



Natalio Martínez reelegido presidente de COFICAM

Pág. 6



El mito del peso de las mochilas escolares.

Pág. 4



Entrevista a Belén Díaz-Jiménez. Runners for Ethiopia.

Pág. 7



Nuevo reglamento de Protección de Datos.

Pág. 20

está en tus manos



únete a nosotros en defensa de la Fisioterapia



Calle Cornejo, 26 - 02002 - Albacete
Tel. 967 512 697 - Fax. 967 218 599
Email: contactar@coficam.org



Natalio Martínez reelegido presidente de COFICAM
Pág. 6



Belén Díaz: Runners for Ethiopia
Pág. 7



El reto de Pablo
Pág. 15



La actividad física para una vida sana
Pág. 16

Natalio Martínez reelegido presidente de COFICAM

La Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), celebrada el pasado 4 de octubre, tras comprobar que la candidatura encabezada por Natalio Martínez fue la única presentada a las elecciones 2017 del Colegio, la declaró como elegida, tal y como establece el artículo 49 de sus estatutos. La reelección de Martínez Lozano, como presidente, junto al resto de miembros de la candidatura se consolidará el próximo 21 de octubre cuando se proceda a la toma de posesión oficial. Una noticia que encabezará nuestro próximo número de Fisionoticias, quedando para este la constatación de la noticia y la proclamación de la lista completa que se puede ver en estas páginas como también otros asuntos que serán de sumo interés para los colegiados.

Es el caso de un reportaje sobre el mito del peso de las mochilas, que en estos días de vuelta al cole tanto ha dado que hablar a padres y madres, y que desde nuestro Colegio hemos tratado de poner en su justo lugar. Mochilas sí, siempre que se usen de forma adecuada.

Además, en este número hay una interesantísima entrevista con nuestra colegiada de Toledo Belén Díaz, que participó el pasado verano en el evento "Runners for Ethiopia". Una experiencia que estamos seguros inspirará a más de uno tras su lectura.

Y por último, el coraje de un padre que ha luchado para conseguir un reto, "El reto de Pablo". Una iniciativa privada de una familia que un día se vio sorprendida por la desagradable experiencia de ver cómo diagnostican de neuroblastoma a un niño de tan solo dos años, y cómo el pasado 7 de octubre la historia culminaba con un reto deportivo conseguido, y una recaudación de más de 20.000 euros que irá íntegramente destinada a la investigación de esta terrible enfermedad.

Una historia de solidaridad y esfuerzo que llega a nuestras páginas de la mano de nuestra colegiada número 13, Raquel Molano.



El Colegio no se responsabiliza de las opiniones vertidas por colegiados o personas que puedan ser entrevistadas en esta publicación o en artículos de opinión.

Edita:
Colegio Profesional
de Fisioterapeutas
de Castilla-La Mancha

Presidente
D. Natalio Martínez Lozano

Vicepresidente
D. Nils Ove Andersson Silva

Secretario
D. Jesús Reyes Cano

Tesorera
D^a Yolanda Romero Rodríguez

Vocales de Albacete
D. Rafael Sánchez Madrid
D^a Marta García Landete

Vocales de Ciudad Real
D. José Enrique Benítez
Toledo
D^a Azucena Muñoz Gutiérrez

Vocal de Cuenca
D^a M^a José Rodríguez Rodrigo

Vocales de Guadalajara
D^a María Martínez Aparicio

Vocal de Toledo
D. Juan Antonio Díaz Basilio

Coordinación y Redacción
D. Nils Ove Andersson

Gabinete de Comunicación y
Prensa COFICAM

DL AB 487-2007



El mito del peso de las mochilas escolares

Las mochilas son perfectas para el transporte del material escolar, sólo es cuestión de usarlas adecuadamente “no las demonicemos”, asegura Natalio Martínez, presidente de COFICAM

Con la “vuelta al cole” surge entre padres y madres la preocupación por el peso que soportan diariamente sus hijos en sus mochilas, en las que transportan el material escolar, y las consecuencias que ello puede tener en los futuros dolores de espalda de sus hijos, aunque este no sólo es consecuencia de ese peso.

Diferentes estudios aseguran que más del 50% de los niños entre 12 y 15 años sufren dolor de espalda debidos a malas posturas, cargas inadecuada para su peso, falta de ergonomía en el mobiliario escolar, etc...

Natalio Martínez, presidente del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), asegura que “no debemos demonizar a las mochilas y carritos, sino usarlas de forma correcta”. Esto evitará problemas

de espalda entre niños y adolescentes, así como adoptar ciertas costumbres a la hora de estar sentados en los pupitres.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el peso que debería transportar un niño no tendría que superar el 10-15% de su peso corporal. Es decir, si el niño pesa 54 kilos, su mochila no debería pesar más de 5 a 8 kilos. En la práctica, los escolares superan muchas veces ese peso máximo, por lo que sería necesario reducir ese peso con iniciativas como llevar únicamente los libros necesarios por día; llevar un fichero con los apuntes diarios de cada materia, en lugar de un cuaderno por cada una de ellas, y usar las taquillas escolares, para almacenaje de material, si es que existen.



-Siempre usar las dos asas porque cargar la mochila sobre un solo hombro puede tensar sus músculos en exceso y dañar su columna vertebral en desarrollo. Las asas deben estrecharse lo máximo posible.

-La forma ideal de cargar el peso de la mochila en la espalda es subiendo a ésta a una mesa a la altura de su cadera, no desde el suelo.

-La mochila debe apoyarse en la zona lumbar y quedar a unos cinco centímetros por encima de la cintura.

-En caso de tener que agacharse con la mochila en la espalda, lo mejor es hacerlo flexionando ambas rodillas.

Además del peso que se lleva en la mochila, asegura el presidente de COFICAM, "es de absoluta importancia, como es esa mochila y como se lleva". Una pista importante nos la proporcionan las mochilas tipo excursionista, fabricadas para soportar peso durante largo tiempo y ser cómodas al mismo tiempo. Teniendo en cuenta además que un niño no transporta la mochila mucho rato, "deberíamos hacer que la usen correctamente para evitar lesiones", asegura Natalio Martínez.

Entre otras cuestiones debemos fijarnos en que:

-La mochila lleve correas acolchadas y lo más anchas posibles.

-Tenga una estructura de metal porque ayudan a dar más estabilidad.

-Tengan cinturón abdominal, que ayudará al niño a distribuir más uniformemente el peso por el cuerpo.

-Las mochilas con múltiples compartimientos también pueden ayudar a distribuir el peso de manera más uniforme y no sobrecargar más un hombro que el otro. Por ejemplo, lo más grande y pesado tiene que ir en el compartimiento trasero cerca de la espalda.

En el caso de optar por una mochila tipo carrito, menos recomendables que las que cargan a la espalda, deberíamos optar por aquellas que se puedan empujar, porque si tiramos de ella, provocamos una extensión del hombro (brazo hacia atrás) lo que pone en compromiso la articulación y aumenta el riesgo de padecer lesiones como síndrome subacromial, tendinitis o subluxaciones del húmero.

Siguiendo estos consejos, se indica desde COFICAM "podemos ayudar a nuestros hijos a prevenir futuros dolores de espalda, acortamiento de la musculatura isquiotibial, rectificación de las curvas de la columna o desviación de la columna (escoliosis)".





NATALIO MARTINEZ REELEGIDO PRESIDENTE DE COFICAM TRAS PROCLAMARSE LA ÚNICA CANDIDATURA PRESENTADA



La Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, tras constatar que era la única candidatura presentada, la declaró elegida estando prevista la toma de posesión para el sábado 21 de octubre en la sede de COFICAM

La Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), tras comprobar que la candidatura encabezada por Natalio Martínez, fue la única presentada a las elecciones 2017 del Colegio, la declaró como elegida, tal y como establece el artículo 49 de sus estatutos.

Candidatura elegida que queda del siguiente modo:

- Presidente. Natalio Martínez Lozano.
- Vicepresidente. Jesús Reyes Cano.
- Secretario. Nils Ove Andersson Silva.
- Tesorero. Yolanda Romero Rodríguez.
- Vocal I Albacete. Rafael Sánchez Madrid.
- Vocal II Albacete. Marta García Landete.
- Vocal I Ciudad Real. José Enrique Benítez Toledo.
- Vocal II Ciudad Real. Azucena Muñoz Gutiérrez.
- Vocal Cuenca. Isidro Granero Casas.
- Vocal Guadalajara. Marcos Iglesias Peón.
- Vocal I Toledo. Javier Merino Andrés.
- Vocal II Toledo. Alberto Sánchez Sierra.

Los miembros elegidos de la Junta de Gobierno tomarán posesión de sus cargos en el plazo máximo de quince días desde la fecha de la elección, según el artículo 51 de los estatutos, habiéndose decidido que la misma tenga lugar el sábado 21 de octubre en la sede de COFICAM.

Asimismo, los nombramientos serán comunicados, en el plazo de diez días desde que se produzcan, a la Consejería correspondiente del Gobierno de Castilla-La Mancha.



RUNNERS FOR ETHIOPIA: ATLETISMO, FISIOTERAPIA Y VOLUNTARIADO



Belén Díaz-Jiménez es una fisioterapeuta madrileña afincada en Toledo desde hace seis años donde ejerce su profesión. Concretamente en la Clínica Centro de Toledo, en las especialidades de fisioterapia traumatológica y deportiva; terapia manual ortopédica; inducción miofascial; articulación temporomandibular; fisioterapia en obstetricia y ginecología, entre otros. Participante en la edición 2017 de Runners for Ethiopia, nos cuenta una experiencia de voluntariado tan gratificante que ¡repetirá!

La Runners for Ethiopia es el resultado de un viaje a Etiopía que lo cambió todo. El motivo fue la filmación, en el año 2013, de un programa televisivo del popular Jesús Calleja de la mano de Endoethiopia, una empresa local especializada en viajes a medida. Jordi Reig, fisioterapeuta y triatleta, fue el encargado de entrenar al famoso aventurero. En ese primer viaje Jordi vio claramente las terribles deficiencias en material y tratamiento fisioterapéutico, por lo que le surgió la idea ayudar a estos atletas en próximos viajes.

Un año más tarde, con los mismos protagonistas, y la participación del preparador físico Raúl Campeny y la fisioterapeuta Ángeles Santos, se organiza un nuevo viaje para formar a fisioterapeutas deportivos etíopes y tratar de sus lesiones a diferentes corredores, así como hacerles entrega del material técnico que de una forma solidaria corredores españoles habían donado en diferentes campañas previamente organizadas.

Su éxito y reconocimiento es el pistoletazo de salida definitivo de Runners for Ethiopia.

¿Cuándo tuvo lugar la experiencia Runners for Ethiopia 2017?

Del 26 de junio al 10 de julio. La primera semana la estancia es en el propio hotel en Addis Abeba, donde también formábamos y tratábamos a los atletas etíopes, la segunda semana sólo fuimos unos cuantos que elegimos la experiencia en las tribus del sur.

¿Cómo se enteró del proyecto? ¿Era la primera vez que participaba en un proyecto de voluntariado de estas características?

Sí, era la primera vez y todo fue a través de un compañero de mi promoción que ya era su tercer año de participación. Se lo dijo a una amiga y ésta me animó a mí, que hace falta poco para animarme. (Se ríe a carcajadas).

¿Respondió la experiencia a sus expectativas?

Mi intención es volver el año que viene y animar a más gente que pruebe esta bonita experiencia que ha superado todas mis expectativas. Una inolvidable aventura por poder ejercer mi

profesión en un país donde te necesitan y te admiran como profesional. Allí valoran mucho nuestro trabajo. Doy las gracias a Jordi Reig, que es el coordinador de fisios y a Runners for Ethiopia, que han hecho todo lo posible por facilitarnos la cooperación allí. Poder aplicar tratamientos de fisioterapia a atletas de élite que luego veremos en televisión en campeonatos del mundo y grandes competiciones, y que gracias a ti y a tus colegas fisioterapeutas pueden conseguir sus objetivos, es lo más gratificante que puedes sentir como profesional sanitario.

¿Cómo era el día a día?

Todo estaba programado. Todos los días había formación y tratamiento. Al ser tantos fisios estaba todo muy bien organizado y repartido. Los atletas iban llegando a la sala de tratamiento donde teníamos aproximadamente ocho camillas. Rellenaban una breve historia clínica, traducida en español, inglés y amárico su idioma nativo. Cada atleta debía pasar por diferentes sectores: médico deportivo, profesionales de la actividad física y del deporte y fisioterapeuta. En nuestro



caso, nos llegaba el paciente con la historia clínica y al igual que aquí en España, valoramos y decidimos el tratamiento a seguir. Son pacientes con patologías crónicas ya que muchos de ellos nunca se han tratado por no tener recursos suficientes. Gracias al crowdfunding que se llevó a cabo a través de 'Runnersforethiopia', se pudo comprar un ecógrafo valorado en 3.000€, además de material de fisioterapia y electroterapia; 8 camillas y fungible valorado también en otros 3.000€.

Además del trabajo terapéutico, el proyecto también contempla una parte formativa...

Realicé tanto tratamientos como formación. En mi caso fue de punción seca junto con dos compañeros con gran experiencia en la materia. Como fisioterapeuta, profesión que tanto me aporta día a día, ha sido una de las mayores experiencias. Lo mejor, sin duda, la gente que me llevo, he aprendido muchísimo con ellos y de ellos y me han aportado mucho, personal y profesionalmente. Ha sido un feedback continuo con todos mis compañeros.

¿Cómo es la vida de esas posibles "futuras estrellas" del atletismo?

Visitamos varios centros de entrenamiento etíopes donde entrenan las promesas del atletismo mundial. Sorprende la baja calidad de las instalaciones y la ausencia de material deportivo y, por supuesto, la no existencia de servicios médicos. Hay un gran trabajo por hacer allí, no tienen nada, y a pesar de ello, son una de las grandes potencias mundiales. Si exceptuamos la pista del estadio de la capital Addis Abeba, donde entrenan las grandes estrellas de la selección etíope, el resto de instalaciones dejan mucho que desear, si bien es cierto que se están construyendo dos grandes estadios. Hay que ver cómo evoluciona todo y qué acceso podrán tener los futuros atletas a esas instalaciones y si hay una mejora de los servicios médicos que tanta falta hacen.



Sorprende que en un país tan pobre se de tanta importancia a un deporte...

El atletismo en Etiopía es una religión. Desde mi punto de vista, es la única "vía de escape" que puede haber en un país tan pobre para conseguir una vida mejor. Conocimos a muchísimos atletas que serían estrellas en casi cualquier país del mundo y sin embargo allí, debido al gran nivel que existe, son uno más. Por supuesto el referente para cualquier atleta etíope es Haile Gebrselassie. Como atleta, llevé a Etiopía a lo más alto, y ahora desde la Federación de Atletismo está intentando hacer una grandísima labor en su país. Tuvimos el honor de poder conocerle y es una gran persona. Nos recibió a todos los colaboradores españoles con una gran amabilidad y agradecimiento. Pero eso sí, aún queda mucho camino por recorrer... Sin duda la vida en Etiopía es caótica,

pero yo destacaré dos cosas de los etíopes como señas de identidad: la sonrisa y el atletismo. Es un país que no tiene medios de ningún tipo y en el que creo que se puede ayudar muchísimo a todos los niveles. Poco a poco, con proyectos como Runners for Ethiopia, se pueden mejorar las cosas.

DIATERMIA EN PATOLOGÍAS MUSCULOESQUELÉTICAS

DOCENTE: Alfonso Javier Ibáñez Vera.

Fisioterapeuta, Osteópata, Doctor en la Escuela de Medicina Deportiva de la Universidad de Málaga.

HORA: 10.00 h. a 14.00 h.

DÍA: Sábado 18 de noviembre

LUGAR: Col. Fisioterapeutas Castilla-La Mancha
Calle Cornejo, 26, 02002 Albacete

PROGRAMA:

- Historia y antecedentes de las técnicas diatérmicas
- Definición de diatermia
- Clasificación de las técnicas diatérmicas:
 - Procesamiento de las ondas electromagnéticas
 - Aplicación monopolar, bipolar, tripolar...
 - Transmisión capacitiva-resistiva versus transmisión dieléctrica
- Efectos biológicos de la diatermia según sistema
- Efectos mecánicos
- Dosimetría
- Contraindicaciones absolutas y relativas
- Evidencia científica de las técnicas diatérmicas

CASOS PRÁCTICOS: DIATERMIA Y FISIOTERAPIA MANUAL

- Aplicación en edemas: esguinces de tobillo
- Aplicación en regeneración: roturas musculares
- Aplicación en procesos degenerativos: artrosis
- Aplicación en puntos gatillo y sobrecargas musculares
- Aplicación en cicatrices y queloides
- Aplicación en hombro congelado
- Aplicación en lumbalgia y distalgias
- Aplicación en trastornos temporomandibulares
- Aplicación en rodilla: tensor de la fascia lata
- Aplicación en epicondralgias y patología traumática de mano

COLABORA:





COFICAM LAMENTA EL ASESINATO EN AFGANISTÁN DE UNA FISIOTERAPEUTA ESPAÑOLA

La cooperante española falleció el paso lunes en un ataque perpetrado por dos pacientes en el centro ortopédico de Mazar-e-Sharif gestionado por el Comité Internacional de Cruz Roja

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), lamenta profundamente el asesinato en Afganistán de la fisioterapeuta española, Lorena Enebral Pérez, en un hospital gestionado por el Comité Internacional de Cruz Roja (CICR), al tiempo que traslada su más sentido pésame a los familiares, compañeros y amigos de la fallecida, natural de Segovia.

COFICAM muestra su más absoluto rechazo a la violencia y quiere poner en valor el trabajo que desarrollan cientos de profesionales de la sanidad, como es el caso de los fisioterapeutas, que trabajan en zonas de conflicto, aún a riesgo de su propia vida.

La cooperante, fisioterapeuta de 38 años de edad, resultó herida de gravedad por los disparos que realizó un

paciente en el interior del centro sanitario de la ciudad de Mazar-e-Sharif, siendo trasladada a la base militar de la OTAN de Camp Marmal, donde murió horas después.

Medios de comunicación afganos aseguran que la cooperante española ha muerto en un ataque en el que participaron dos hombres que acudían una vez al hospital a recibir tratamiento, así como que ya han sido detenidos. "Todavía desconocemos el motivo del ataque. Estamos aclarando los detalles", ha declarado el portavoz del CICR, Anastasia Isyuk.

El director de operaciones del CICR, Dominik Stillhart, describía a Lorena Enebral como "una mujer joven y entusiasta que ayudaba a la gente en Mazar", asegurando que en el centro ortopédico donde trabaja, "todo el personal está conmocionado y devastado".

Las instituciones representativas de la Fisioterapia firman un acuerdo para afrontar los desafíos de la profesión

CGCFE, AEF y Conferencia Nacional de Decanos (CNDFF) firman un convenio marco conscientes de la necesidad de definir una postura común ante los retos que se presentan para esta profesión sanitaria



Las tres principales entidades que representan al ámbito profesional, científico y docente de la Fisioterapia, Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) y la Conferencia Nacional de Decanos (CNDFF) han llegado a un acuerdo para establecer líneas comunes de actuación.

Para alcanzar dicho objetivo, el CGCFE, la AEF y la CNDFF crearán una Comisión formada por un miembro representante de cada organización para definir instrumen-

tos de comunicación y trabajo dinámicos, que puedan dar respuesta inmediata a los problemas y desafíos que se vayan planteando en la Fisioterapia española. Con ello se busca crear un entorno eficaz de diálogo y encuentro, planteando posicionamientos comunes en beneficio de la profesión.

El convenio, que ha sido posible gracias a la buena sintonía existente entre las actuales directivas, implica el compromiso por parte de las tres entidades de compartir información relevante, mediante reuniones periódicas en las que participarán expertos en diversas materias.

El acuerdo ha sido firmado por D. Miguel Villafaina, Presidente del CGCFE; D. Fernando Ramos Gómez, Presidente de AEF y D. Fausto José Barbero, Presidente de CNDFF. El Presidente del CGCFE ha afirmado: "Este acuerdo marco es pionero y marca un punto de inflexión en la defensa de la profesión de la Fisioterapia, que revertirá en beneficio de los profesionales y de los propios pacientes".



ENTREVISTA A RAFAEL SÁNCHEZ MADRID

Vocal por Albacete de la Junta de Gobierno de COFICAM, es diplomado en Fisioterapia por la E.U.E.F. de Toledo (UCLM) desde 1997. Formado en fisioterapia Manual osteopática, técnicas de movilización neurodinámica, diafibrolisis percutánea y fisioterapia traumatológica, entre otras. Ha trabajado en el ámbito público (Servicio de Traumatología y Respiratorio del SESCAM) y en el ámbito privado. Durante varios años trabajó en Univale (Mutua colaboradora con la Seguridad Social nº 15) y actualmente desarrolla su actividad profesional en Ibermutuamur (Mutua colaboradora con la Seguridad Social nº 274)

“ESPERO HABER CONTRIBUIDO A QUE LA FISIOTERAPIA TENGA UN MAYOR RECONOCIMIENTO EN NUESTRA REGIÓN”

¿Por qué decides formar parte de la Junta Directiva?

Tras obtener el título de Diplomado en Fisioterapia decidí asociarme a la AEF (Asociación Española de Fisioterapeutas), y al poco tiempo, en un curso de postgrado organizado en Albacete, conocí a varios de los miembros que formaban parte de dicha Delegación de la AEF en nuestra región. Fue entonces cuando me propusieron entrar a formar parte de la primera candidatura tras la creación del Colegio Profesional de Fisioterapia de Castilla – La Mancha. Acepté el ofrecimiento con agrado, pues me atraía la idea de aprender más de las organizaciones colegiales y su funcionamiento.

¿Cómo fue la experiencia?

Al principio, fui más aprendiz que maestro, pero tuve un grupo de personas a mi lado que me hicieron el camino más fácil, varias de ellas aún siguen vinculadas a COFICAM. Por aquel entonces, dicho camino se hizo andando, pues aunque teníamos claras nuestras prioridades (mejorar la profesión en el ámbito asistencial, formativo, divulgativo, etc...) teníamos que poner las bases de lo que sería la organización en el futuro; así que, siempre teniendo en mente a los colegiados en general, y a la Fisiote-

rapia en particular, nos pusimos manos a la obra.

¿Qué esperas de tu paso por la vocalía?

Espero haber aportado mi grano de arena y que el trabajo realizado estos años, junto al de mis compañeros, haya servido para que la marca Fisioterapia tenga un mayor reconocimiento en nuestra región. También me gustaría que las Administraciones Públicas sigan teniéndonos en cuenta a la hora de elaborar proyectos para mejorar la salud de los ciudadanos, tanto en el ámbito sanitario, como en aquellas áreas donde nuestras aportaciones pueden ser de gran ayuda (campañas de escolares, prevención y salud laboral, ejercicio terapéutico, envejecimiento saludable...)

¿Qué destacarías del trabajo que desarrolla el Colegio?

En mi opinión, es un instrumento que ayuda a los fisioterapeutas a canalizar sus demandas como profesionales sanitarios de primer orden. Me explico, el colegio lo forman todos los colegiados y son sus sugerencias, peticiones y aportaciones, las que funcionan como motor del propio colegio. La Junta de Gobierno, comisiones y grupos de trabajo, son la figura visible y representativa de nuestro colegio,

pero sólo su trabajo desinteresado no es suficiente para que la profesión progrese y se vaya actualizando. Cada colegiado con su práctica diaria, es un reflejo de nuestro buen hacer. Cada uno de nosotros en la búsqueda de la excelencia en su actividad, es la imagen de nuestra profesión proyectada en la sociedad. El colegio en un sentido más amplio se encarga de velar por los intereses de sus colegiados y la fisioterapia en general, pero la profesión avanza porque todos progresamos y empujamos en la misma dirección. Aprovecho para animar a cualquier compañero con inquietudes a colaborar con el Colegio, pues siempre es bueno tener visiones diferentes y actualizadas de las necesidades de nuestro colectivo, y no hay mejor manera que ponerse en los zapatos del compañero de profesión.

¿Cómo valoras la situación de la Fisioterapia pública en Albacete?

En los últimos años ha habido un gran avance en cuanto a la formación de los fisioterapeutas. Las diferentes Universidades públicas y privadas, y en particular la que tenemos como referencia en nuestra región, E.U.E.F. de Toledo (UCLM), se preocupan por graduar a fisioterapeutas cada vez más competentes. Sus planes de estudios y los planes de formación universitaria de postgrado, ayudan a que



el profesional salga cada vez más preparado, y eso es bueno para garantizar una profesión con futuro. Desde el colegio siempre hemos puesto mucho empeño en ofrecer al colegiado una formación continuada de calidad, pues estamos convencidos de que es uno de los pilares básicos para ofrecer la calidad en los servicios de Fisioterapia. Por desgracia esto a veces no redunda en el ciudadano, pues aún seguimos teniendo en la provincia servicios de fisioterapia masificados, donde nuestros tratamientos no son todo lo que debieran ser. Sería conveniente aumentar el número de profesionales en el ámbito público (Atención Primaria y Especializada) para disminuir el ratio de pacientes por fisioterapeuta.

Y a nivel privado, ¿cómo está el sector?

En la mayoría de los casos, las compañías aseguradoras ofrecen tarifas muy

por debajo de lo que el Servicio de Fisioterapia ofrece, con lo que, aquellos compañeros que viven de su trabajo por cuenta ajena, tienen verdaderas dificultades para poder mantener sus negocios en funcionamiento, y muchos de ellos, entran en la disyuntiva de tener que bajar la calidad de sus servicios o cerrar, en el peor de los casos. En este sentido, habría que trabajar más por el colegiado que se dedica al ejercicio libre. Estos compañeros son los verdaderamente perjudicados por la lacra del intrusismo y la competencia desleal. Desde el colegio, siempre hemos tenido muy en cuenta la situación de éstos colegiados, pero la Administración, ante nuestras denuncias, sigue sin ser lo contundente que debiera ser.

¿Se podría decir entonces que la demanda ciudadana está cubierta?

Albacete cuenta con más fisioterapeutas, mejor formados y más prepa-

rados para dar un servicios de fisioterapia de calidad. Ante la poca oferta de empleo público y la enorme demanda por parte de los ciudadanos (muchos de ellos en listas de espera para recibir tratamientos de fisioterapia por parte del Servicio Público), muchos fisioterapeutas emprendedores se han arriesgado a abrir centros y gabinetes de fisioterapia. El número de clínicas de fisioterapia ha crecido exponencialmente en los últimos años en la provincia, con lo que, la oferta es mayor y el nivel de competencia dentro de la profesión ha aumentado. En mi opinión, eso es bueno, porque nos ayuda a subir el nivel de nuestros servicios de fisioterapia y se lucha de manera indirecta contra el intrusismo. El potencial paciente/usuario de nuestros servicios compara y se queda con el que más se adapta a sus necesidades.

www.telicshop.com

35 años al servicio de los Fisioterapeutas.

Visita nuestra web y utiliza el código* **COFICAM17** para obtener un 5% de descuento en tu pedido.

*código disponible hasta el 31/01/2018.

OXD
PROFESSIONALCARE

SERVICIO INTEGRAL
DE DISTRIBUCIÓN DE
PRODUCTOS
COMPLEMENTARIOS





COFICAM ORGANIZA UN SEMINARIO SOBRE EL EJERCICIO TERAPÉUTICO

“No creo en los protocolos, lo que a uno le va bien a otro le puede ir fatal”, aseguró David Valenzuela que impartió el seminario en la sede colegial



Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Fisioterapia 2017, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), ha celebrado este fin de semana un seminario bajo el título “El ejercicio terapéutico”, que ha impartido el fisioterapeuta y readaptador deportivo, David Valenzuela.

El seminario, gratuito para todos los colegiados, se celebró en la sede colegial de Albacete, contando con una alta participación y un temario amplio que paso por la definición de ejercicio terapéutico, preparación de sesiones de ejercicio terapéutico, las capacidades físicas y elementos lesionales, entre otros, para acabar con una amplia sesión práctica.

Bajo el prisma de que “todas las lesiones que tratéis tiene como objetivo principal recuperar la funcionalidad”, Valenzuela aseguró que personalmente no cree en los protocolos ya que “lo que a uno le puede ir bien, a otro le puede ir fatal. Lo que no es un problema del fisioterapeuta, sino de la biomecánica de las personas, muy diferente de unas a otras”. Por ello, indicaba, el objetivo del seminario es que los asistentes puedan diseñar ejercicios terapéuticos, los grandes olvidados de la fisioterapia, pudiendo readaptar a cualquier tipo de paciente desde su lesión, hasta su actividad de la vida diaria.

Ejercicios que el fisioterapeuta tiene que controlar que se realizan “Como decía House en la serie –el paciente siempre miente–”, y es que en muchas ocasiones el lesionado

tiene miedo de hacerse daño, o no está muy seguro de cómo realizar el ejercicio, y asegura haber practicado algo fuera de la consulta, que no es cierto, lo que sin duda dificultará que se avance en su protocolo “personalizado”.

Del mismo modo que es muy importante, sobre todo cuando se trata de deportistas lesionados, la diferencia entre la fisioterapia paliativa y la terapéutica. Es el paciente el que tiene la última palabra, y el que tiene que decidir, si lo que quiere es volver a entrenar y seguir con su actividad física, porque tiene una competición en pocos días o si lo que quiere es curarse. Una decisión que puede tener graves consecuencias a largo plazo.

Siguiendo en el ámbito deportivo, Valenzuela estableció el diferente papel que juega cada uno de los profesionales que se encuentra en el entorno de los deportistas asegurando que “mientras el fisioterapeuta es el que trabaja para entrenar, un preparador físico lo hace para competir, y un entrenador para que el deportista pueda rendir”.

El seminario concluyó con la puesta en práctica de los conceptos y las técnicas aprendidas durante el resto de la jornada a partir de la elaboración de test fisioterápicos en los que se recaba toda la información de un supuesto paciente, a nivel de control motor, nivel neurodinámico, nivel articular, nivel miofascial... y a partir de ahí, diseñar el trabajo específico para cada uno, según sus resultados. Porque insisto “no creo en los protocolos, el protocolo de cada uno es su persona y su biomecánica, y a partir de esa información, se adapta el ejercicio”.

La readaptación deportiva es la parte de la fisioterapia en la que el deportista pasa de camilla a poder entrenar con normalidad, o lo que es lo mismo, el ejercicio físico terapéutico en los pacientes normales, readaptación deportiva en los deportistas.





LOS BENEFICIOS DE LA FISIOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DEL ALZHEIMER

Para conseguir una atención fisioterapéutica adecuada es importante que el profesional establezca programas de educación sanitaria tanto a la persona afectada como a su familia y cuidadores



El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), con motivo del Día Mundial del Alzheimer que se celebra mañana jueves 21 de septiembre bajo el lema "Sigo siendo yo", destaca los beneficios que aporta la fisioterapia en la enfermedad, contribuyendo a mantener el mayor grado de autonomía física y funcional en cada fase de la enfermedad, así con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente y su familia.

Se trata de la primera causa de demencia y afecta al 1% en individuos menores de 65 años y hasta un 35% en mayores de 85 años. Produce alteraciones iniciales en la atención, memoria y orientación temporoespacial, a lo que se suman alteraciones del lenguaje y la afectividad.

La Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), las Federaciones y Asociaciones miembros, y las 200.000 familias a las que representan, celebran el Día Mundial del

Alzheimer, evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y auspiciado por Alzheimer's Disease Internacional (ADI) en 1994, celebran la jornada con un doble objetivo: sensibilizar a la sociedad española acerca de esta "epidemia del siglo XXI", así como sus consecuencias sociosanitarias y desarrollar una campaña de educación sanitaria dirigida a promover la prevención de esta patología, que afecta a más de 4,5 millones de personas en España, entre quienes la padecen directamente y sus familiares cuidadores.

Coficam recuerda que a medida que la enfermedad avanza, la persona afectada requiere cuidados por parte de distintos especialistas sanitarios, entre ellos, los fisioterapeutas. Para ello, el fisioterapeuta especialista en neurología trabaja integrado dentro de un equipo terapéutico interdisciplinar, formado por profesionales de distintas áreas, ofreciendo así un tratamiento integral, individualizado y especializado.

El tratamiento fisioterapéutico deberá ser revisado y adaptado periódicamente en cada fase de la enfermedad. Para conseguir una atención fisioterápica adecuada es importante que el fisioterapeuta establezca programas de educación sanitaria tanto a la persona afectada como a su familia y cuidadores, de tal forma que conozcan mejor la enfermedad, sus factores de riesgo y las pautas de tratamiento físico y funcional a seguir en el domicilio.

DÍA MUNDIAL DE LA PARÁLISIS CEREBRAL

COFICAM recuerda la importancia de las técnicas fisioterápicas en el tratamiento de las enfermedades neurológicas que afecta a un 16% de la población

Como cada primer miércoles del mes de octubre se celebra el Día Mundial de la Parálisis Cerebral, y el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha recuerda la importancia de que equipos multidisciplinares y especializados trabajen de forma coordinada adaptando la terapia a las necesidades de los pacientes a todos los niveles: físico, psicológico cognitivo y de comunicación.

La fisioterapia neurológica es la parte de la fisioterapia que va encaminada al tratamiento de las alteraciones debidas a una afectación del sistema nervioso central o periférico. Una especialidad que pone a disposición del paciente con daño cerebral una serie de conocimientos dirigidos a mejorar, entre otros aspectos, la calidad y la eficacia de los movimientos, el control postural, mejorar la marcha, la estabilidad, reducir la espasticidad, los temblores..., y en definitiva a ayudar a que desarrollen al máximo todas sus capacidades y que consigan el mejor grado de autonomía y de bienestar posible.

Para saber qué terapias necesita una persona con parálisis cerebral, en primer lugar hay que realizar una serie de evaluaciones especiales por terapeutas, de manera que se pueda brindar una atención adecuada, de acuerdo al diagnóstico y pronóstico que arroje la persona con esta condición.

Es importante conocer qué terapias necesita una persona con parálisis cerebral, ya que algunas se centran directamente en las habilidades motoras, tanto gruesas como finas, mientras que otras se basan en actividades cotidianas. También hay terapias dirigidas a la recreación, vocación, control de los movimientos, equilibrio, movilidad, resistencia, entre otras.

Además de diagnosticar qué terapias necesita una persona con parálisis cerebral, se debe tener en cuenta que las mismas van de la mano con un tratamiento médico o quirúrgico, siendo las primeras un complemento para que se mejore la función motora y para que la recuperación sea mucho más rápida y efectiva.

Cualquier persona es susceptible de sufrir una lesión neurológica. Las principales causas son un accidente cerebro vascular (ACV), un traumatismo craneoencefálico, padecer algún tumor, parálisis cerebral infantil, enfermedades genéticas y congénitas, enfermedades degenerativas como el ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica), la EM (Esclerosis Múltiple), el Parkinson o sufrir una lesión medular.





Fisioterapia y DÍAS MUNDIALES



COFICAM RECUERDA LOS EXCELENTE RESULTADOS DE LOS PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN CARDIACA

En el Día del Corazón y cuando la enfermedad cardiaca se ha convertido en una de las principales causas de muerte en todo el mundo

En el marco del Día Mundial del Corazón, que se celebra el 29 de septiembre, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) se suma al llamamiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para adoptar hábitos de vida saludables y prevenir enfermedades del corazón.

Las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular, son la principal causa de muerte en el mundo, estimándose 1,9 millones de fallecidos al año por esta causa. Seguir una dieta saludable, hacer actividad física y evitar el consumo de tabaco pueden prevenir estas enfermedades.

La cardiopatía isquémica o enfermedad cardíaca es en el siglo XXI uno de los problemas de salud más graves de los países industrializados con tres tipos de consecuencias, todas ellas preocupantes: mortalidad, invalidez físico-psíquica y costes eco-

nómicos. A pesar de ello, la implantación de los programas de rehabilitación cardíaca ha modificado el concepto sobre las patologías cardiovasculares y el riesgo que conllevan.

Se trata de programas que realiza el fisioterapeuta en coordinación con el cardiólogo y el médico intensivista, en estrecha colaboración con el psicólogo, nutricionista, enfermería y otros colectivos. Comprenden un conjunto de medidas multidisciplinarias (ejercicio físico, control de los factores de riesgo cardiovascular, aspectos psicológicos, nutricionales, sociales, laborales y sexuales) encaminadas a conseguir un cambio en el estilo de vida del cardiópata.

Al integrar la fisioterapia cardíaca en el tratamiento de estos pacientes, se contribuye a la prevención para no recaer en un nuevo Infarto Agudo de Miocardio (IAM) o en algún fallo cardíaco.

Dichos programas se dividen en tres fases diferenciadas: en la primera se explica el programa y se buscan los factores de riesgo que puedan ser modificables. En la segunda se lleva a cabo una prueba de esfuerzo por parte del cardiólogo y durante 3 meses, aproximadamente, el paciente realiza sesiones en grupo de ejercicio físico monitorizado y controlado en todo momento por el fisioterapeuta.

En la tercera fase, ya de forma extra-hospitalaria, el paciente cardiópata debe seguir con el nuevo estilo de vida que ha adquirido para conseguir disminuir los factores de riesgo.

Para multiplicar la efectividad del programa de rehabilitación, es necesario que los fisioterapeutas sean capaces de concienciar al paciente de la necesidad de llevar a cabo el programa de principio a fin, y de mantener sus principios básicos el resto de su vida.

COFICAM SE SUMA A LAS RECOMENDACIONES DE AEAL EN EL DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA

En el marco de la celebración del Día Mundial del Linfoma los fisioterapeutas de Castilla-La Mancha se suman a las recomendaciones de la Asociación de Linfoma, Mieloma y Leucemia (AEAL) bajo el lema "Despierta e Infórmate"

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha se suma a las recomendaciones que realiza la Asociación de Linfoma, Mieloma y Leucemia (AEAL) en el Día Mundial del Linfoma que se celebra en el día de hoy y que tiene por lema "Despierta e Infórmate".

Popularmente se dice que la información nos hace fuertes, y dormir bien, tomar leche y cereales cada día seguramente también... A través de un concepto inspirado en el amanecer, el sonido del despertador y el levantarse de la cama la AEAL quiere concienciar a la sociedad sobre el linfoma, a través del lema "Despierta e Infórmate". Con esta llamada a la acción se pretende que la población tome la iniciativa, despierte y se informe convenientemente sobre esta patología.

La campaña quiere hacer hincapié en el hecho de que un acto tan cotidiano como puede ser desayunar sea equiparado con otro tan importante como es el de informarse. La falta de información en este tipo de enfermedad, cuyos síntomas son muy generales, hace que pase inadvertida y que su diagnóstico, tratamiento y afrontamiento sean más complicados. Gracias a la obtención de información médica adecuada y entendible por todos se pueden prevenir este tipo de casos.

La actividad se realizará a lo largo del día 15 de hoy en diferentes hospitales (ninguno de ellos en Castilla-La Mancha) y consistirá en mesas informativas bajo la apariencia de una mesa preparada para el desayuno pero que permitirán familiarizar y hacer más comprensible el mundo de los linfomas a través de la información ofrecida. Está previsto que se repartan más de 2.000 cajas de cereales "Despierta e Infórmate".

Los linfomas son un tipo de cáncer que se origina en el tejido linfático. Este tipo de cáncer afecta a los linfocitos, que son un tipo de glóbulo blanco. Durante el desarrollo de esta enfermedad se produce una merma en el funcionamiento del sistema inmune y de estas células que son las encargadas de la defensa del organismo.

Según Lymphoma Coalition, existen más de 60 tipos de linfoma, dependiendo del tipo de células inmunes afectadas, clasificándose en dos grandes grupos: Linfoma Hodgkin (LH) y Linfoma No Hodgkin (LNH). Saber qué tipo de linfoma se tiene es importante porque afecta a sus opciones de tratamiento y pronóstico.

El Informe "2014 Global Patient Survey" publicado por Lymphoma Coalition, asegura que siete de cada diez 10 personas no conocían nada de esta enfermedad hasta que fueron diagnosticadas, lo que representa más de la mitad de los afectados.



EL RETO DE PABLO: UN PASO EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER INFANTIL

El pasado 7 de octubre llegaba hasta la plaza de los Depósitos del Sol, en Albacete, José Luis López. A sus espaldas, más de 650 kilómetros en bicicleta, en un recorrido sin descanso para cumplir un reto deportivo y visibilizar la necesidad de investigar para salvar a niños que, como el suyo, padecen cánceres con apenas tratamientos

Pasaban unos minutos de las 12,30 de la mañana del pasado sábado 7 de octubre, cuando hacía entrada en la Plaza de los Depósitos del Sol de Albacete, el aficionado a la BTT y padre de Pablo, José Luis López. Tras él una caravana de apoyo, en la que viajaban el doctor Lorenzo Boira y la fisioterapeuta, Raquel Molano, ambos además amigos de familia. Junto a ellos familia, amigos y ciclistas implicados en este reto que ha conseguido conmover a toda una ciudad, que los esperaban ansiosos.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha tuvo conocimiento del reto gracias a la implicación de su colegiada número 13, y quiere felicitar a todos los implicados por el éxito conseguido y la repercusión que ha tenido a nivel nacional. Una divulgación que ha ayudado y ayudará en la recaudación de fondos para la lucha contra el cáncer infantil.

Como muchos de los implicados en esta historia han ido haciendo, Raquel Molano nos contó como a Pablo, el protagonista de esta historia y que tiene ahora cuatro años, le diagnosticaron neuroblastoma, un tipo de cáncer infantil muy agresivo (que normalmente se detecta en estadios avanzados y que es difícil de tratar). Desde entonces la familia vivió un periplo de tratamientos entre hospitales de Madrid y Barcelona, que culminaron en unos buenos resultados hasta poder decir que el cuerpo del pequeño "estaba limpio", aunque todavía no tenga el alta médica definitiva.

Fue durante los meses de tratamiento cuando surge la idea de "El reto de Pablo". José Luis López Cabezero, padre de Pablo, supo que Gaes proporcionaba con su iniciativa



padre de Pablo, supo que Gaes proporcionaba con su iniciativa

'Persigue tus sueños', becas para retos deportivos y, como gran aficionado al BTT que es, decidió que la bici podía ser el vehículo perfecto para conseguir fondos con los que investigar el neuroblastoma. Así lo presentó a Gaes, bajo el título 'El reto de Pablo', que lo aceptó para pasar a las votaciones, consiguiendo ser el proyecto ganador.

El reto consistía en un recorrido entre Barcelona y Albacete de 656 kilómetros, en bicicleta de montaña, sin descansos, en la modalidad 'non stop' (sin parar). Un reto que se realizó entre los días 5 al 7 de octubre, y que se ha aprovechado para seguir recaudando fondos que irán destinados a la investigación de esta terrible enfermedad.

La llegada del padre de Pablo y la caravana de apoyo fue todo un acontecimiento que contó incluso con la presencia del alcalde de la ciudad, Manuel Serrano, además de cientos de personas que, entre aplausos, presenciaban el final de una hazaña y la continuación de un proyecto solidario que tendrá continuación en el tiempo.

Hoy Pablo tiene esperanza de vida porque ha entrado en un ensayo clínico que contaba con más de 300.000 euros de presupuesto aportados por la Asociación de Familiares y Amigos de Niños Enfermos de Neuroblastoma (NEN), que lucha contra su enfermedad, y a la que irán todos los donativos conseguidos hasta ahora, y los que se consigan en el futuro.





La actividad física para una vida sana

COFICAM advierte que “la esperanza de vida de los niños actuales es inferior a la de sus padres debido a la alta y creciente tasa de inactividad, sobrepeso y obesidad”

“Por primera vez en la historia, la esperanza de vida de los niños de nuestro tiempo podría ser menor que la de sus padres debido a la alta y creciente tasa de inactividad, sobrepeso y obesidad”, una alarmante advertencia que realiza el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), apoyándose en datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Natalio Martínez, presidente de COFICAM, indica que la insuficiente actividad física es un problema de salud pública de primer orden, que tiene importantes repercusiones tanto sobre las personas como en la sociedad, por no hablar del impacto económico que tiene sobre las arcas de la sanidad pública debido al aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Esa ha sido la razón de que la Confederación Mundial de Fisioterapeutas (WCPT) haya dedicado el Día de la Fisioterapia, que tuvo lugar el pasado 8 de septiembre, a la actividad física y su importancia en la vida de las personas, animando a la población mundial a la adopción de hábitos de vida activa y saludables. Recomendaciones que hace suyas COFICAM, destacando su presidente el importante papel que juegan los fisioterapeutas en “un envejecimiento saludable”.

Una actividad física moderada es de suma importancia para fomentar la salud, y es aquí, indica Martínez “donde el fisioterapeuta entra en juego, con consejos y programas de ejercicios adaptados a la edad y condición física de cualquier persona”.

Teniendo en cuenta que alrededor del 26% de los adultos mayores de 18 años no son suficientemente activos, “el papel que juegan los fisioterapeutas es de vital importancia para combatir la inactividad física e incentivar a la población a que se mueva por medio de asesoramiento y programas de ejercicio, así como al apoyo que ofrecen a las personas de diferentes edades para lograr sus objetivos”.

Natalio Martínez indica que según los datos de la OMS, la inactividad física es el cuarto riesgo de mortalidad global, responsables del 6% de las muertes en todo el mundo. Por el contrario, una actividad física regular reduce el riesgo de cáncer de colon en un 30-40%; cáncer de mama en un 20-30%; enfermedades cardiovasculares en un 20-35%; diabetes tipo 2 en un 20-30%; hipertensión en un 26-28%; e ictus en un 20-30%.

Recomendaciones:

Teniendo en cuenta que la estimación de la OMS es que las personas adultas pasan de media, el 70% de la jornada sentados, las recomendaciones del Colegio Profesional de Fisioterapeutas son:

-150 minutos semanales, como mínimo, de actividad aeróbica moderada, ó 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa. Entre las recomendadas están: ciclismo, natación, caminar a paso ligero, jardinería, tareas domésticas, correr, deportes de competición, saltar a la cuerda, ejercicios aeróbicos y trabajos manuales.



Con ello conseguiremos aumento de la frecuencia cardiaca, comenzar a sudar y respirar más rápido.

-Dos días o más de ejercicios de fuerza y equilibrio: Entre las recomendaciones están: pilates, ejercicios de equilibrio, pesas, ejercicios de agilidad y caminata nórdica.

Con ello conseguiremos mejorar la funcionalidad y disminuir las lesiones.

Y en cualquier caso, contacte con un fisioterapeuta, que es el profesional experto cualificado en ejercicio físico y movilidad, que podrá adaptar sus circunstancias personales a las necesidades de ejercicio que cada persona necesita.

Aunque será un fisioterapeuta quien indicará nuestras necesidades de actividad física, tengamos en cuenta que la actividad física se puede medir en equivalentes metabólicos o MET. Un MET es la energía que se consume mientras se permanece sentado en estado de reposo. Por lo tanto, el valor MET de una actividad física o ejercicio se calcula en relación al estado de reposo.

Los valores MET muestran la intensidad de una actividad. Una actividad física con un valor MET de 5, significa que durante la misma se están consumiendo cinco veces más energía y calorías que si se estuviese sentado. Aumentar

los MET semanales "puede mejorar sustancialmente tu salud", se asegura desde COFICAM. "Los fisioterapeutas pueden explicarte los valores MET recomendables y ayudarte a desarrollar un programa de ejercicio y entrenamiento para alcanzar tu objetivo, sin riesgo para la salud".

Pongamos un ejemplo muy concreto. Caminar a 5 METs durante 30 minutos: 5METs x 30 minutos= 150 METs minutos.

Las actuales directrices de la OMS hablan de 600 a 1.200 METs minutos por semana, aunque las nuevas recomendaciones muestran que la mayoría de los beneficios para la salud se consiguen cuando se alcanza de 3.000 a 4.000 METs minutos por semana.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) se creó en 2002, con motivo de la entrada en vigor del Decreto 172/2002 de 10 de diciembre sobre la creación de Colegios Profesionales en Castilla-La Mancha. Con anterioridad a esa fecha, los fisioterapeutas de la región pertenecían a la Asociación Española de Fisioterapeutas, trabajando desde una delegación autonómica.

En la actualidad el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha cuenta con 1.659 colegiados.

SIGUE ADELANTE EL PROCESO DEL CONCURSO-OPOSICIÓN DE LA OPE 2016

El plazo para la presentación de solicitudes concluyó el pasado 30 de septiembre y ya se ha publicado la lista de admitidos que podrán optar al concurso-oposición convocado en la Oferta Pública de Empleo 2016

El pasado 29 de agosto se publicaba Resolución por parte de la Dirección General de Recursos Humanos, por la que se convocaba el proceso selectivo para el ingreso, por el sistema general de acceso libre, en la categoría de Fisioterapeuta, de las Instituciones Sanitarias del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, en base a la Oferta de Empleo Público de Castilla-La Mancha para 2016, aprobada en Consejo de Gobierno de 14 de junio del mismo año.

Dicha Oferta supone la convocatoria de 16 plazas básicas en la categoría de Fisioterapeuta, por el procedimiento de concurso-oposición, por el sistema general de acceso libre. Así mismo se convocan otras dos plazas por el Sistema de acceso de personas con discapacidad general.

Para acceder al concurso-oposición es obligatorio estar en posesión del título universitario oficial de grado en Fisioterapia o título de Diplomado Universitario en Fisioterapia o ATS/DUE especialista en Fisioterapia o equivalente, o en condiciones de obtenerlo dentro del plazo de presentación de solicitudes. En el caso de titulaciones obtenidas en el extranjero, debe acreditarse su homologación por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, o cualquier otro órgano de la Administración competente para ello.

El plazo de presentación de solicitudes concluyó el pasado 30 de septiembre, habiéndose publicado los listados provisionales de aspirantes admitidos y excluidos a las pruebas selectivas de

la categoría convocada, que se pueden consultar en la web del Sescam, (<http://sescam.castillalamancha.es/>), y en el tablón de anuncios de la sede electrónica de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha: www.jccm.es.

La prueba selectiva de la fase de oposición se celebrará en la ciudad de Toledo. La fecha, hora y lugar para la realización de la prueba se publicará en el Diario Oficial de Castilla-La Mancha a la vez que la resolución por la que se aprueban los listados definitivos de aspirantes admitidos y excluidos a las pruebas selectivas de la categoría convocada. Asimismo, el Tribunal, si lo juzga conveniente para facilitar su máxima divulgación, procederá a su publicación en la web del Sescam, (<http://sescam.castillalamancha.es/>) y en el tablón de anuncios de la sede electrónica de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha www.jccm.es.

Recordar que las dos plazas convocadas por el Sistema de acceso de personas con discapacidad general que no resultarán cubiertas se acumularán a las ofertadas en el sistema general de acceso libre. En ningún caso podrán acumularse las plazas del sistema de promoción interna correspondiente a la Oferta de Empleo de 2016 a las del sistema de acceso libre, toda vez que dicha medida incrementaría la tasa de reposición legalmente establecida para el citado ejercicio. Las personas aspirantes sólo podrán participar a través de uno de los sistemas de acceso: libre, personas con discapacidad o promoción interna.



COFICAM EN LAS I JORNADAS MULTIPROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA EN CASTILLA-LA MANCHA

Casi el 66% de los centros de salud de la región no dispone de fisioterapeuta, según indicó Nils Ove Andersson, vicepresidente del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) ha participado en las I Jornadas Multiprofesionales de Atención Primaria en Castilla-La Mancha que se han celebrado en Cuenca los días 29 y 30 de septiembre organizadas por la Sociedad Castellano Manchega de Medicina Familiar y Comunitaria (SCAMFYC); y que contaron además con la colaboración de: la Asociación Castellano Manchega de Enfermería Familiar y Comunitaria (ACAMEC); la Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Castilla-La Mancha (APapCLM) y Colegio Oficial de Trabajo Social de Castilla-La Mancha.

Las jornadas tenían como objetivo ser un punto de encuentro entre los distintos profesionales que trabajan en el ámbito de la Atención Primaria de Castilla-La Mancha, para fortalecer su presencia y reivindicar el papel fundamental de la Atención Primaria dentro de la Sanidad regional.

Tras el acto inaugural se desarrolló la Mesa de Debate "Necesidades de la Atención Primaria. ¿Hacia dónde queremos caminar?", que estuvo moderada por Fernando Salcedo Aguilar, médico de familia, CS Cuenca I, y en la que participó, Nils Ove Andersson, vicepresidente del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha. Fisioterapeuta, CS Villarrobledo (Albacete).

Les acompañaron en el debate José Antonio Ballesteros Cavero. Director General de Asistencia Sanitaria del SESCAM; Jesús Ruíz Huerta. Vocal de ACAMEC. Enfermero, CS Torrejoncillo del Rey (Cuenca); Amparo Castell Sepúlveda. Vocal de Salud del Colegio de Trabajadores Sociales. Trabajadora social, CS Cervantes y Campiña (Guadalajara); Alberto León Martín. Presidente de SCAMFYC. Médico de Familia y Técnico de Salud.

Gerencia de Atención Integrada. Ciudad Real; y Alicia Bonnet Garrosa. Presidenta de APapCLM. Pediatra de AP. CS Manantiales (Guadalajara).

En la mesa de debate el vicepresidente de COFICAM presentó diversos hitos de los últimos 30 años sobre la fisioterapia en Atención Primaria, para pasar después a desgranar datos actuales del colectivo como el hecho de que el 68% (1.100 colegiados) no trabaja para el SESCAM.

El 32% restante (511 colegiados), indicó, lo hace en: 305 (59,68%) trabajan en hospitales públicos y CEDT; 162 (31,70%) en Primaria; 33 fisioterapeutas (6,45%) trabajan en centros de mayores y 11 (2,15%) en centros de discapacitados. Además, sólo en 56 centros de salud de un total de 163, puede encontrarse la figura del fisioterapeuta. No disponiendo de oferta en fisioterapia el 65,65% de los Centros de Salud de Castilla-La Mancha.

Durante las jornadas se presentaron algunos de los resultados obtenidos en "La Encuesta COFICAM sobre la situación de las Unidades de Atención Primaria del SESCAM". Así se puso de manifiesto que: La forma de trabajo en las diferentes unidades es heterogénea, valorándose vías de derivación, listas de espera, peregrinación de los pacientes para ser tratados con fisioterapia, patologías más frecuentes, etc.

En otro orden de cosas se valoraron los Planes de Reorganización de la actividad de Fisioterapia-Rehabilitación que han tenido lugar durante los últimos años en Talavera de la Reina y Toledo, viendo como conclusiones la importancia de crear dentro del SESCAM un grupo de trabajo de Fisioterapia-Rehabilitación en A.P. Unificación de criterios para todas las Unidades de Fisioterapia del SESCAM; preparación de unas Jornadas Técnicas sobre Fisioterapia en A.P.; aprovechar y potenciar el uso completo del marco competencial de la fisioterapia para conseguir una fisioterapia más dinámica, efectiva y rentable; fomentar las actividades de formación e investigación; conseguir nuevas áreas de actividad dentro de la fisioterapia, como suelo pélvico, incontinencias, EPOC, etc.

Durante la segunda jornada, los fisioterapeutas Isidro Granero Casas, Ana Mària Heredia Pérez y Pilar Nogués Barriera, dirigieron un taller práctico sobre "Escuela de Espalda", que tuvo gran participación y acogida. El uso de consejos de higiene postural bien argumentados, junto con unos ejercicios "sentidos y experimentados" dió un toque de cercanía a todos los profesionales asistentes a dichos talleres.



Especialízate con el postgrado de Fisioterapia en la Universidad Europea.

- Máster Universitario de Terapia Manual Ortopédica en el Tratamiento del Dolor.
- Curso de Experto en Terapia Manual Ortopédica y Síndrome de Dolor Miofascial.
- Curso de Experto en Evaluación y Tratamiento del Sistema Fascial.
- Curso de Experto en Sonoanatomía Ecográfica del Aparato Locomotor en Fisioterapia.
- Máster Universitario en Fisioterapia Neurológica: Técnicas de Valoración y Tratamiento.
- Máster Universitario en Fisioterapia en el Abordaje Integral del Suelo Pélvico.
- Curso de Experto en Técnicas Avanzadas de Terapia Manual en el Suelo Pélvico.
- Máster Universitario en Fisioterapia Deportiva.

Inscríbete ya. Plazas limitadas.

91 740 72 72

universidadeuropea.es

postgrado@uem.es



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Made for real





EL NUEVO REGLAMENTO DE PROTECCIÓN DE DATOS PONE EN JAQUE A LAS CLÍNICAS DE SALUD

La recopilación de datos de los pacientes no podrá hacerse de forma “tácita” y será necesario un consentimiento explícito, al existir datos de salud que quedarán reflejados en un documento

El nuevo Reglamento Europeo relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos (RGPD), va a provocar el mayor cambio en la legislación de privacidad de los últimos años. Y una vez más, las clínicas de fisioterapia y centros sanitarios en general, serán las entidades que resulten más afectadas al respecto, como responsables de tratamiento de datos de pacientes.

Tratar los datos de forma correcta y legal redundará siempre en la obtención de una “buena imagen” de cara al exterior, pero también en una seguridad y tranquilidad ante una inspección de la llamada autoridad de control, en España la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD), que desgraciadamente se caracteriza por la imposición de una gran cantidad de sanciones.

Uno de los cambios más importantes del nuevo reglamento en lo que puede afectar a las clínicas de fisioterapia es que la recopilación de datos de los pacientes no podrá realizarse de forma “tácita”, es decir, con la simple exposición pública de un cartel donde se detallen los tratamientos de datos previstos que vamos a realizar. Y es que, con esta opción, no tenemos ningún documento firmado del paciente y resultará muy difícil probar que hemos tratado sus datos lícitamente ante una inspección de la AEPD.

Será necesario por tanto obtener obligatoriamente de todos nuestros pacientes un consentimiento “explícito”, al existir datos de salud, y plasmarlos en un documento hecho a medida de la clínica donde se exprese de forma clara los tratamientos de datos que quiere realizar el titular de la clínica.

Los datos deben tratarse de forma segura. Los virus que cifran los datos de los ordenadores “disfrazados” de simples correos electrónicos han supuesto pérdidas económicas enormes a las empresas y la imposición de importantes sanciones por parte de la AEPD. Sin embargo, el nuevo RGPD es en este punto algo más benévolo que la anterior legislación y permite al fisioterapeuta establecer unas medidas de seguridad más apropiadas y flexibles en relación al tratamiento de los datos que realiza. Simplemente cita como medidas obligatorias el cifrado y las copias de seguridad, algo muy básico y que todas las clínicas deberían tener implantados ya.

Cuando se produzca un problema de seguridad (robos, virus, pérdidas de datos, fenómenos externos...), debemos notificarlo a la autoridad de control en un plazo máximo de 72 horas (salvo ciertos supuestos). De no hacerlo, la sanción puede ser importante, aunque si los datos de ese disco duro están cifrados, y podemos demostrarlo, (aquí resultará clave la documentación de protección de datos que nos haya preparado nuestro gestor de protección de datos) es probable que todo quede en un simple apercibimiento.

Recomendaciones:

La nueva norma es compleja, pero la protección de los datos de los pacientes, y las consecuencias que puede tener no hacerlo de la forma correcta merece que tomemos en serio este asunto y que se tengan en cuenta ciertas recomendaciones:

- Cuando llegue el momento de renovar los servicios en protección de datos, se debe tener en cuenta que el modelo de consentimiento a utilizar con los pacientes debe incluir los requerimientos del nuevo reglamento. Lo recomendable es hacerlo a la medida de las necesidades de la clínica, sin olvidar un apartado específico para el tratamiento de datos de menores de 13 años.
- Solicitar un análisis de riesgos. No es más que un documento donde se plasmarán las fórmulas para tratar los datos y las medidas de seguridad, específicas y a la carta, que se deben implementar en la clínica.
- Informarse sobre las medidas de seguridad en protección de datos que tenga el programa de gestión de la clínica y si es preciso, pedir información al fabricante.
- Nombrar a un DPO (Delegado de Protección de Datos). Si no existe personal con la formación suficiente, contratar a uno externo.
- Redactar contratos adaptados al Reglamento Europeo de Protección de datos o solicitar a un gestor que los prepare.
- Tener en cuenta que las auditorías que se realicen en materia de protección de datos deben ser presenciales. “Es imposible auditar una clínica sin antes haberla visto”. Tampoco se puede hacer con cargo a fondos de formación.
- Y finalmente, sentido común. Si antes era ilegal ceder datos a terceros, ahora lo es más que nunca, ya que las sanciones se aplican en relación a la facturación del negocio.

Es necesario ponerse en la piel del paciente. Solo así podremos ser conscientes de ciertas cosas como: “puede que le moleste recibir un sms promocional de mis servicios” o “puede que tenga que apartar esa impresora del pasillo, desde donde cualquiera tiene acceso a los historiales clínicos de terceros...”

Alfonso Villahermosa Iglesias (email: info@legaltech.es / tel.: 609170540) es administrador de Legaltech Consulting S.L.U., abogado y auditor en privacidad. Colabora con el COFICAM asesorando a los colegiados en esta materia.

Si alguno de vosotros no ha tenido en cuenta esta normativa os recordamos que existe un Convenio de Colaboración con un despacho especializado en la materia, con unas tarifas reducidas. Podéis poneros en contacto en los siguientes números de teléfono: 926860529, 609170540 o en la dirección de e-mail info@legaltech.es



Nuevos títulos en la biblioteca de COFICAM

La biblioteca de COFICAM, que está a disposición de nuestros colegiados, dispone, entre otros, de este nuevo título.

Librería Axón

Para obtener el descuento pactado con Librería Axón, es imprescindible indicar el Colegio a que pertenece y el número de colegiados, tanto en los pedidos telefónicos al 915 939 999, por fax al 914 482 188, o por correo electrónico a axon@axon.es. Si realiza el pedido por la página web www.axon.es, introduzca dichos datos en la casilla de observaciones.

TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO DE LAS ALGIAS LUMBOPÉLVICAS

Ricard, F.

ISBN-13: 9788494588211

Páginas: 665

Publicado: Septiembre 2017

Peso: 2.218 gramos

Edición: 4ª

Dimensiones: 22 x 31 x 4 cms.

Idioma: Español

Editorial: Medos



Descripción:

Esta edición de «Tratamiento osteopático de las algias lumbopélvicas» ha sido completamente revisada, ampliada y puesta al día con nuevas y numerosas ilustraciones. Las técnicas, en su mayoría aún sin describir, tratan los «thrust», el tratamiento de los tejidos blandos, las técnicas de músculo-energía, las técnicas funcionales, y el tratamiento de los puntos «trigger» para cada una de las zonas. En este tomo se describe el estudio y tratamiento de la pelvis y de las vísceras pélvicas. Esta obra constituye una referencia osteopática mundial. El autor, Dr. François Ricard, Ph.D., D.O., galardonado con el Premio de los Autores en Medicina Osteopática (1986) es muy conocido en el mundo de la fisioterapia y de la osteopatía en Europa y América del Sur. Actualmente, es codirector de la Escuela de Osteopatía de Madrid Internacional, presente en varios países de Europa, América, Asia y África.

FISIOTERAPIA ONLINE, NO GRACIAS (Firma la petición)

Tras el anuncio publicado por El Norte de Castilla con la intención por parte de la Universidad Privada Isabel I de crear el Grado de Fisioterapia Online, nuestra compañera, Josune Pérez, ha iniciado una recogida de firmas en change.org para impedir que se lleve a cabo esta formación en la que es imposible conseguir un adecuado aprendizaje para el tratamiento de lesiones y otros problemas de salud, poniendo así en peligro a los ciudadanos.

No podemos olvidar el escrito realizado conjuntamente entre Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), la Conferencia Nacional de Decanos de Facultades de Fisioterapia (CNDFF) y la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF), entidades que representan a la Fisioterapia española desde la faceta profesional, educativa y científica, quienes consideran que la enseñanza presencial, así como las prácticas clínicas tuteladas son fundamentales para la adquisición de las competencias profesionales que permiten al fisioterapeuta ejecutar aquellas actividades dirigidas a prevenir, promover y restaurar la salud de la población sobre la que actúan, contrariamente a lo que ofrecen las titulaciones impartidas con el modelo a distancia.



Desde el CPFCyL, apoyamos plenamente esta iniciativa en la que toda nuestra Junta de Gobierno ya ha firmado en bloque para impedir que esta deshumanización de la profesión se lleve a cabo.

Si quieres apoyar esta iniciativa, sólo tienes que entrar en el enlace que te dejamos a continuación y cumplimentar los datos que se solicitan. Es muy sencillo.

<https://www.change.org/p/fisioterapeutas-no-al-grado-en-fisioterapia-online>

Desde que se abriera esta petición son más de 4.000 los firmantes. Una vez se llegue a las 5.000, éstas se entregarán a la Dirección General y al Consejo de Universidades.



Fisioterapia y COLEGIACIÓN

¿Por qué colegiarse en fisioterapia?

La colegiación para ejercer la fisioterapia es obligatoria en nuestro país, así desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha se ofrecen una serie de garantías, ventajas y beneficios a los colegiados para el buen ejercicio de la profesión; actualmente en la región existen 1.614 fisioterapeutas colegiados, los cuales cuentan con la protección total de COFICAM

Protección

- Seguro de Responsabilidad Civil
- Servicios de Asesoría Jurídica, Laboral, Contable y Fiscal
- Asesoramiento Dpto. Admon. y Junta de Gobierno



Formación y empleo

- Ofertas de empleo
- Biblioteca
- Formación continuada



Convenios de colaboración

- El Colegio vela por el interés de sus colegiados y por ello cuenta con numerosos convenios de los que pueden beneficiarse los fisioterapeutas



Información y divulgación

- Fisionoticias y Resumen de prensa
- Alertas sms y emailing
- Portal web: www.coficam.org
- COFICAM en Redes Sociales
- Promoción de la Investigación
- Campañas y actividades de divulgación de la fisioterapia
- Tablón de anuncios



Servicios al ciudadano

- Buscador Centros Fisioterapia
- Consejos de Fisioterapia
- Participación en eventos deportivos



Ordenación de la profesión

- Código deontológico
- Programa de Gestión de Centros





NIVEL 1 y 2 -GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (GAH 1 + GAH2) (Alcázar de San Juan)

Profesorado: Marcel Caufriez/

Frank Robert

Modalidad: presencial

Lugar: Alcázar de San Juan

Precio: 980 €

Plazas 20

Duración 44 horas

Celebración 22, 23, 24, 25 y 26 de noviembre

Horario:

GAH 1

X de 9:00-14:00 h./ 15:00-19:30 h.

J de 9:00-14:00 h./ 15:00-19:30h.

V de 9:00-14:00 h.

GAH 2

V de 15:00-19:30 h.

S de 9:00-14:00 h./ 15:00-19:30 h.

D de 9:00-14:00 h./ 15:00-19:30 h.

AVANCE PROGRAMACIÓN FORMATIVA COFICAM 2018

Curso	Docente	Fecha	Horas	Lugar
Seminario Hombro	David Saorín	13-14 enero	16	Albacete
Fibrólisis Diacutánea Neuromiofascial	Francisco Peris	2-4 febrero	20	Albacete
Control motor y disfunciones lumbopélvicas: integración de la investigación con el tratamiento	Francisco Martínez Rodríguez	23-25 febrero	20	Albacete
Seminario Rodilla	David Saorín	3-4 marzo	16	Alcázar de San Juan (C.D.)
La Fisioterapia en la Escuela	Sofía Rodríguez Uribe	9-11 marzo	20	Albacete
Novedades en la prevención y tratamiento de lesiones en la carrera a pie	Álex Álvarez y Albert Carrère	14-15 abril	20	Albacete
Ecografía con Técnica Rusi	Samuel Fernández Carnero y Marcos Da Silva Muñoz	25-26 mayo	18	Talavera de la Reina (TO)
Fibrólisis Diacutánea Neuromiofascial	Francisco Peris	1-3 junio	20	Ciudad Real
Fisioterapia Miofuncional y Reeducción orofacial en el paciente neurológico pediátrico	Francisco Javier Fernández Rego	8-10 junio	25	Albacete
Fisioterapia Invasiva (3 seminarios de 20 h. cada uno)	Óscar Sánchez Méndez Orlando Mayoral Del Moral M ^a José Guzmán Pavón	5-7 octubre 26-28 octubre 16-18 noviembre	60	Albacete
Electrólisis Percutánea Musculoesquelética Ecoguiada (3 seminarios de 20 h. cada uno)	Francisco Minaya Muñoz y Fermín Valera Garrido	19-21 octubre 23-25 noviembre 14-16 diciembre	60	Albacete

*Todos los cursos pueden estar sujetos a cambios o modificaciones que se anunciarán con antelación en la web colegial (www.coficam.org)

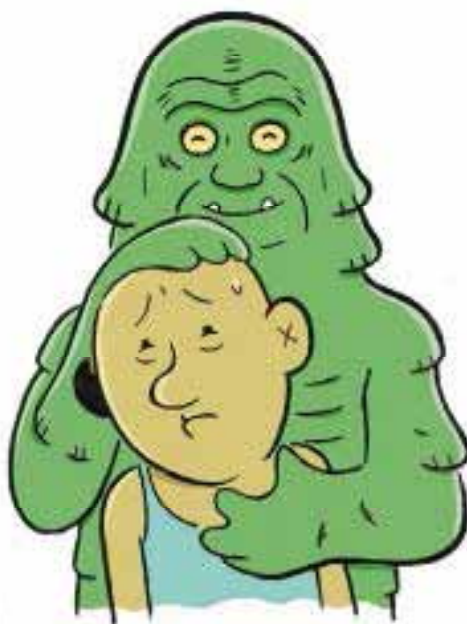
COFICAM

Luchamos por la profesión y por la promoción de la Fisioterapia en todos sus ámbitos de trabajo



Intrusismo

Acuda siempre a un profesional sanitario debidamente cualificado. Si tiene dudas consulte al Colegio



La fisioterapia avanza de forma vertiginosa, surgiendo cada día nuevas técnicas:

Pilates, Vendaje Neuromuscular, Hidroterapia, RPG, Punción Seca, etc

Nuevas técnicas



Aprovecha todos los beneficios que conlleva un masaje terapéutico realizado por un fisioterapeuta

Masaje terapéutico

Desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha queremos que conozcas mejor qué es el Colegio y las actividades que promovemos en favor de la Fisioterapia y de la salud de los ciudadanos

www.coficam.org



coficam

COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS DE
CASTILLA-LA MANCHA