos (UCI), en las unidades del dolor

y en los programas de atención a la fragilidad.

- **Que los tratamientos de patologías se realicen de manera exclusiva por profesionales sanitarios,** para garantizar la salud de la población, respetando las competencias de la Fisioterapia en cuanto a la prescripción de ejercicio terapéutico y no encomendando esta responsabilidad a profesionales del ámbito sociodeportivo, sin la cualificación necesaria.



- **Impulsar las especialidades en Fisioterapia,** que permitirán una mejor atención del colectivo a los pacientes.
- **Concluir la tramitación del Decreto de Publicidad**

**Sanitaria y lucha contra intrusismo,** que eviten riesgos para la salud de la ciudadanía madrileña.

## Lentos avances

"Se están dando avances, pero con demasiada lentitud", lamenta Araújo, refiriéndose a iniciativas como potenciar la presencia de fisioterapeutas en los centros de salud para el abordaje de la prescripción de ejercicio terapéutico y el tratamiento del dolor crónico. Además, la decana del Colegio recuerda que el Plan de Mejora Integral de Atención Primaria (PMIAP), impulsado por la Comunidad de Madrid, se ha traducido en un importante recorte salarial para la mayoría de fisioterapeutas de la sanidad pública de la región. A la vez, la menor retribución de los fisioterapeutas dentro del PMIAP ha supuesto un agravio comparativo respecto a otros colectivos sanitarios, como Medicina o Enfermería; y podría suponer una grave modificación sustancial de sus condiciones de trabajo y de sus derechos adquiridos como empleados públicos. El CPFCM también solicitó mejoras para el colectivo en las áreas de Educación y Servicios Sociales (centros de educación especial, de mayores, etc.), de manera que tengan la misma consideración que otras profesiones sanitarias, en todos los sentidos y condiciones laborales.

# El Colegio organiza una ruta de enoturismo en Navalcarnero

El 13 de mayo, el CPFCEM ha organizado una ruta cultural y de enoturismo en Navalcarnero, localidad con una larga tradición vitivinícola, solo para personas colegiadas.

Con el objetivo de acercarse más a las personas colegiadas, el CPFCEM, como ya hizo el pasado mes de marzo con la ruta de las mujeres trabajadoras por las calles de Madrid, ha organizado un recorrido lejos del centro histórico de Madrid para conocer la historia, cultura, arquitectura y tradiciones de Navalcarnero, incluyendo una degustación de vinos de la región, que es una de las cuatro subzonas de la Denominación de Origen Vinos de Madrid, junto con Arganda, San Martín de Valdeiglesias y El Molar.

En concreto, en este nuevo recorrido se dedica a realizar una ruta a pie por esta Villa Real, en donde se casaron Felipe IV y la archiduquesa Mariana de Austria, el 7 de octubre de 1649, en el oratorio de la Casa de la Cadena.

También está previsto recorrer, junto a una guía oficial, el centro histórico, declarado Bien de Interés Cultural en el año 2000, y ver su porticada plaza de Segovia y los famosos trampantojos y pinturas murales, pintados por Alberto Pirrongelli, además de entender el por-



qué de las numerosas cuevas subterráneas en esta localidad (el catastro del marqués de la Ensenada reseñaba 139 cuevas en 1753 y actualmente hay catalogadas más de 200 en el casco histórico).

También se realizará una visita guiada a una de las bodegas de Navalcarnero con

cuevas subterráneas para conocer la elaboración y crianza que distingue a los Vinos de Madrid; pudiendo degustar algunos caldos de la región.

Se trata de una actividad solo para personas colegiadas y el cupo máximo es de 16 personas.

## Acuerdo con Convives con Espasticidad

Dentro de su labor de Responsabilidad Social Corporativa, el Colegio ha alcanzado un acuerdo de colaboración con la asociación Convives con Espasticidad, entidad sin ánimo de lucro cuya misión es promover la inclusión en todas las áreas de la vida de las personas afectadas por esta enfermedad, utilizando principalmente las nuevas tecnologías.

El convenio está vinculado a la elaboración y difusión de la "Guía interactiva cuida de tu salud, mejora tu vida", que está desarrollando

Convives con Espasticidad. Esta obra quiere ayudar a las personas con discapacidad y a sus familiares a fomentar el autocuidado, tanto físico como mental, con pautas generales de salud y específicas de la patología, con un lenguaje sencillo y comprensible. La guía se complementará con vídeos testimoniales de pacientes que mostrarán en primera persona la importancia y la posibilidad de cuidarse día a día, con independencia de sus circunstancias o grado de discapacidad.

La guía incluirá aspectos como

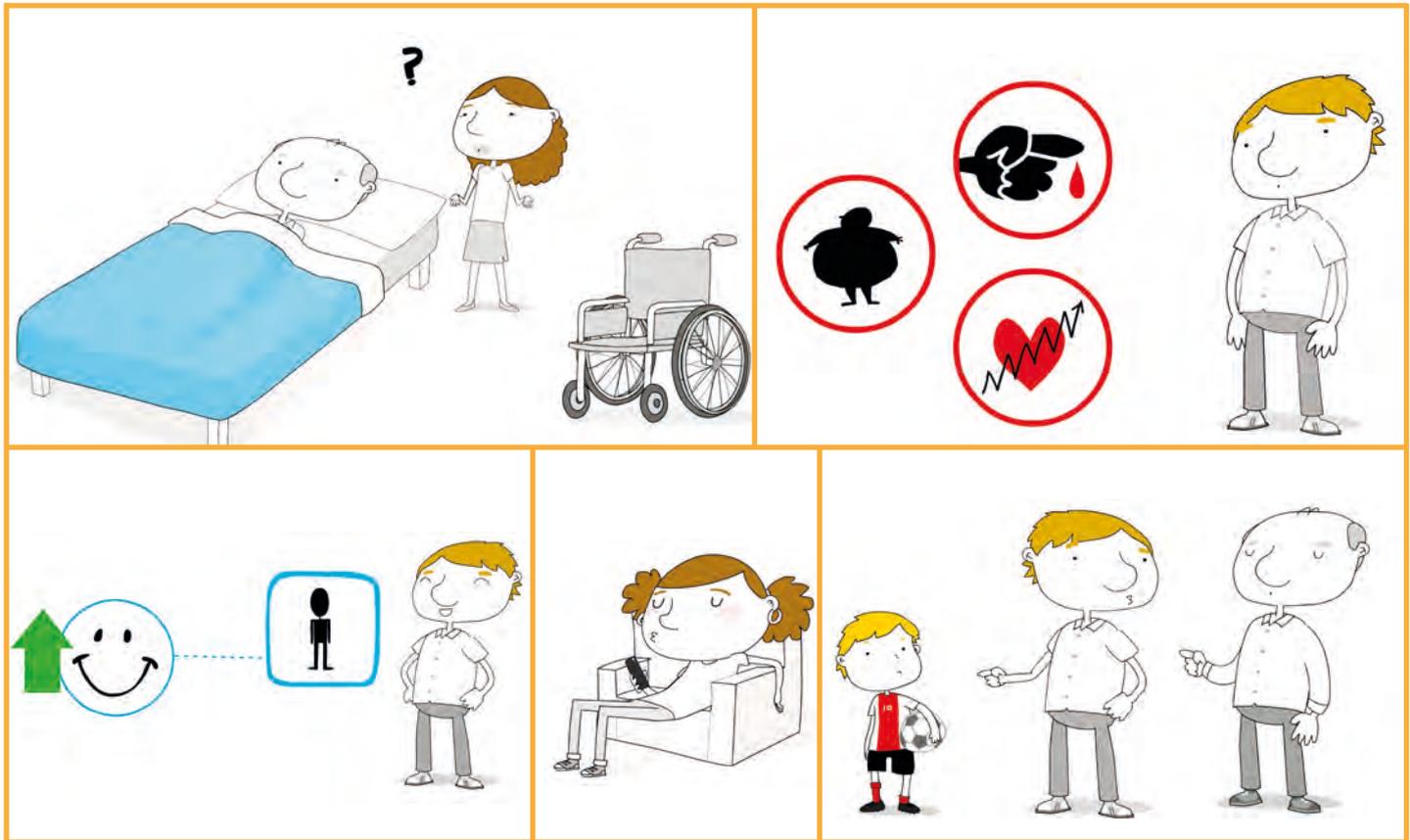
neurorrehabilitación y fisioterapia, para que estas personas puedan llevar a cabo los ejercicios pautados desde sus casas, con la orientación de los profesionales que les atienden.



Otros asuntos que contemplará esta obra son: tecnología sanitaria, actividad física y de-

porte adaptado, la importancia del sueño y el descanso, de la vida social activa como factor protector, el dolor y las consecuencias de la automedicación o de los abandonos espontáneos de los tratamientos. La guía también dedicará mucha atención a la alimentación saludable, ya que la diabetes, la obesidad o el colesterol se han disparado desde la pandemia, patologías especialmente graves cuando se tiene una discapacidad o enfermedad neurológica o de otro tipo que te limitan el movimiento.

**Se alquila centro médico** con acreditación sanitaria. Cuenta con despacho y/o sala de reconocimiento y/o aula con 45 sillas, ordenador y pantalla. Buena luz natural. Horario flexible. Aire acondicionado, wifi, calefacción central, extintores y portero físico en el edificio. Situado a tres minutos del Paseo de la Castellana (metro Gregorio Marañón). Posibilidad de derivar pacientes. Interesados, contactar en el teléfono: 653 78 44 39.



# El papel de la fisioterapia en Atención Primaria

El Colegio dedica su videoconsejo de abril a la fisioterapia en AP, reivindicando su papel como prescriptores del ejercicio terapéutico y en el tratamiento de diversas patologías y lesiones.

La Atención Primaria (AP) es la cabecera del servicio de salud en España: medicina de familia, seguimiento y tratamiento de dolencias leves o crónicas, atención inicial de ciertas urgencias, trámites administrativos, etc. En la Comunidad de Madrid trabajan 222 fisioterapeutas dentro de AP, donde ayudan a los pacientes en la prevención, rehabilitación y el tratamiento directo de algunas dolencias. Debido a la importancia que

tiene el fisioterapeuta dentro de AP, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM) ha decidido dedicar su videoconsejo del mes de abril a dar a conocer los distintos cometidos de estos profesionales y su incidencia en el tratamiento y cura de personas de todas las edades. Los fisioterapeutas son quienes elaboran las pautas de ejercicios terapéuticos para los pacientes. Hay programas genéricos ya diseñados como "Escuela de Espalda", uno

de los más demandados en la sanidad madrileña, recomendado para personas con problemas y dolores en esta zona del cuerpo. Es uno de los numerosos planes educativos y formativos con los que se apoya el autocuidado de los pacientes, como parte de los tratamientos y de manera preventiva. Pero, más allá de las tablas genéricas, la fisioterapia ayuda a los enfermos con pautas personalizadas pensadas para:

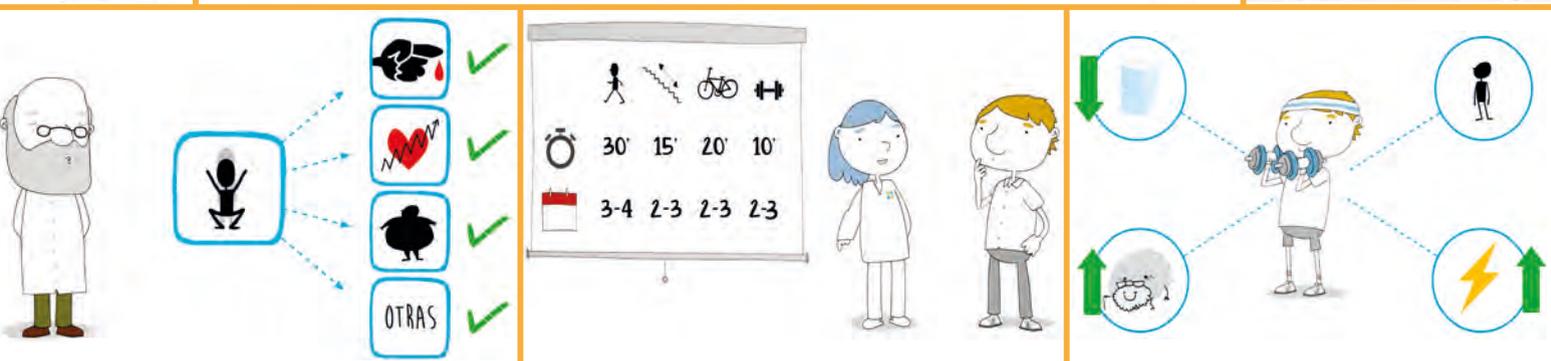
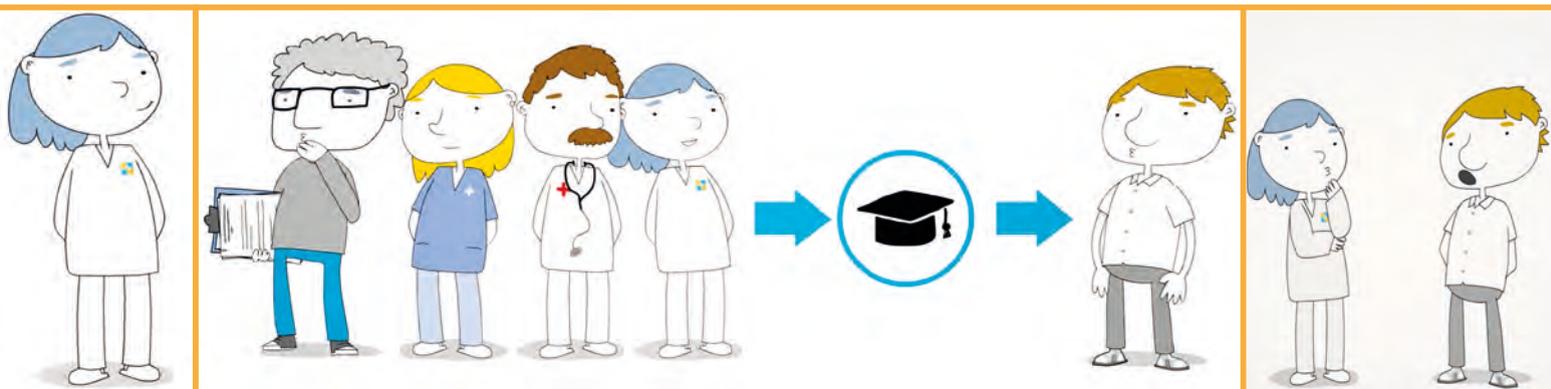
- Reducir el dolor y fortalecer

la musculatura en las zonas donde sea necesario.

- Ofrecer consejos sobre la forma adecuada de realizar ejercicios, precauciones para evitar hacerse daño, así como la dosificación e intensidad adecuadas en cada caso concreto.

Una pauta correcta de ejercicios es indispensable para pacientes de todas las edades en las siguientes condiciones:

- Con una lesión de cualquier tipo (ligamentosas, óseas, neurológicas, articulares, etc...).



- En procesos de rehabilitación de todo tipo (poscirugía, escayolas, inmovilidad, etc.).
- En diabéticos, para que la insulina reduzca de manera más eficaz el azúcar en sangre.
- Para controlar el peso.
- Como ayuda en la mejora de la cognición en personas con demencia y reducción del deterioro cognitivo en personas activas.
- Para prevenir las dolencias que causa el sedentarismo.
- Como consejos para el cuida-

do de personas en casa como, por ejemplo, cómo mover a un enfermo en cama. Además de formar parte de los equipos sanitarios interdisciplinares de la AP, Aurora Araújo, decana del CPFCEM, recuerda una de las reivindicaciones

históricas de la fisioterapia: "Estamos capacitados para abordar de manera directa numerosas enfermedades o lesiones, sin necesidad de que los pacientes pasen de forma previa por un rehabilitador. Por ejemplo, un paciente con una

lumbalgia, una cervicalgia o un esguince leve de tobillo puede ser derivado directamente al fisioterapeuta de AP desde el médico de familia, lo que ahorra mucho tiempo de espera y favorece que las lesiones se aborden en una fase aguda o subaguda, con una recuperación más rápida y una menor discapacidad".

**Los fisioterapeutas están capacitados para abordar de manera directa numerosas lesiones o enfermedades, sin necesidad de pasar previamente por un rehabilitador**

Más información en tu dispositivo móvil.



Artículo de Polina Smirnova  
Fisioterapeuta

# Prevención de lesiones en los conservatorios de danza

La fisioterapia va más allá del tratamiento de lesiones. Sabemos que la danza, en general, y la clásica, en particular, es tristemente famosa, no solo por la gracia y agilidad de los y las bailarinas, sino por la alta prevalencia de lesiones. Muchas de ellas son crónicas. Y lo que es más preocupante, gran parte de ellas aparecen durante la etapa inicial de la formación en danza.

Generalmente, se accede a la enseñanza elemental de danza a los 8 años y, durante los siguientes cuatro años, se adquiere la base necesaria para pasar al siguiente nivel. Siempre que se quiera y se pueda. Aunque no todo el alumnado quieren dedicarse profesionalmente a la danza, accede a un centro orientado a darles la formación necesaria para poder hacerlo. Eso implica muchas horas de ejercicio físico, concentración y compromiso. Esto es así porque la técnica es muy específica y, para dominarla, sobre todo, hacerlo sin dañarse, es necesario repetir muchas veces los mismos gestos.

Sin embargo, la repetición por sí sola no conduce a la maestría y la seguridad física y mental. Es imprescindible comprender cómo se hace cada gesto, para qué y qué se necesita para lograrlo.

El profesorado es el encargado de transmitir estos conceptos a una clase llena de criaturas deseosas de hacer lo que les enseñan. Aquí es donde pueden surgir los primeros problemas. Las

características físicas individuales (por ejemplo, la movilidad, la fuerza, la simetría de ambas), son determinantes, no solo para ejecutar el gesto sino para hacerlo respetando la biomecánica natural y la etapa de desarrollo, de forma eficiente para que sirva de verdadera base para las dificultades técnicas que están por llegar. De lo contrario, los mismos gestos pensados para sostener, fortalecer y dar alas al mismo tiempo, se convierten en fuente de dolor, lesiones y frustración. Dado que durante las clases no hay tiempo suficiente para estudiar individualmente las necesidades de los niños/as, estos aspectos quedan ocultos. Y es una pena, porque muchas de esas características se pueden trabajar. Solo hay que saber que existen y son importantes.

**La repetición por sí sola no conduce a la maestría y la seguridad física y mental. Es imprescindible comprender cómo se hace cada gesto, para qué y qué se necesita para lograrlo**

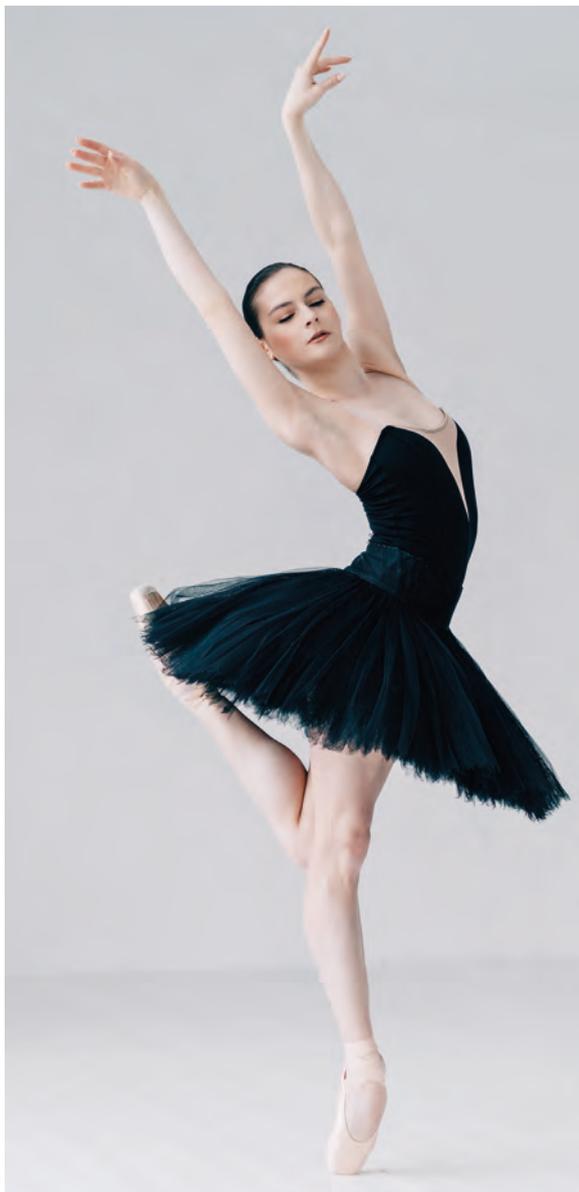
**¿Quién puede dedicarse a valorar a los alumnos/as individualmente? ¿Qué se puede hacer?**

¡Hay que recordar que existen fisioterapeutas especializados! Tenemos múltiples herramientas. Una de las más fundamentales es la valoración postural y funcional. No es un examen, sino una valoración del estado actual de fuerza, madurez y técnica. La información obtenida permite detectar aspectos a los que se debería prestar atención para asegurar un trabajo fructífero y seguro.

Muchos de los centros que imparten formación profesional de danza cuentan con la presencia o colaboración como profesional externo al centro de fisioterapeutas. Lamentablemente, lo más frecuente es que no sea una figura constante ni parte del personal contratado de los

centros. Su labor puede ir mucho más allá del rescate cuando el daño ya se ha producido. Podría ser el/la agente de promoción de la salud, de la prevención, del acompañamiento durante las distintas fases de desarrollo individual. Podría ser la persona capaz de explicar y ayudar a comprender a los alumnos/as cómo funciona el cuerpo, qué necesita y cómo cuidar de su instrumento, ya que es la clave para avanzar de forma orgánica y, sobre todo, para preparar el terreno para exigencias físicas más grandes, como el trabajo con las zapatillas de punta o los grandes saltos.

Según un estudio llevado a cabo hace unos años con estudiantes de grado elemental de los conservatorios de danza de Madrid, ya durante la primera etapa de formación existe una alta prevalencia de lesiones o malestar físico crónicos. Un dato ciertamente alarmante. Recordemos que es, justamente, un importantísimo período de desarrollo óseo, postural y mental. Los adultos debemos asegurarnos no



## Los objetivos del Programa de Prevención de Lesiones son los siguientes:

- ✓ Recopilar los datos posturales y anatómicos de referencia inicial útiles para permitir el seguimiento del estado de salud del alumnado de los conservatorios profesionales de danza.
  - ✓ Llevar a cabo una valoración postural y funcional del alumnado que comienza sus estudios en estos centros para detectar características anatómicas y biomecánicas asociadas a las lesiones prevalentes a la práctica pre-profesional y profesional de la danza clásica.
  - ✓ Señalar los signos potencialmente lesivos, fuente de mayor vulnerabilidad, y abordar aquellos que sean modificables mediante una corrección o tratamiento precoz.
- Los datos recopilados permitirán elaborar un informe individual para cada alumno/a de Enseñanzas Elementales. Este informe le será entregado al padre, madre o tutor legal del/
- la menor e incluirá las recomendaciones individuales que procedan a la vista de los resultados de la valoración. La valoración inicial es el primer paso en la prevención de lesiones, es la que permite detectar los factores intrínsecos potencialmente lesivos en el alumnado de danza más joven. Se trata de una oportunidad inestimable para prevenir las lesiones asociadas a la práctica progresivamente más intensa y especializada de la danza, no solo mediante un control exhaustivo de la técnica, sino permitiendo que esta se alcance gracias al seguimiento y atención a los factores posturales y funcionales individuales. La fisioterapia va más allá del tratamiento de lesiones, es la pieza que pone en marcha un proceso de transformación largamente esperado, aquel en que la danza como forma de arte y como forma de vida deje de ser sinónimo de dolor y sufrimiento.

sólo de que se respete sino acompañar y favorecerlo mediante todos los medios que existan a nuestro alcance. Por lo tanto, no sólo por constituir un colectivo especial a razón de su edad, sino por el tipo de actividad específica que realizan, los/as estudiantes de grado elemental de danza son los más indicados para contar con un programa de prevención que tenga en cuenta sus necesidades especiales y específicas. Por todos estos motivos, el

Grupo de Expertos en Artes Escénicas del CPFCM quiere comenzar a tejer la red de seguridad de las generaciones más jóvenes de estudiantes de los conservatorios profesionales de danza, a través de la implementación de una valoración postural y funcional

inicial. Esta valoración, como decíamos, no es en ningún caso un sistema de selección ni un examen. Es un medio de recopilación de información útil para brindar, en caso de necesidad, ayuda individualizada en forma de seguimiento, pautas de corrección de

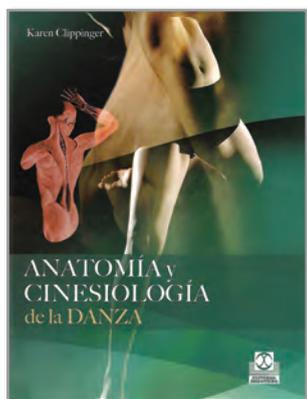
posibles asimetrías o recomendaciones de acondicionamiento físico. Esto, a su vez, hace posible detectar y modificar factores para mejorar la habilidad y destreza, cambiar patrones de movimiento ineficaces, proporcionando mayor fuerza y, por tanto, mejor gesto artístico. Es, además, una herramienta para una interacción dinámica entre el profesorado, los progenitores, los/as jóvenes y otros profesionales implicados en su desarrollo.

**El fisioterapeuta podría ser el/la agente de promoción de la salud, de la prevención, del acompañamiento durante las distintas fases de desarrollo individual**

# Recursos de la biblioteca colegial sobre la fisioterapia en las artes escénicas

La biblioteca de la Institución cuenta con diversos libros y manuales sobre la fisioterapia aplicada en las artes escénicas y su importancia en la prevención y tratamiento de lesiones de estos profesionales

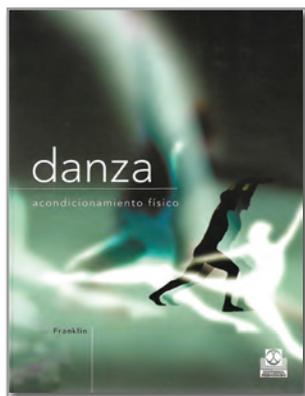
**La anatomía y cinesiología de la danza. Principios y ejercicios para mejorar la técnica y evitar la sesiones**



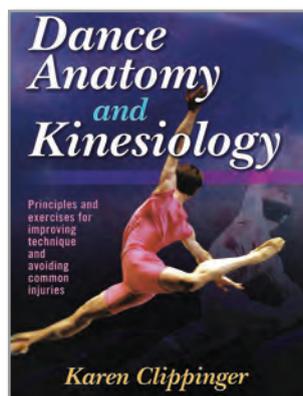
**más corrientes**, de Karen Clippinger (R.1734), estudia, con abundante material visual y ejercicios prácticos, los principales huesos, articulaciones, músculos, desviaciones en la alineación y la mecánica de cada región del cuerpo. En la publicación también se presentan ejercicios de muestra para mejorar la fuerza y la flexibilidad que ayudarán al lector a comprender mejor la función y localización de los músculos, así como ejercicios clásicos con el objetivo de mejorar la fuerza y la flexibilidad en la técnica de la danza y prevenir lesiones habituales. En la sección final de los capítulos se describen lesiones habituales que se producen

en la danza. El capítulo final del libro ofrece un esquema que ayudará a los lectores a analizar los movimientos practicados con todo el cuerpo y a elegir los ejercicios suplementarios más adecuados para mejorar el rendimiento.

Por otro lado, en **Danza: acondicionamiento físico**, de Eric Franklin (R.1432) se describen los principios básicos del entrenamiento de la resistencia y del acondicionamiento físico para la danza. Para ello, se integran los componentes tradicionales de la fuerza, la flexibilidad y el nivel cardiorrespiratorio desde una perspectiva somática. El autor destaca la importancia del alineamiento en todas las secuencias del movimiento ejercicios y pasos de danza, describe la biodinámica del mismo junto con los efectos que tiene sobre la



ejecución de las secuencias de danza, y muestra cómo aumentar el equilibrio mediante la mejora de la coordinación corporal. También se centra en las técnicas para el uso de las imágenes, la conexión mente-cuerpo y en el modo de aplicar estos principios al entrenamiento con



resistencia y al aumento de la flexibilidad.

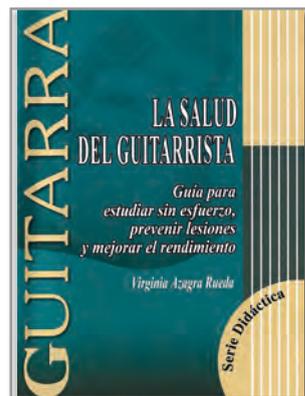
Las personas colegiadas también tienen acceso a **Dance anatomy and kinesiology. Principles and exercises for improving technique and avoiding common injuries**, de Karen Clippinger (R.1648). Este es un libro cargado de aplicaciones prácticas para la danza, una obra tanto de ciencias como un manual de baile.

Este texto ayuda a aprender los principios anatómicos y

biomecánicos que se aplican a la danza de rendimiento. Se centra en el movimiento de la danza óptima y los principios relacionados con la comprensión de la función de las articulaciones del cuerpo humano. Siguiendo la aplicación de estos principios, se puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones y mejorar la longevidad del rendimiento.

En **La salud del guitarrista. Guía para estudiar sin esfuerzo, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento**, de Virginia Azagra (R. 1948), se analiza y explica las medidas que permiten alcanzar sin riesgos una buena interpretación.

Este libro aborda de forma clara los principios fundamentales que rigen la actividad corporal del guitarrista, ayudándole a desarrollar una técnica sana y a poten-



ciar su rendimiento musical. Se ofrecen soluciones a problemas técnicos habituales, así como recomendaciones y ejercicios para mejorar la forma física. Asimismo, enseña al guitarrista a reconocer las principales lesiones derivadas de una mala práctica, contribuyendo de este modo a prevenirlas.

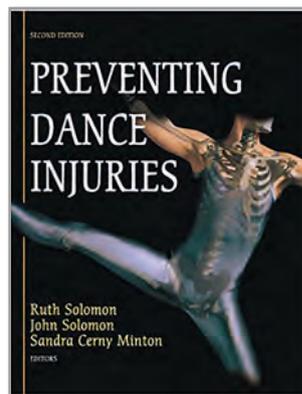
Por último, **Preventing dance injuries**, de Ruth Solomon, John Solomon y Sandra Cerny Minton (R.1520) es una obra actualizada en esta segunda edición con material nuevo e importante para guiar a los especialistas en medicina de la danza y a los educadores en la promoción del bienestar físico y psicológico de los bailarines.

El texto cuenta con una cobertura integral de las lesiones por baile, que incluye detección, prevención, diagnóstico, tratamiento y

rehabilitación. El libro está completamente actualizado y reorganizado, e incluye cuatro nuevos capítulos que examinan los factores determinantes en lesiones comunes a los jóvenes bailarines; tendinitis del psoasílico, una condición que recientemente ha llamado mucho la atención en la medicina de la danza; trastornos alimentarios e imagen corporal; y la tríada de la atleta femenina que afecta a las bailarinas.

Además, los nuevos comentarios editoriales, los títulos de las secciones y los recuadros destacados en cada capítulo ayudan a los lectores a hacer referencias cruzadas entre los capítulos, encontrar temas específicos y comprender rápidamente el significado contextual.

Además, para todas las personas colegiadas interesadas en



publicaciones sobre las artes escénicas, la biblioteca de la Institución colegial cuenta con los siguientes libros: **Danza y medicina: las actas de un encuentro**, de Juan Bosco Calvo (R.1493); **El cuerpo del músico. Manual de entrenamiento para un máximo rendimiento**, de Rosset Llobet (R. 1692); **A tono. Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico**, de Rosset Llobet (R. 2060); **El artista sin dolor. Técnicas y ejercicios para evitar dolores y lesiones y alcanzar**

**una óptima interpretación**, de Ana Velázquez (R. 2337); **Cómo vivir sin dolor si eres músico. La mejor postura. Técnicas y ejercicios para alcanzar una mejor calidad musical evitando dolores y lesiones**, de Ana Velázquez (R. 1932); **Apuntes para una anatomía aplicada a la danza**, de Juan Bosco Calvo (R. 1485); **Técnica de la danza y prevención de lesiones**, de Justin Howse (R. 1445), y **En forma: ejercicios para músicos**, de Esther Sardá Rico (R. 370).

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

## DONACIÓN EDITORIAL ELSEVIER

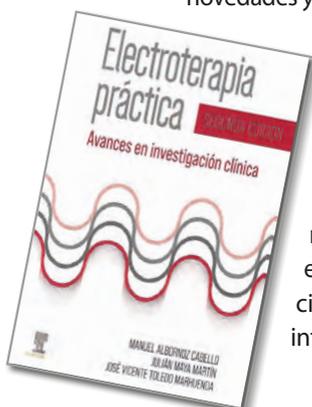
### ELECTROTERAPIA PRÁCTICA. AVANCES EN INVESTIGACIÓN CLÍNICA

**Manuel Albornoz, Julián Maya, José Vicente Toledo**  
2ª ed. Barcelona: Elsevier, 2022. X, 392 p. 28 cm.  
ISBN 978-84-9113-940-9 (R. 2388) 615.84

La nueva edición de esta obra continúa la labor de afianzar los conocimientos teóricos de este campo de la Fisioterapia, fundamentándolos en una base científica e investigativa, y detallando con claridad su aplicación práctica. Esta segunda edición enriquece, actualiza y amplía la primera para recoger las últimas novedades y cumplir las necesidades formativas de

la Fisioterapia actual. Cada capítulo identifica, desde la investigación clínica, los parámetros terapéuticos de dosis-respuesta más apropiados.

Los nuevos capítulos tratan la electrofisiología del dolor aplicada a la electroterapia de baja y media frecuencia, y la estimulación inductiva de alta intensidad.



### ATLAS DE ACUPUNTURA

**Claudia Focks**  
3ª ed. Barcelona: Elsevier, 2022. XII, 696 p. 30 cm.  
ISBN 978-84-9113-276-9 (R. 2389) 615.814

Tercera edición de este atlas fotográfico de acupuntura que reúne, de manera clara, exhaustiva y con material gráfico especializado de excelente calidad, el contenido fundamental que el profesional debe conocer acerca de esta disciplina.

La obra ofrece pautas anatómicas para localizar los puntos de acupuntura corporal y auricular más importantes en la superficie del cuerpo. Para ello, la autora describe la localización y el significado de cada uno de los puntos de acupuntura, así como la dirección y profundidad de la punción con agujas.

Las secuencias sucesivas de fotografías facilitan la localización de los puntos y muestran cómo efectuar la punción.



# El CGCFE hace público un documento marco en educación

Cada vez más fisioterapeutas trabajan ayudando al alumnado con discapacidad motriz. Un nuevo Documento Marco del CGCFE trata de ordenar este entorno y definir competencias.

El Grupo de Trabajo de Educación y Atención Temprana del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) ha elaborado un "Documento Marco de Fisioterapia en Educación".

Los fisioterapeutas trabajan en el ámbito educativo con el alumnado con afectaciones de carácter motor que interfieren en su autonomía, participación e interacciones en la vida escolar y en el acceso a los aprendizajes. El fisioterapeuta es clave para que el alumnado con discapacidad motriz tenga asegurado su derecho a la educación inclusiva.

Sin embargo, aunque la fisioterapia ha ido creciendo en el entorno educativo durante los últimos años y muchos fisioterapeutas se han formado de manera específica, las competencias, funciones y actuaciones de este perfil no siempre están reguladas y delimitadas con claridad. Tampoco hay unos



estándares académicos y de calidad claramente definidos.

Por eso, este documento persigue cuatro objetivos:

- Describir la situación actual de la Fisioterapia en Educación en España.

- Identificar y definir las competencias transversales y específicas de la Fisioterapia en este ámbito.

- Concretar los estándares académicos y científicos de calidad sobre la actuación de la Fisioterapia en Educación.

- Detallar estrategias de actuación comunitaria escolar que permitan una inclusión plena del alumnado y familias en su entorno educativo.

A la vez, este Documento Marco, elaborado por profesionales de las 17 comunidades autónomas, analiza los retos de la Fisioterapia en Educación y realiza propuestas formativas a la comunidad educativa desde la fisioterapia.

Se puede consultar el "Documento Marco de Fisioterapia en Educación" en el siguiente Código QR:



Más información en tu dispositivo móvil.

# El CPFCM apoya al Colegio de Médicos tras sufrir acciones de intimidación

El Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM) ha dado a conocer una carta anónima con graves amenazas que ha recibido en su domicilio una persona de su Junta Directiva, conminándole a dimitir de manera inmediata. El ICOMEM recuerda que este ultimátum se une a anteriores acciones de intimidación y coacciones. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Co-

munidad de Madrid (CPFCM) ha mostrado su apoyo y solidaridad a la Junta Directiva del ICOMEM, a la



Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid

vez que condena de manera rotunda dicha carta. Según fuentes del Colegio, hace ya casi 50 años que la

sociedad española decidió avanzar por el camino de la ley y la libertad, y resulta inadmisibles el uso de la inti-

midación a través de métodos violentos para interferir en el normal funcionamiento de las instituciones.

En este sentido, el CPFCM recuerda que un colegio profesional representa a su colectivo y sus órganos de gobierno solo pueden decidirse de forma democrática a través de las urnas, para que puedan ejercitar su mandato sin más obligaciones que el cumplimiento de su programa electoral, el compromiso ético y las que emanen de sus Estatutos respectivos.

# Cinco cosas que deberías saber sobre... cómo un artista evita lesiones musculoesqueléticas

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid ofrece una serie de recomendaciones a los profesionales del sector de las artes escénicas, ya sean músicos, actores, cantantes o bailarines.

- 1 Calentamiento previo.** Para evitar posibles lesiones musculoesqueléticas, es recomendable un calentamiento previo. En el caso de los músicos, este tiene que llevarse a cabo con y sin instrumentos.
- 2 Buen estado físico.** Según el trabajo de cada especialidad, el artista debe contar con un tono físico suficiente para cubrir la demanda de la actuación. Por tanto, a mayor demanda es necesaria mayor capacidad.
- 3 Micropausas.** Los artistas deben realizar micropausas durante jornadas de estudio. Para ello, es recomendable programar una alarma en el móvil cuando el periodo comprenda más de 60 minutos.
- 4 Ejercicios respiratorios.** También es aconsejable realizar ejercicios respiratorios previos para disminuir el estrés y ayudar a combatir el miedo escénico y regular el tono muscular.
- 5 Constancia y regularidad.** Durante la preparación de la actuación, incluido el estudio, hay que ser constante en las horas de dedicación, así como poner en orden las piezas a estudiar.



## TRATAMIENTO CONSERVADOR E INVASIVO DEL SÍNDROME DEL DOLOR MIOFASCIAL APLICADO AL ÁMBITO CLÍNICO

**Organiza:** Fisanax +

**Lugar:** Paseo de los Artilleros 25, La Rampa 1 posterior, 28032 Madrid

**Duración:** 60 horas lectivas divididas en 4 seminarios

**Fecha:** 1<sup>er</sup> seminario (26-27 mayo), 2<sup>o</sup> seminario (9-10 junio), 3<sup>er</sup> seminario (30 junio-1 julio) y 4<sup>o</sup> seminario (14-15 julio). Horario: viernes 15:30 - 20:30 horas, y sábados 9:00 - 14:00 horas y 15:30 - 20:30 horas

**Precio:** 620 €, descuento de 50 € a alumnos Universidad Francisco de Vitoria (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

**Información:** 697 58 36 57

[www.fisanax.es](http://www.fisanax.es)

[fisanax@gmail.com](mailto:fisanax@gmail.com)

**Dirigido a:** Fisioterapeutas y alumnos de 4<sup>o</sup> curso de Fisioterapia

## MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE EN OSTEOPATÍA DE LAS DISFUNCIONES NEUROMUSCULOESQUELÉTICAS

**Organiza:** Escuela de Osteopatía de Madrid y acreditado por UPSA

**Lugar:** C/ Caleruega, 102

**Duración:** modalidad semipresencial en 2 años y modalidad intensiva en 1 año

**Fecha:** 27 de octubre de 2023

**Precio:** 1<sup>er</sup> año modalidad semipresencial 3.400 € (matrícula + 8 cuotas de 375 €)

**Información:** 692 10 05 63;

635 61 95 04

[www.escuelaosteopatiamadrid.com](http://www.escuelaosteopatiamadrid.com)

[eomadrid@escuelaosteopatiamadrid.com](mailto:eomadrid@escuelaosteopatiamadrid.com)

**Dirigido a:** Fisioterapeutas

## MÁSTER EN FORMACIÓN PERMANENTE EN FISIOTERAPIA DEL SUELO PÉLVICO: UROLOGÍA, GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

**Organiza:** Centro Universitario Fisidec

**Lugar:** Helios Electromedicina.

C/ Alfonso Gómez 38, Madrid, 28037

**Duración:** 395 horas lectivas

**Fecha:** del 27 de octubre de 2023 al último día del último seminario, 20 de octubre de 2024

**Precio:** 4.600 € (aplazamiento del pago sin incremento)

**Información:** 957 37 36 20;

604 42 90 59

<https://fisidec.es/master-fisioterapia-del-suelo-pelvico/informacion-general/>

[formacion@fisidec.es](mailto:formacion@fisidec.es)

**Dirigido a:** Fisioterapeutas

## SUELO PÉLVICO Y MATERNIDAD

**Organiza:** Fisiofocus, SL

**Lugar:** Fisiofocus Madrid: Calle

Saturnino Calleja, 1, 1<sup>a</sup> planta, 28002, Madrid

**Duración:** 30 horas lectivas

**Fecha:** del 1 al 4 de junio de 2023

**Precio:** 340 € (fraccionamiento del pago de manera gratuita)

**Información:** 615 85 25 76

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

[curso/fisioterapia-suelo-pelvico-madrid-3?utm\\_source=cfisiomad-agenda&utm\\_medium=curso-junio&utm\\_campaign=2023](https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-suelo-pelvico-madrid-3?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-junio&utm_campaign=2023)

[secretaria@fisiofocus.com](mailto:secretaria@fisiofocus.com)

**Dirigido a:** Fisioterapeutas

## NEURODINÁMICA: VALORACIÓN Y TRATAMIENTO DE NEUROPATÍAS PERIFÉRICAS

**Organiza:** Fisiofocus, SL

**Lugar:** Helios Electromedicina: Calle de Alfonso Gómez, 38 - 28037 Madrid

**Duración:** 20 horas lectivas

**Fecha:** del 10 al 11 de junio de 2023

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

**Información:** 615 85 25 76

[https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-neurodinamica-madrid-3?utm\\_source=cfisiomad-agenda&utm\\_medium=curso-junio&utm\\_campaign=2023](https://www.fisiofocus.com/es/curso/fisioterapia-neurodinamica-madrid-3?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-junio&utm_campaign=2023)

[secretaria@fisiofocus.com](mailto:secretaria@fisiofocus.com)

**Dirigido a:** Fisioterapeutas

## PUNCIÓN SECA EN EL SÍNDROME DEL DOLOR MIOFASCIAL (PUNTOS GATILLO MIOFASCIALES)

**Organiza:** Fisiofocus, SL

**Lugar:** Helios Electromedicina: Calle de Alfonso Gómez, 38 - 28037 Madrid

**Duración:** 40 horas lectivas

**Fecha:** del 10 al 25 de junio de 2023

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

**Información:** 615 85 25 76

[https://www.fisiofocus.com/es/curso/puncion-seca-madrid-6?utm\\_source=cfisiomad-agenda&utm\\_medium=curso-junio&utm\\_campaign=2023](https://www.fisiofocus.com/es/curso/puncion-seca-madrid-6?utm_source=cfisiomad-agenda&utm_medium=curso-junio&utm_campaign=2023)

[secretaria@fisiofocus.com](mailto: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.

# TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE, QUE NADIE TE ENGAÑE

¿Sabes qué hace un fisioterapeuta colegiado?



## Que **SÍ** hace un fisioterapeuta:

Actúa con **responsabilidad** y compromiso

Toma las mejores decisiones buscando en todo momento el **beneficio de sus pacientes**

Facilita la vida a quienes tienen dificultades físicas, mejorando su calidad de vida

Sabe actualizarse para tratar a sus pacientes en diferentes circunstancias

Establece el **tratamiento terapéutico** y de **rehabilitación** para recuperar la zona afectada

Cuenta con la **experiencia necesaria** y se acredita con su número de Colegiado

Se puede especializar complementando su formación entre las distintas especialidades: **neurología, pediatría, geriatría, ginecología, deporte, salud mental, traumatología y oncología** son sólo algunas

Trabajan en centros de fisioterapia, **centros sanitarios, hospitales, clínicas, en entidades deportivas, residencias de ancianos, universidades y centros de investigación**

Pueden dedicarse a la **investigación** para descubrir nuevos métodos y terapias



## Que **NO** hace un fisioterapeuta:

Poner en riesgo la salud

Generar confusión, duda o engaño

No se salta la Ley de Ordenación de las Profesionales Sanitarias

No trabaja sin una titulación universitaria

No se denomina "experto", "asesor" o "especialista" sin el grado o la diplomatura

No emplea medios farmacológicos ni quirúrgicos

No realiza **tratamientos ilícitos** para poder ejercer sin los requisitos sanitarios

## DENUNCIA EL INTRUSISMO, QUE NO JUEGUEN CONTIGO



### Fisioterapeuta:

Si se detecta alguna situación irregular o que pueda parecer intrusismo, dirígete a tu Colegio; te ayudarán a denunciarlo.



### Paciente:

Exige la titulación oficial y visible de fisioterapeuta colegiado. Si no la tiene, márchate y busca al profesional titulado. Con tu salud, no te la juegues.





COLEGIO PROFESIONAL DE  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID