



COFICAM celebra en Cuenca su Asamblea General Ordinaria



Toma de posesión nueva Junta de Gobierno de COFICAM
Pág. 6



Javier Idoipe Rubio gana el X Concurso de Fotografía
Pág. 7



Lorena de Rozas en Nicaragua: "Verlos sonreír es una gran recompensa" Pág. 8

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



COFICAM CIERRA 2017 CON LA CELEBRACIÓN DE SU ASAMBLEA GENERAL

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) cierra el año con los deberes cumplidos. Tal y como establecen sus estatutos, el pasado mes de septiembre se iniciaba el proceso para renovación de cargos de la Junta de Gobierno, que como ya informamos, culminó con la reelección de Natalio Martínez, como presidente del Colegio, y a finales del mes de octubre, con la toma de posesión de los nuevos cargos.

Acto que se celebró en la sede colegial, como recogemos en páginas interiores, y tuvo su broche final, con la celebración de la Asamblea General Ordinaria celebrada en Cuenca.

Asamblea en la que además de darse cuenta del buen estado de las finanzas de COFICAM, se aprobó el presupuesto para 2018, y se dio cuenta de todas las actividades llevadas a cabo tanto por el Colegio como por los miembros de la Junta de Gobierno durante el último ejercicio.

Como también se recoge en páginas interiores, el presidente del Colegio, expuso el Plan Estratégico 2017-2021, que regirá las acciones del presente mandato.

Fisionoticias diciembre muestra también las fotografías ganadoras del X Concurso de Fotografía del Colegio y una pequeña entrevista para conocer mejor a los nuevos vocales de la Junta de Gobierno de COFICAM, incorporados tras el último proceso electoral.

Destacar el reportaje de la experiencia vivida en Nicaragua por la colegiada Lorena de Rozas, con la ONG Familias Especiales de Matagalpa, y su trabajo con un amplio colectivo de discapacitados de los barrios más pobres de ese país.

Además en el último número del año de Fisionoticias damos cuenta de la participación del Colegio en el XV Congreso Nacional de Fisioterapia y I Congreso de Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física, con el ponente Julio Gómez Soriano, así como de algunas de las especialidades de nuestros colegiados como es el Drenaje Linfático Manual, por parte de Yolanda Romero y de la fisioterapia en uroginecología, con Susana Sánchez.

Y desde estas páginas, la Junta de Gobierno de COFICAM y todos los que hacemos posible Fisionoticias os deseamos...

¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO!



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. 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

Coordinación: Jesús Reyes Cano

Redacción: Gabinete de Comunicación y Prensa COFICAM

Irene Soriano Hernández

DL AB 487-2007



COFICAM APRUEBA, TRAS SU DEBATE, EL PLAN ESTRATÉGICO 2017-2021



El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha celebró su Asamblea General Ordinaria en Cuenca

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) celebraba en la mañana del sábado, 2 de diciembre, su Asamblea General Ordinaria en la ciudad de Cuenca.

En el transcurso de la reunión se procedía a aprobar la cuenta de pérdidas y ganancias del ejercicio 2017, con un resultado de superávit de más de 63.000 euros (a 30 de septiembre), así como a la aprobación del presupuesto de gasto para 2018 de 454.775 euros.

Del apartado económico destacar además la aprobación de una rebaja de la cuota anual para los colegiados de 10 euros, pasando de 220 a 210 euros, que según explicó el presidente, Natalio Martínez, es posible gracias a la "economía saneada del colegio, y al hecho de que, tras años de esfuerzo para sufragar la nueva sede de COFICAM en Albacete, ésta se encuentra completamente pagada".

Esto permitirá, según explicó Martínez a los colegiados, "destinar más recursos a nuevos proyectos del colegio en beneficio de los fisioterapeutas de la región, sin tener que aumentar las cuotas".

Nuevos proyectos y programas que quedaron desglosados en el Plan Estratégico 2017-2021 que explicó el presidente y que tienen el objetivo general de "aumentar la visibilidad del colegio, los colegiados y la fisioterapia".

Una vez debatidos todos los puntos del orden del día se procedió a la entrega de premios del Concurso de Foto-

grafía 2017, que han correspondido como primer premio al fisioterapeuta, colegiado de Aragón, Javier Idoipe Rubio, por su trabajo "La lesión del silencio". El segundo premio ha sido para Nadia Mayoral, colegiada castellano-manchega por su fotografía, "Lo más importante en buenas manos".

Vocales de honor

El acto concluyó con el nombramiento como vocales de honor, en base al reglamento de condecoraciones de COFICAM, de M^a José Rodríguez Rodrigo y María Martínez Aparicio, ex vocales de la Junta de Gobierno del Colegio.

A ambas se les entregó certificado acreditativo en pergamino e insignia de oro del Colegio de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, que según el último registro, ya cuenta con 1.688 colegiados. Un 7.74% más, que en la Asamblea General Ordinaria del pasado año.





PLAN ESTRATÉGICO 2017-2021

Natalio Martínez, presidente de COFICAM, explicó el plan estratégico para los próximos cuatro años basado en la comunicación y la promoción; las relaciones institucionales; formación y conocimiento; y regulación y mejora de la profesión

Uno de los puntos más importantes de la Asamblea celebrada en Cuenca, fue sin duda la exposición, por parte del presidente de COFICAM, Natalio Martínez, del Plan Estratégico a seguir de cara a los próximos cuatro años y que tiene su base en cuatro líneas fundamentales: 1. Comunicación y Promoción; 2. Relaciones Institucionales; 3. Formación y Conocimiento y 4. Regulación y mejora de la profesión.

Respecto de la consolidación y fomento de la fisioterapia en el ámbito privado, Martínez apuesta por aumentar y mejorar la visibilidad, a través de los canales del colegio, de la documentación, procedimientos y requisitos exigidos para abrir un centro de fisioterapia, estimulando y fomentando las consultas a los servicios jurídico y laboral/fiscal del Colegio.

El presidente del Colegio propuso la firma de convenios con asociaciones profesionales y de autónomos “dirigidos a conseguir beneficios para los fisioterapeutas autónomos dedicados al ejercicio libre de la profesión”, a lo que se unirían bonificaciones en formación continuada para nuevos autónomos durante el primer año desde el inicio de la actividad.

Fisioterapia en el ámbito público

En el ámbito público el presidente apostó por impulsar todas aquellas medidas que supongan la mejora de la fisioterapia y su adaptación a las nuevas realidades. En concreto, continuar el trabajo por la actualización de competencias y de la cartera de servicios, la cobertura de fisioterapia al 100% de la población en atención primaria, exigiendo la derivación a fisioterapia por parte de cualquier especialidad médica, potenciando la integración directa de los fisioterapeutas en unidades como pueden ser las de cuidados intensivos y pacientes críticos.

El Colegio trabajará de cara a los próximos cuatro años para aumentar su participación en la Red de expertos y Profesionales de Educación para la Salud y Escuela de Pacientes de la Consejería de Sanidad; al tiempo que promoverá encuentros con profesionales y científicos para promocionar el trabajo del fisioterapeuta en el ámbito de la Educación y la Atención Temprana.

En cuanto a la formación, otra de las líneas estratégicas del plan, Martínez habló de fomentar la organización de acciones formativas gratuitas y de acceso online; así como establecer canales de recogida de información con los colegiados para confeccionar un catálogo anual que contemple las necesidades demandadas.

Intrusismo

Otro de los “caballos de batalla” del Colegio será la lucha contra el intrusismo, para lo que se desarrollarán “estrategias de comunicación dirigidas a la población que, de forma clara, concisa, contundente y eficaz, les adviertan de los perjuicios de recurrir a profesionales no fisioterapeutas para recibir fisioterapia”. En este sentido están previstas campañas de comunicación para hacer llegar el mensaje de defensa de la profesión a la sociedad, ampliando los recursos suficientes para abordar este proyecto de forma sostenible y proyectando la marca fisioterapia.

Además, se ampliarán los recursos a favor del servicio de asesoría jurídica para asumir más cantidad de procedimientos de denuncia sobre presunta publicidad y/o intrusismo profesional. Así como asesorar a la población para ayudar a detectar y denunciar, mejorando el acceso del ciudadano a la información correspondiente.

El Plan Estratégico recoge también como actuaciones a desarrollar la dinamización de las secciones existentes y creación de nuevos grupos de trabajo en actividades que tengan como finalidad la promoción científica, cultural, laboral y social de la profesión; la confección de un reglamento único que integre y actualice los ya existentes y que sirva de marco para garantizar las buenas prácticas; y la revisión y actualización del código deontológico.

Por último, explicó Natalio Martínez, se fomentará la colaboración con las diferentes administraciones en materia de cooperación en salud pública, ordenación del ejercicio de la profesión y garantía del ejercicio ético y deontológico, defensa de los intereses de los profesionales y del ciudadano en general, así como la participación del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha en los Consejos de Salud.



TOMA DE POSESIÓN DE LA NUEVA JUNTA DEL COLEGIO



Natalio Martínez presidirá la nueva Junta durante los próximos cuatro años tras proclamarse la única candidatura presentada

La nueva Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), tomaba posesión de sus cargos en la mañana del sábado 21 de octubre, presidida por Natalio Martínez, y en la sede del Colegio situada en la calle Cornejo de la capital albaceteña.

La nueva Junta de Gobierno ha quedado conformada 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.**

La candidatura encabezada por Natalio Martínez, fue la única presentada a las elecciones 2017 de COFICAM, declarándose como elegida, tal y como establece el artículo 49 de sus estatutos.

Tras el acto de toma de posesión se celebró la primera reunión de la nueva Junta de Gobierno en la que el presidente agradeció y reconoció, a los miembros salientes, la labor prestada y a las nuevas incorporaciones su apoyo.

A continuación el presidente dió a conocer el Plan Estratégico 2017-2021, entre cuyos objetivos destaca conseguir el conocimiento y reconocimiento real de la fisioterapia en todos los ámbitos a través de una estructura colegial sólida, con una cultura corporativa consistente, que contribuya de forma activa al prestigio, promoción y desarrollo de la fisioterapia, así como al fisioterapeuta “como un agente básico en la estructura sanitaria”.

Además se profundizará en la dinamización de las secciones existentes y creación de nuevos grupos de trabajo en actividades que tengan como finalidad la promoción científica, cultural, laboral y social de la profesión, dotándolas de los recursos necesarios para garantizar su funcionamiento y consecución de los objetivos que se planteen.

En esta nueva etapa se pondrán en marcha acciones para mejorar los servicios dirigidos al colegiado, adaptándolos a la realidad actual, potenciando la formación continuada, el asesoramiento a la actividad privada y la mejora de la visibilidad de la profesión.





JAVIER IDOIBE GANA EL X PREMIO FOTOGRÁFICO DE COFICAM

Los premios cuyo objetivo es recoger la actividad de los fisioterapeutas en cualquier ámbito profesional, se entregaron durante la Asamblea General Ordinaria que se celebró en Cuenca



esperar, produciendo un silencio en su vida musical, un descanso no deseado, una parada imprevista durante el camino, una detención sin fin aparente, y eso en la música ocurre si el director o la obra lo determinan, si no es así lo consideraba una lesión, una herida que necesita curar, un traumatismo en la música y esta era mi forma de reflejarlo.”

El segundo premio ha sido para el trabajo “Lo más importante en buenas manos” de Nadia Mayoral, que recibió también diploma acreditativo y una cámara fotográfica valorada en aproximadamente 300 euros.

El Jurado de la X Edición del Premio Fotográfico del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), designaba ganadora la imagen que lleva por título “La lesión del silencio” de Javier Idoibe Rubio, colegiado de Aragón, que obtenía como premio una cámara fotográfica valorada en más de 600 euros y un diploma acreditativo.

El autor no pudo presentarse a recoger el premio, pero mandó a un amigo, que traía un mensaje de agradecimiento y explicación sobre la bella imagen que había resultado ganadora, y que escondía una historia no menos bonita y conmovedora que se resume así:

“...Respecto a la historia y el nombre, hacía referencia a un paciente que tuve hace unos meses, del cual me sorprendió su historia, durante la anamnesis, sobre la actuación médica obtenida.

Dicho paciente es flautista y la modelo de las fotos había estudiado flauta por casualidad y aprovechamos el instrumento para tomar la fotografía.

En resumidas cuentas, este paciente dejó de tocar casi por prescripción médica u ocasionalmente lo hacía con dolor, aun sabiendo que se agravaría su lesión, su instrumento dejó de sonar, en su cabeza disminuía el volumen de las notas mientras avanzaban las clases, él tenía que

Ambos premios fueron entregados el 2 de diciembre en Cuenca, en el transcurso de la Asamblea General Ordinaria del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha.

Al certamen fotográfico que tenía como tema único imágenes que recogiesen la actividad del fisioterapeuta en cualquier ámbito asistencial, se presentaban catorce trabajos de seis autores, que tenían la opción de presentar las fotografías tanto en blanco y negro como en color, con un máximo de tres imágenes por autor, valorándose estas de forma independiente.

La Junta de Gobierno de COFICAM felicita a los ganadores, y ánima al resto de participantes, todos ellos fisioterapeutas colegiados, requisito establecido en las bases del certamen, a participar en próximas ediciones.





**“VERLOS SONREÍR ES
UNA GRAN RECOMPENSA”**

Cuando en España se avanza en integración socio-laboral, en medicina y terapias, y en eliminación de barreras arquitectónicas, en países como Nicaragua, discapacidad sigue siendo sinónimo de aislamiento. Una situación contra la que lucha Familias Especiales de Matagalpa como comprobó en su experiencia de voluntariado la colegiada de COFICAM, Lorena de Rozas

Lorena de Rozas, colegiada de COFICAM, especialista en neurología infantil y terapia acuática, conoció el proyecto de Familias Especiales de Matagalpa (Nicaragua) (FE), a través de una amiga, que le informó de la colaboración existente entre la Universidad de Gimbernat de Barcelona y esta organización sin ánimo de lucro.

Aunque se interesó por proyectos de cooperación desde el mismo momento que los conoció durante la universidad, motivos laborales impidieron que tomara la decisión de participar. Hasta el pasado verano, cuando hizo las maletas para diez semanas, sin saber que viviría una de las experiencias más

enriquecedoras de su vida, tanto personal como profesionalmente.

Familias Especiales Santa Julia Billiart (FE) Diócesis de Matagalpa es una organización sin ánimo de lucro que trabaja con niños, adolescentes, jóvenes y sus familias,

con el fin de ayudar en su desarrollo integral. FE inició su andadura en 1996 en la ciudad de Matagalpa (Nicaragua) cuando el Obispo de la Diócesis invitó a las Hermanas de Notre Dame a trabajar con las familias que

tenían niñas y niños con discapacidad, un sector de la población que no estaba siendo atendido.

**FE ha atendido en toda
Nicaragua a más de 3.000 personas
con discapacidad**



Las Hermanas comenzaron a realizar visitas domiciliarias a las familias que tenían niños con discapacidad y se quedaron sorprendidas por las condiciones de vida que estas tenían. “Eran como prisioneras en sus casas, ya que no podían salir con sus hijos y no tenían con quien compartir los problemas que estaban viviendo, lo que les causaba un fuerte aislamiento”.

Las Hermanas organizaron a las madres de los diferentes barrios, que comenzaron a conocerse y a reflexionar sobre sus necesidades, siendo éste el embrión de los servicios y programas que actualmente ofrece FE.

Hizo las maletas para diez semanas, sin saber que viviría una de las experiencias más enriquecedoras de su vida

Desde entonces, FE ha atendido en toda Nicaragua a más de 3.000 personas con discapacidad y miembros de su familia, facilitando servicios sociales directos, medios auxiliares para su movimiento (sillas de ruedas) y desarrollo personal de las personas con discapacidad.

FE, explica Lorena de Rozas, ofrece fisioterapia en el propio centro, donde también existe una piscina para hacer hidroterapia. “Como fisioterapeuta pediátrica realizaba tratamiento de rehabilitación a todos los niños que acudían al centro a solicitar apoyo, aunque principalmente me encargaba de ir a todos los domicilios de familias que no podían llevar a los niños a la Fundación”.

Este programa es el que se desarrolla en colaboración con la Universidad de Gimbernat, comenta De Rozas, “asesoraba a la familia en los cuidados más apropiados para estos niños, como cambios posturales, manejo, posicionamiento, así como realizar terapia”.

En la mayoría de los casos se trata de familias con pocos recursos económicos y en riesgo de exclusión social, incluso rechazados por algún miembro de su propia familia. Precisamente por esta circunstancia, existen talleres para padres y madres con el objetivo de fomentar el apego a sus hijos. A nivel sanitario no reciben ningún tipo de apoyo, ni para el niño ni para la familia, por lo que su desarrollo es muy precario.

Hipoterapia

Otra de las terapias que se imparte en FE es la Hipoterapia, una técnica que por medio de



los movimientos que realiza el caballo al andar, consigue que los niños mejoren su postura corporal, relajen los músculos, aumenten su autoestima y equilibren su energía (hiperactividad).

FE fue el primer centro en Nicaragua en ofrecer este tipo de terapia apoyado por la Universidad de Gimbernat, que también dio una beca al fisioterapeuta Gustavo Vallejos para recibir su título de Hipoterapeuta, siendo el único profesional especializado en Nicaragua, durante doce años, que ha dedicado su tiempo para desarrollar este programa innovador y ayudar a más de 500 niños y jóvenes.

La albaceteña Lorena de Rozas, trabaja actualmente con niños y adultos con diversidad funcional, y tiene claro que repetirá la experiencia de voluntariado. Quizás en otro país, con otro proyecto, pero siempre en aras de mejorar la vida de otras personas gracias a su profesión y su trabajo desinteresado. “Un mínimo de ayuda en esos países significa un mundo para ellos, no se necesitan grandes lujos para hacerlos felices. Verlos sonreír supone para tí una gran recompensa”.



XV CONGRESO NACIONAL DE FISIOTERAPIA Y I CONGRESO DE FISIOTERAPIA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

COFICAM estuvo presente en Logroño donde se celebró éste Congreso con presencia de más de 400 profesionales y estudiantes

Más de 400 profesionales y estudiantes participaban durante el fin de semana del 11 y 12 de noviembre en el XV Congreso Nacional de Fisioterapia y I Congreso Nacional de Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física, organizadas por la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF), Asociación Española de Fisioterapeutas del Deporte y la Actividad Física (AEF-DAF), el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de La Rioja y el Gobierno de esta comunidad autónoma. Este foro en torno a la profesión de la Fisioterapia ha sido todo un éxito, como ha puesto de manifiesto el vicepresidente del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), Jesús Reyes, que ha estado presente en este importante evento de la Fisioterapia.

El XV Congreso Nacional de Fisioterapia que se celebró en el Rioja Forum, y el domingo en jornada de mañana en el Palacio de los Deportes, se estructuró a lo largo de cuatro Mesas temáticas y tres sesiones de práctica clínica, distribuidas estas últimas por salas. Entre los temas tratados: Las Especialidades en Fisioterapia, en el que se trató el modelo de especialidades en Fisioterapia; la Terapia Manual y Ejercicio, centrado en el abordaje multimodal de las afecciones neuromusculares de cadera; la Prescripción de Ejercicio en Situaciones Específicas, acerca del ejercicio no sólo para el sistema musculoesquelético, y Lesiones Deportivas y Ejercicio, de la lesión a la cancha dentro de un equipo multidisciplinar.

Asimismo Logroño y dentro de este Congreso, ha sido el escenario del I Congreso Nacional que se celebra en España en torno a la especialidad de la Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física. Una primera edición diseñada con un programa de vocación eminentemente práctica, articulada sobre todo a través de las sesiones clínicas y una decena de talleres específicos que han ocupado toda la jornada del domingo.

Este evento de la Fisioterapia española, ha reunido a más de medio centenar de ponentes de referencia nacional e

internacional en el ámbito de la Fisioterapia, entre ellos Fernando Ramos, presidente de la Asociación Española de Fisioterapia; Juanjo Brau fisioterapeuta y responsable del departamento de Fisioterapia del FC Barcelona de fútbol; Íñigo San Millán, profesor de la Facultad de Medicina y director del Laboratorio de Fisiología y Rendimiento de la Universidad de Colorado en EEUU; Miguel Moreno presidente de la Asociación Española de Fisioterapeutas del Deporte; Jesús María López fisioterapeuta del Athletic de Bilbao de fútbol; José Manuel Sánchez, creador de la técnica EPI; Julio Gómez-Soriano, fisioterapeuta perteneciente al grupo de investigación de fisioterapia de la E.U.

de Toledo y Centro Nacional de Praplégicos o Cristina Agustín, presidenta del Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja.

Finalidad curativa

Entre otras cuestiones se puso de manifiesto que la prescripción de ejercicio con una finalidad curativa es una herramienta fundamental dentro del trabajo del fisioterapeuta. El tipo, la intensidad, la

frecuencia, el tiempo y la carga “deben ser correctamente planificados para alcanzar un fin terapéutico sin provocar un riesgo sobre la salud. La evaluación, el diagnóstico y la combinación de estrategias hacen de la disciplina de la fisioterapia una imprescindible herramienta de tratamiento eficaz en multitud de lesiones y patologías”.

Asimismo se asegura desde la organización del Congreso que “la regulación de las especialidades es una necesidad urgente de nuestra profesión. El debate actual se centra en cuándo y cómo llevar a cabo la regulación para que las especialidades sean reconocidas y contempladas en el sistema sanitario. La fisioterapia, a diferencia de otras profesiones sanitarias, tiene una amplia representación de profesionales en el ámbito privado, en torno al 80%, por este motivo es probable que el sistema de especialización requiera de diferentes parámetros y criterios de evaluación.





“NEUROPLASTICIDAD Y EJERCICIO: DEL LABORATORIO A LA CLÍNICA”



Resumen de la ponencia/seminario de Julio Gómez-Soriano en el XV Congreso Nacional de Fisioterapia y I Congreso de Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física

Julio Gómez-Soriano. Fisioterapeuta, profesor investigador de la E.U. de Enfermería y Fisioterapia de Toledo y Centro Nacional de Paraplégicos

para adaptarse a las influencias patológicas ambientales o del desarrollo, permitiendo de esta manera una respuesta a una demanda funcional.

El fenómeno de la neuroplasticidad ha sido ampliamente estudiado en el ámbito de la patología neurológica, donde diversos mecanismos neuronales promueven cambios adaptativos a la lesión. Sin embargo, los cambios neuroplásticos pueden suceder como respuesta a cualquier cambio del entorno. De esta forma, se ha evidenciado cómo la organización de los campos corticales del cerebro cambia incluso tras una inmovilización.

Además, la reorganización cortical puede suceder en cortos periodos de tiempo, comprendidos incluso en horas o días. Múltiples estudios han evidenciado la influencia del ejercicio físico sobre el sistema nervioso central. Entre otros efectos, se ha demostrado cómo aumenta el “factor neurotrófico derivado del cerebro” (del inglés, BDNF), consiguiendo una mejora de la memoria motriz y neuroprotección. Se ha sugerido que al menos el 80% de la sustancia gris, es modificable mediante la actividad física mostrando, además que diferentes tipos de ejercicio podrían inducir distintos cambios en diferentes zonas del cerebro.

Hallazgos

Estos hallazgos abren la puerta al desarrollo de nuevas indicaciones del ejercicio terapéutico que serán estudiadas a lo largo de los próximos años. Otro aspecto regulado por el sistema nervioso central es la modulación endógena del dolor. Este fenómeno se basa en el paradigma de que estímulos dolorosos estimulan vías inhibitorias descendentes que producen una disminución generalizada del dolor. La modulación endógena del dolor desempeña un papel muy importante en situaciones de dolor crónico, habiéndose observado cómo estos mecanismos están alterados en pacientes con fibromialgia, migrañas o dolor neuropático.

La realización de ejercicio físico se ha vinculado con una mayor modulación endógena del dolor, pudiendo este hecho tener una gran relevancia clínica en el desarrollo de la hipoalgesia inducida por el ejercicio, cuyas aplicaciones clínicas se han estado estudiando en los últimos años.

Con todos estos avances, el actual reto que se le presenta a la Fisioterapia consiste en determinar estrategias terapéuticas que permitan optimizar cambios neuroplásticos que interfieran en los mecanismos de dolor y/o ayuden a disminuir los tiempos de recuperación. En este sentido, recientes estudios han determinado cómo la estimulación transcraneal potencia el efecto analgésico del ejercicio aeróbico en pacientes con fibromialgia o de ejercicios de fortalecimiento en pacientes con artrosis. El desarrollo de este tipo de estudios será fundamental para optimizar los cambios producidos sobre el sistema nervioso central de cara al tratamiento de patologías musculoesqueléticas.

En conclusión:

- El ejercicio estimula la capacidad del cerebro. Diferentes estudios han mostrado mejoras sobre la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento y las funciones ejecutivas.
- Una buena capacidad aeróbica se ha relacionado con un aumento del tamaño del hipocampo, centro del cerebro donde se produce la formación de nuevas neuronas (neurogénesis).
- El procesamiento del dolor está influido por el ejercicio. Los sujetos sedentarios tienen menos capacidad de modulación endógena del dolor.
- Existen nuevos enfoques terapéuticos, como la neuromodulación transcraneal, que pueden potenciar el efecto del ejercicio físico sobre el dolor y funcionalidad de pacientes con diferentes tipos de patología.
- Sin embargo, hay cuestiones que aún no sabemos, y que la ciencia deberá responder en un futuro. ¿podemos utilizar los cambios neuroplásticos producidos por el ejercicio con otros objetivos terapéuticos? ¿Diferentes tipos de ejercicio pueden afectar de forma diferente al cerebro?



Nuevos VOCALES DE COFICAM



JAVIER MERINO ANDRÉS

VOCAL I TOLEDO

Formación:

Diplomado en Fisioterapia. Máster en Neurocontrol Motor y Atención Infantil Temprana.

Especialidad laboral:

Pediatría y Atención Temprana.

¿Qué es lo que más le gusta de su profesión?

El contacto con los niños y sus familias. Sobre todo saber que llegan con muchas dudas acerca de lo ocurrido sobre la salud de su hijo, que yo puedo ayudarles y ser un apoyo en ese momento.

¿Qué le impulsó a formar parte de la Junta de Gobierno de COFICAM?

El poder trabajar para los compañeros que se encuentran dentro de mi especialidad y que esto pueda repercutir en los niños y las familias de nuestra comunidad.

¿Qué espera aportar a la Junta de Gobierno del Colegio?

Trabajo, mucho trabajo y constancia para mejorar el papel de la fisioterapia en nuestra comunidad. Además, y como vocal de Toledo, hacer oír la voz de mis compañeros de la provincia, sobre todo cuando haya un problema o una demanda de mis colegas colegiados.

¿Cómo describiría la situación de la fisioterapia en la provincia de Toledo?

El papel del fisioterapeuta es conocido por la población de la provincia de Toledo, sobretodo la labor que se realiza a nivel de traumatología y en atención primaria, obteniendo un alto grado de satisfacción por parte de los pacientes acerca del tratamiento fisioterápico que realizan nuestros compañeros. Pero tenemos que seguir trabajando para dar a conocer el resto de áreas de trabajo de la fisioterapia a toda la población y mejorar la calidad de vida de toda la población.



ISIDRO GRANERO CASAS

VOCAL I CUENCA

Formación:

Diplomado en Fisioterapia por la Universidad de Castilla –La Mancha.

Especialidad laboral:

Comencé ejerciendo la fisioterapia en Clubes deportivos, Asociaciones de Alzheimer y Parkinson, y el Servicio Valenciano de Salud. Después trabajé en diferentes Mutuas de Accidentes de Trabajo y en Atención Temprana, permaneciendo los últimos once años en Atención Primaria. Actualmente trabajo en el Centro de Salud Cuenca I, de la Gerencia de Atención Integrada de Cuenca

¿Qué es lo que más le gusta de su profesión?

La motivación con la que voy al trabajo cada día. Cuando entras en la sala de fisioterapia ves a los pacientes y por mucho que tengan diagnósticos similares, cada uno es un mundo diferente, además, la patología cambia con respecto al día anterior, hay una evolución en el proceso, por lo que hay una nueva valoración y nuevos ajustes en el tratamiento. Esto pienso que es lo verdaderamente bonito de nuestra profesión.

Y también el feedback que creas con los pacientes, la satisfacción que supone en ellos el poder ayudarles a mejorar, a tener una mejor calidad de vida, y la gratificación que supone en mi como profesional el agradecimiento por lo que has hecho por ellos.

¿Qué le impulsó a formar parte de la Junta de Gobierno de COFICAM?

Fue el actual Secretario del Colegio, que fue también mi tutor de prácticas en Atención Primaria cuando era estudiante, quien me propuso para entrar a formar parte de la Junta de Gobierno de COFICAM. Desde que estoy colegiado, siempre que me ha surgido alguna duda en lo relativo al desarro-

llo de nuestra profesión he acudido a él como colega, miembro de la Junta de Gobierno y amigo. No le podía decir que no.

¿Qué espera aportar a la Junta de Gobierno del Colegio?

Espero contribuir en la expansión de la marca FISIOTERAPIA dentro de todos los ámbitos o campos de desarrollo profesional, de la forma más activa posible.

¿Cómo describiría la situación de la fisioterapia en la provincia de Cuenca?

Somos un colectivo joven, con ganas de trabajar, y una alta cualificación, derivado todo de la constante formación en la que estamos inmersos como profesionales. Sí que es verdad que tenemos el inconveniente de que Cuenca es una provincia con mucha dispersión geográfica, donde el acceso a un fisioterapeuta en determinadas zonas no es muy factible. Queda mucho trabajo por hacer, pero estoy seguro que con la implicación y ayuda de todos los profesionales, Colegio y diferentes administraciones, la FISIOTERAPIA y sus profesionales dejaremos de ser unos desconocidos para cualquier ciudadano conquense.



MARCOS IGLESIAS PEÓN

Vocal I Guadalajara

Formación:

Diplomado en Fisioterapia, Diplomado en enfermería, C.O en Osteopatía, Experto en Posturología, Master en Gestión de Enfermería

Especialidad laboral:

Desde hace 18 años desempeño funciones de fisioterapia en Guadalajara y Madrid, estando 12 años colaborando con la Federación Española de Voleibol así como con diferentes equipos deportivos de la provincia de Guadalajara y federaciones deportivas de Castilla la Mancha. Vinculado desde el inicio de mi trayectoria con el trabajo por cuenta propia Desde hace 15 años, compatibilizo mi labor como

fisioterapeuta con el trabajo como enfermero de atención primaria.

¿Qué es lo que más le gusta de su profesión?

El contacto con las personas es la clave para poder transmitir nuestros conocimientos a la población, y ayudar a mejorar su salud. Es complicado que alguien que empiece a conocer la fisioterapia, no la siga utilizando para toda la vida. Eso quiere decir que nuestros pacientes son capaces de reconocer la función de la fisioterapia en la mejora de la salud. Y eso sin duda es muy motivante para cualquier profesional de la salud.

¿Qué le impulsó a formar parte de la Junta de Gobierno de COFICAM?

Desde hace muchos años los fisioterapeutas, siendo un colectivo progresivamente más extenso, tenemos una necesidad de mejora colectiva. Y esta mejora nos hace creer que una buena manera para vehicularlo es nuestro Colegio Profesional. El problema es que, quizás, siempre esperamos que otro lidere esa mejoría.

Ese ha sido mi caso, y agradezco a Natalio su confianza para poder dar el paso de colaborar con el Colegio

representando a mis compañeros de Guadalajara.

¿Qué espera aportar a la Junta de Gobierno del Colegio?

Realmente no tengo claro qué se puede aportar, pero pienso que la experiencia y nuevos punto de vista seguro que sirven para para mejorar aspectos que siempre solicitamos. Y por supuesto llevar hasta el órgano regional los problemas y las inquietudes de mis compañeros colegiados de Guadalajara.

¿Cómo describiría la situación de la fisioterapia en la provincia de Guadalajara?

Me imagino que como en todas las provincias, la fisioterapia en el ámbito público está tremendamente mermada de profesionales. Siendo siempre un profesional dispensable, algo que ni es real ni se puede permitir en nuestra sociedad.

En el ámbito de la sanidad privada, debemos de exigir a las administraciones públicas una mayor colaboración legislativa en la lucha contra el intrusismo. Y sobre todo, seguir con el trabajo de información a la población para que sepan distinguir entre un verdadero profesional y un intruso.



ALBERTO SÁNCHEZ SIERRA

VOCAL II TOLEDO

Formación:

No soy de currículums, pero para los curiosos soy doctor en fisioterapia, y compagino el trabajo de clínica con la docencia como profesor asociado en la Universidad de Castilla-La Mancha desde hace 19 años

Especialidad laboral:

Soy aprendiz de todo, en nuestra clínica tratamos todas las especialidades, y en las que más colaboro son en fisioterapia deportiva y ejercicio terapéutico, ginecología y obstetricia y pediatría

¿Qué es lo que más le gusta de su profesión?

El poder colaborar en mejorar la calidad de vida de las personas

¿Qué le impulsó a formar parte de la Junta de Gobierno de COFICAM?

Se buscaba un enlace con la Universidad para el beneficio de los colegiados y me pareció una gran idea. Por eso me decidí. Por supuesto también me gusta pensar que puedo ayudar a

mis compañeros colegiados de Toledo.

¿Qué espera aportar a la Junta de Gobierno del Colegio?

Mis inquietudes y conocimientos como fisioterapeuta del ámbito privado y aportar ideas y proyectos en todos los aspectos que tengan que ver con la formación que imparte el Colegio de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha

¿Cómo describiría la situación de la fisioterapia en la provincia de Toledo?

Creo que Toledo tiene grandes fisioterapeutas y muy bien formados pero creo que hace falta más unión e intercambio de problemas e inquietudes para de verdad poder valorar la situación actual. Ese será un gran reto.



Fisioterapia y DÍAS MUNDIALES

EL FISIOTERAPEUTA, FUNDAMENTAL EN EL TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre la población femenina. Concienciar a las mujeres sobre la importancia de conocer las técnicas de auto exploración mamaria, las revisiones periódicas y las mamografías, son fundamentales para poder detectarlo a tiempo.

La importancia de la detección temprana del cáncer de mama mediante el uso de la mamografía y otras técnicas es fundamental ya que cambian el pronóstico de la enfermedad. El diagnóstico precoz es vital pues de él dependen las posibilidades de curación, que pueden ser del 100% si se detecta a tiempo.

Con motivo de la Celebración del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, el jueves 19 de octubre, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha recuerda e informa de la importancia del papel de la fisioterapia cuando, lamentablemente, el cáncer hace su aparición y hay que proceder a la intervención quirúrgica para su extirpación.

Tras un cáncer de mama tratado con cirugía en la axila para extirpar los ganglios o nódulos linfáticos, existe un riesgo de desarrollar linfedema de hasta un 10%. Si ade-

más de la cirugía, se recibe radioterapia en la axila el riesgo se incrementa hasta el 20-25%. Los ganglios linfáticos que han quedado tras la intervención se alteran aún más con la radiación. Linfedema es el nombre de un tipo de inflamación. Ocurre cuando se acumula linfa en los tejidos blandos del cuerpo.

Con el fin de prevenir la aparición del linfedema los fisioterapeutas que trabajan en el ámbito de la oncología insisten en la necesidad de la formación de estas pacientes en materia de medidas higiénico-sanitarias, entre las que se encuentran: mantener la piel hidratada, evitar procedimientos médicos como vacunas en dicho brazo, evitar golpes y heridas que puedan infectarse, evitar mantener brazos elevados durante períodos de tiempo prolongados, evitar utilizar ropa ajustada o complementos que opriman el brazo, evitar movimientos repetitivos así como evitar deportes que incluyan grandes esfuerzos con los miembros superiores...entre otros. Por otra parte, se les enseña un programa de ejercicios específicos con el fin de prevenir su aparición y mejorar la movilidad de toda la extremidad disminuyendo, por tanto, el riesgo de complicaciones.



DÍA MUNDIAL DE LA ESPINA BÍFIDA

El 21 de noviembre es el Día Mundial de la Espina Bífida, declarada de interés social por el Ministerio de Trabajo y asuntos sociales, y que cuenta con el respaldo de la Federación de Asociaciones de Espina Bífida e Hidrocefalia, entidad que agrupa a todas las asociaciones que trabajan por la visibilidad y defensa de las condiciones y calidad de vida de las personas que padecen esta enfermedad.

La espina bífida es un defecto del tubo neural, un tipo de defecto congénito del cerebro, la columna vertebral o de la

médula espinal, que ocurre en la columna vertebral del feto cuando no cierra completamente durante el primer mes de embarazo. La causa más frecuente de esta enfermedad es la falta de ácido fólico en la mujer durante el embarazo, esta vitamina B ayuda al organismo a la génesis de células nuevas y es recomendable una dieta rica en verduras de hoja verde, frutas, guisantes, nueces y panes enriquecidos con cereales. También se encuentra en diversos suplementos vitamínicos.

COFICAM ABOGA POR LA PRESENCIA DEL FISIOTERAPEUTA EN LAS UNIDADES DEL DOLOR



El martes 17 de octubre se celebró el Día Internacional del Dolor y este año 2017 se ha dedicado al dolor postoperatorio

agudo y crónico, un tipo de dolor que tradicionalmente se veía como algo inevitable, que debía soportarse.

La reciente convergencia de la demanda de pacientes para obtener un mayor confort tras la cirugía junto con el mayor interés clínico en promover estancias postoperatorias más cortas y libres de problemas ha transformado la

práctica clínica del control analgésico postquirúrgico. En la actualidad se realizan más de 300 millones de cirugías al año en todo el mundo.

La Sociedad Española de Fisioterapia y Dolor (SEFID) es una sociedad científica sin ánimo de lucro de carácter multidisciplinar, fundada en abril de 2009 con la intención de promocionar los avances en la investigación y estudio del dolor, y conseguir que estos nuevos conocimientos repercutan en una mejor atención del paciente con dolor.

La SEFID se fundó por iniciativa de un grupo de fisioterapeutas interesados en el tratamiento del dolor y los avances neurocientíficos relacionados. Nace de la necesidad de compartir conocimientos, inquietudes y proyectos.



COFICAM CON LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES

Las asociaciones de enfermedades neuromusculares agrupadas en la Federación ASEM, celebran el 15 de noviembre, el día nacional de estas patologías con el objetivo de sensibilizar a la sociedad y las administraciones de las necesidades y dificultades que padece el colectivo de personas que conviven con una enfermedad neuromuscular.

Las enfermedades neuromusculares son un conjunto de más de 150 patologías diferentes, y las más numerosas dentro de las denominadas "enfermedades raras". Son enfermedades crónicas, degenerativas y sin tratamiento ni curación. Producen debilidad muscular progresiva, falta de movilidad y algunas incluso la muerte. La investigación

científica es la única esperanza para que algún día estas enfermedades sean curables. Mientras tanto, el tratamiento fisioterapéutico es una disciplina fundamental para aumentar al máximo la capacidad funcional y minimizar las complicaciones derivadas de las enfermedades neuromusculares, como se apunta desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM).

La pérdida de funcionalidad y calidad de vida de aquellos que padecen muchas de estas patologías, que afectan a unas 60.000 personas en España, hacen especialmente necesario el tratamiento de fisioterapia que en muchos casos debe desarrollarse de forma permanente.

COFICAM EN APOYO DE LOS ENFERMOS DE EPOC

El día 15 de noviembre se conmemoraba el Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), efemérides auspiciada por la OMS y la GOLD (Iniciativa Mundial contra la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), y a la que se suma el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM). La intención es promover a nivel mundial un mensaje de ayuda y comprensión para combatir a esta devastadora e incurable enfermedad, y a conseguir una mejor atención e implicación de las autoridades tanto en su prevención como en un adecuado tratamiento de la misma.



El EPOC es un trastorno pulmonar de carácter irreversible, y que se caracteriza por la obstrucción de las vías aéreas de forma progresiva y cuyos principales síntomas son la disnea o sensación de falta de aire al respirar, tos crónica con o sin expectoración, frecuentemente infecciones respiratorias y sibilancias o pitos al respirar. Suele estar asociada a otras dos

enfermedades respiratorias igualmente muy limitantes: la bronquitis crónica (caracterizada por tos junto con moco) y al enfisema pulmonar (destrucción del parénquima pulmonar). Los factores de riesgo más importantes son principalmente el tabaquismo, seguido de la contaminación del aire tanto en espacios abiertos como cerrados, inhalación de partículas de polvo y trabajar con sustancias químicas.

LA FISIOTERAPIA DEBE SER INMEDIATA TRAS UN ICTUS

El "Día Mundial del Ictus" (World Stroke Day) se celebra el 29 de octubre, con el propósito de mejorar la prevención de una patología que representa la tercera causa de muerte en el mundo occidental y sensibilizar a la sociedad sobre la gravedad del infarto cerebral.

Cuando éste se produce puede causar daños o alteraciones en la capacidad de movimiento, en la sensibilidad, en el habla y en la visión, así como causar grandes cambios emocionales en las personas. La fisioterapia es fundamental para dar tratamiento a estas discapacidades y tratar de rescatar el nivel de autonomía que se tenía antes del evento.

El tratamiento de fisioterapia debe iniciarse de manera inmediata, elaborando un plan a corto, medio y largo plazo, de tal manera que el paciente pueda recobrar algunas de las funciones dañadas de forma parcial o total.

Un accidente vascular cerebral o "ictus" es lo que ocurre cuando al cerebro le falta riego sanguíneo. Gran parte de los ictus están causado por un bloqueo abrupto de las ar-

terias cerebrales. Como la sangre transporta los nutrientes y el oxígeno al cerebro, las células cerebrales se lesionan y pueden morir.

Para intentar evitarlo es aconsejable llevar una vida saludable y acudir al médico ante los primeros síntomas, ya que la atención urgente es vital. Es fundamental reconocer los síntomas de un ictus (pérdida de fuerza o visión, dificultades de expresión y dolor de cabeza intenso de inicio brusco), ya que las primeras horas son fundamentales para su buen pronóstico.

Tras el ictus el fisioterapeuta hará una evaluación completa del paciente para identificar sus discapacidades y necesidades, y realizar una planificación del tratamiento de fisioterapia con unos objetivos a corto, medio y largo plazo.

Cada paciente es diferente, ya que las zonas del cerebro dañadas varían de una persona a otra. Por ello, la recuperación de las capacidades no es igual en todos los pacientes. Además, influyen otras circunstancias como la edad, los factores de riesgo, y el estado general del paciente.



EL PAPEL DEL FISIOTERAPEUTA EN EL “EMPODERAMIENTO DE LA MUJER EMBARAZADA”

Cuando una mujer se queda embarazada experimenta, a lo largo de todo el proceso, cambios físicos que van más allá del diámetro de su barriga. Cambios que preparan su cuerpo para acoger y alimentar al feto, y para hacer frente al trabajo del parto. Los músculos y las articulaciones se ven sometidos a un gran esfuerzo por el incremento de peso y volumen, y la embarazada puede sufrir molestias que, en ocasiones, requieren una intervención profesional que le alivie el dolor y le facilite el descanso.

Cualquier mujer, halla estado embarazada o no en su vida, ha escuchado historias truculentas sobre dolores, molestias y complicaciones, que a base de ser repetidas se convierten en verdades absolutas que nada tienen que ver con la realidad médica.

Por supuesto que existen embarazos con complicaciones, de los que toda mujer embarazada tendrá conocimiento por su ginecólogo desde el mismo momento en que su embarazo se confirma, pero salvo en esos casos, el resto de los que pudiéramos considerar “normales” o dentro de “la normalidad”, pueden tener un proceso mucho más “feliz” y libre de molestias, de lo que nos contaron nuestras amigas, madres o abuelas. “Antes de dar por sentado que ‘eso es normal en tu estado’, consulta con tu ginecólogo o fisioterapeuta, porque es posible que tenga solución”.

La medicina y la fisioterapia, más concretamente, tienen mucho que decir al respecto, como opina Susana Sánchez, profesional de la fisioterapia en uroginecología, que ejerce su profesión en Albacete, y que recuerda que “el cuerpo de la mujer está preparado para parir en muchas condiciones que van más allá de estar en una camilla. Así el sacro se bloquea y la pelvis no se puede mover”. Muy

al contrario, asegura, “el cuerpo de la mujer tiene que fluir, y tiene sobre todo que moverse, para ayudar a su bebé a salir”.

No hablamos de técnicas milagrosas, sino de reducir el dolor y de agilizar la recuperación tras el parto

Y precisamente es lo que enseña en sus clases de preparación al parto, como lo hacen otros tantos profesionales que, como ella, han aplicado sus conocimientos tanto de la fisioterapia como del cuerpo de la mujer y el proceso del parto, para ayudar a estas a dar a luz, con las mayores garantías, reduciendo en lo posible el dolor, y con el menor número de secuelas posibles.

No estamos hablando de técnicas “milagrosas” que evitan el dolor del parto, sino de una preparación del cuerpo de la mujer, para evitar o al menos reducir, molestias durante el embarazo; ayudar al bebé a salir con el menor sufrimiento para él y para la madre; y para tener una recuperación posparto, más rápida y sobre todo con ausencia de secuelas dolorosas.

Técnicas fisioterapéuticas

Muchas de las mujeres que acuden a las consultas de fisioterapia lo hacen por dolor en la zona lumbar baja; dolor en la ingle que les impide girarse en la cama, caminar, o apoyarse sólo sobre una pierna; o que sufren pinchazos en la zona del sacro que a veces se extienden a la pierna. En muchas ocasiones, asegura Sánchez, “son seudociáti-



cas, provocadas porque la pelvis se queda bloqueada, que irradia como una ciática, aunque no lo es, y tiene que ver con la posición que adopta la embarazada, por eso es tan importante que acudan a nuestra consulta para enseñarles cómo posicionarse”.

Los partos no tienen por qué ser como nos contaron nuestra abuelas

Otros problemas comunes de las embarazadas están relacionadas con el suelo pélvico, presentándose en ocasiones dificultad para retener la orina, con escapes al toser, y también dolor durante el coito (dispareunia). Problemáticas en las que se aconseja el masaje perineal para mejorar la elasticidad de los tejidos blandos de cara a la fase de expulsivo, especialmente recomendado en embarazadas primerizas, en las mujeres que han tenido partos previos y presentan cicatriz de episiotomía, así como en las mujeres con historia de dolor durante el coito.

La recomendación general es ponerse en manos del fisioterapeuta a partir del tercer mes de embarazo, aunque asegura Sánchez, en embarazos “sin riesgos”, la preparación puede realizarse desde el minuto “cero”.

Molestias y dolor

Un fisioterapeuta ayudará a la embarazada a moverse y coger cargas, de una manera distinta a como lo hacía hasta ese momento. Sin dañar su musculatura ni su estructura

ósea, teniendo en cuenta que su punto de equilibrio, en relación a la columna vertebral, está cambiando. Del mismo modo que le enseñará técnicas para relajarse y dormir de la forma más adecuada, y le recomendará ejercicios cuando aparezcan dolencias musculares debidas a movimientos inadecuados.

Por otro lado, el conocimiento que existe en fisioterapia acerca de la anatomía de la pelvis y sobre la neurofisiología del dolor, son herramientas muy buenas de cara a explicar lo que sucede durante el parto, y los movimientos y posturas que pueden ayudar al descenso del bebé y a aliviar el dolor de las contracciones. Estoy convencida, asegura Susana Sánchez, de que “el conocimiento de la anatomía y el funcionamiento del cuerpo, así como la confianza de la mujer en su propio cuerpo y en sus posibilidades para vivir el parto como una experiencia gozosa, es una herramienta fundamental para que el parto sea vivido positivamente. En cierto modo es el empoderamiento de la mujer a la hora de tener su propio parto. Que sea consciente de que puede hacerlo”.

En cuanto al posparto, Sánchez asegura que no se trata únicamente de recuperar la forma física, cosa que podríamos hacer acudiendo a un gimnasio, sino de hacerlo de la forma adecuada, una vez que se ha pasado por una valoración, y si es preciso, “con nuestro bebe, al que en muchas ocasiones no podremos dejar al cargo de otra persona”. En este punto indica, el trabajo del fisioterapeuta no se centra exclusivamente, en la anatomía de la mujer recién parida, sino en las posturas más adecuadas para coger a su bebe, empujar un carrito o curar de sus cicatrices, si es que las tuviera.





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 1.680 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





LA FISIOTERAPIA CASTELLANO-MANCHEGA PRESENTE EN LA II JORNADA INTERNACIONAL “FISIOTERAPIA ESCOLAR Y DIVERSIDAD FUNCIONAL”



El último fin de semana del mes de octubre la fisioterapia castellano-manchega estuvo representada en la II Jornada Internacional “Fisioterapia Escolar y Diversidad

Funcional: De la escuela a la vida adulta” organizada por el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y la Universidad Jaume I, gracias a la presencia de los fisioterapeutas toledanos Sofía Rodríguez y Javier Merino.

La jornada, que reunió a más de 150 profesionales nacionales e internacionales, puso de manifiesto la evolución del fisioterapeuta durante los últimos años en el ámbito escolar, y que cada vez es más importante entender la tarea

que ejerce este profesional dentro del equipo multidisciplinario para mejorar el desarrollo del alumnado con diversidad funcional.

Asimismo se trataron informaciones actualizadas sobre los últimos avances en el campo de la fisioterapia dentro del ámbito escolar y en las siguientes etapas del desarrollo de niños y adultos con afectaciones neurológicas del desarrollo.

Sofía Rodríguez fue la responsable del taller “¿Cómo programar la intervención del fisioterapeuta con el alumno-tarea-entorno, partiendo de objetivos funcionales y de equipo?”, así como de la ponencia “El fisioterapeuta en la escuela como miembro de un equipo interdisciplinar que trabaja a través de objetivos funcionales y de participación”.

Por su parte, Javier Merino dirigió el taller “Aplicaciones del vendaje neuromuscular como herramienta complementaria para trabajar la funcionalidad”.

PREMIO DE MENTORÍA POST-DOCTORAL DEL CONSEJO EUROPEO DE ENFERMERÍA CARDIOVASCULAR

El Consejo Europeo de Enfermería Cardiovascular y Profesiones Afines (Council on Cardiovascular Nursing and Allied Professions, CCNAP) de la Sociedad Europea de Cardiología apoya a los profesionales de la salud afines a la cardiología (enfermeros, fisioterapeutas, nutricionistas, farmacéuticos, psicólogos, etc.).

El CCNAP se encuentra presente en toda Europa, con el objetivo de que los profesionales brinden la mejor atención posible a los pacientes con enfermedades cardiovasculares y sus familias. Así pues, ofrece un programa diverso de actividades, incluyendo educación, investigación y mentoría. Concretamente el Premio de Mentoría Post-doctoral (Post doctoral Mentorship Award).

Gran cantidad de profesionales sanitarios que trabajan en el campo del cuidado cardiovascular, afines a la cardiología (enfermeros, fisioterapeutas, nutricionistas, farmacéuticos, psicólogos, etc.) han realizado o se encuentran realizando actualmente su tesis doctoral. Estos profesionales disponen ahora de la oportunidad de participar en este premio.

El Premio de Mentoría Post-doctoral ofrece una beca por año de 2000 €. El importe económico se destina a viajes y alojamiento en hotel para el candidato seleccionado, con el objeto de visitar a un mentor en su institución académica o clínica, durante un mínimo de 2 días. Este premio permite a los participantes dedicar tiempo con su mentor seleccionado, conocer a nuevos colegas a nivel profesional,



estar expuestos a un nuevo ambiente de aprendizaje y la posibilidad de establecer relaciones de trabajo o investigación a nivel nacional o internacional.

Actualmente existen más de 20 mentores disponibles en Europa, EEUU, Canadá, China y Australia. Todos los mentores son expertos en enfermedades cardiovasculares, en diversos campos de investigación.

La convocatoria se encuentra abierta actualmente del 16 de octubre a 31 de diciembre de 2017 <https://escardio.org>

Desde CCNAP y COFICAM animamos a los profesionales sanitarios relacionados con la cardiología a presentarse a este premio y a contactar con la organización si tienen cualquier duda al respecto.



EL DRENAJE LINFÁTICO MANUAL: RELAJA, CALMA Y DRENA NUESTRO ORGANISMO

El sistema linfático era el gran desconocido de nuestro organismo hasta la llegada de los modernos avances como el microscopio, la tomografía computerizada o el desarrollo de la anatomía microscópica

A pesar de que ya Hipócrates y Aristóteles hablaban de la existencia en el cuerpo humano de unos vasos portadores de un líquido incoloro o blanquecino, al que nombraban como “sangre blanca”, no fue hasta hace poco más de cien años, cuando el matrimonio danés Vodder, comprobaron cómo sus pacientes mejoraban su estado de salud haciendo algo que hasta entonces nadie se había atrevido a hacer, manipular los ganglios linfáticos.

Fue entonces cuando nació el drenaje linfático manual (DLM), que es una técnica que se realiza con las manos a través de movimientos muy suaves, lentos y repetitivos que favorecen la circulación de la linfa, mejorando así cuadros edematosos, inflamaciones y retenciones de líquidos orgánicos. Y es que, el sistema linfático colabora estrechamente con el sistema inmunológico, por lo que el drenaje linfático manual mejora de manera general el estado de salud y ejerce un papel muy beneficioso en el sistema nervioso, además de tratar específicamente distintas afecciones.

Cuando el sistema linfático está congestionado, los ganglios linfáticos no pueden realizar su labor correctamente

y el hecho de que los ganglios se presenten inflamados es una señal de que algo no funciona bien en nuestro organismo.

Cuando el sistema linfático está congestionado, los ganglios linfáticos no pueden realizar su labor correctamente

Es en esas situaciones cuando se aconseja el drenaje linfático manual que “cuando se realiza en la dirección correcta, estimula el drenaje de estos conductos linfáticos, limpiando las zonas congestionadas”, asegura Yolanda Romero, fisioterapeuta y tesorera del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM). Una técnica, añade, que “requiere de cierta precisión e intuición, ya que la presión es un factor determinante y cada caso, requiere manipulaciones específicas”.



Relaja, calma y drena

Uno de los efectos que consigue el drenaje linfático es el relajante y sedante, consiguiéndose por el ritmo lento, monótono y la suavidad con la que se aplican los movimientos. Además con el drenaje activamos unos receptores (mecanoreceptores) en la piel, provocando una disminución de los estímulos dolorosos. Precisamente por ello, indica Romero “se puede utilizar en aquellas situaciones donde exista dolor, como pueden ser migrañas, fibromialgia, después de una fractura, etc... Además debido a otro efecto de dicha técnica, como el drenante, mejoramos la circulación y se disminuyen inflamaciones, por lo tanto, también bajamos el nivel de dolor, como por ejemplo en los casos de lumbalgias”.

El drenaje linfático manual es el tratamiento recomendado tras las cirugías de cáncer de mama, en el caso de aparición de linfedemas (inflamación del miembro superior del lado afectado). Además de mitigar el dolor, el DLM ayuda a reducir cierto tipo de edemas y favorece los procesos de cicatrización y recuperación de los tejidos lesionados.

El drenaje linfático manual es el tratamiento recomendado tras las cirugías de cáncer de mama



Hablamos de una técnica que no sólo se aplica en el campo de la medicina, comenta Romero, sino que constituye un útil remedio fisioterápico en alteraciones propias del campo de la estética. Por sus efectos podemos decir que es útil en trastornos cutáneos (acné, rosácea, dermatitis perioral); trastornos del tejido graso como la celulitis; quirúrgicos, pre y postcirugía reparadora y estética, así como la prevención y tratamiento de cicatrices.

Diferencias y contraindicaciones

Aunque el DLM tiene muchos beneficios para nuestra salud, no siempre es lo que necesitamos, por lo que será un profesional fisioterapeuta, quién indique qué técnica a de utilizarse, ya que mientras que el masaje convencional mejora la circulación sanguínea, el DLM mejora la circulación linfática. El masaje es más rápido, de presión más intensa y en algunas ocasiones es doloroso. Se utilizan cremas o aceites para aplicarlo, por lo que produce un efecto estimulante. Por otro lado, el DLM es de ritmo más suave, lento y repetitivo. No se utilizan cremas ni aceites, no causa dolor y produce un efecto sedante y relajante.

Asimismo existen contraindicaciones absolutas en el uso de la técnica del DLM, como son: los tumores activos, infecciones, trombosis, flebitis, descompensación cardiaca o crisis asmáticas. Y existen contraindicaciones relativas o mejor dicho, medidas de precaución, como pueden ser, hipotensión, hipotiroidismo, hipertiroidismo, asma, cáncer tratado, embarazo y algunos problemas del aparato digestivo como la enfermedad de Crohn.





El Colegio INFORMA

A PROPÓSITO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA DISCAPACIDAD

JESÚS REYES.- El pasado 3 de diciembre se celebró el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, efeméride que fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 14 de octubre de 1992, al término del Decenio de las Naciones Unidas para los Impedidos (1983-1992), con un mensaje claro de toma de conciencia de la situación desfavorecida de estas personas y asumiendo el reto de conseguir medidas encaminadas a mejorar su calidad de vida.

Son muchos los fisioterapeutas que ponen sus conocimientos, energías, voluntades e incluso su vida en hacer de este mundo globalizado e injusto un planeta un poco más solidario y mejor. La fisioterapia es una herramienta imprescindible y transversal de integración, adaptación y mejora de la vida de las personas que se encuentran en si-



tuaciones de clara falta de dignidad y de infinita penosidad.

Por ejemplo, y como botón de muestra, podemos citar el importante trabajo que desarrollaba nuestra querida compañera Lorena Enebral, cooperante de la Cruz Roja, que en este año 2017 dio su vida en un centro de rehabilitación Mazar-e-Sharif (Afganistán), dentro de un proyecto de “ayuda a llevar una

vida activa a personas mutiladas o con alguna discapacidad”. O la importante labor que está desarrollando Lorena de Rozas, fisioterapeuta albaceteña, dentro de un proyecto de las Hermanas de Notre Dame en Matagalpa (Nicaragua), para trabajar con familias con niños/as con discapacidad, mediante el “asesoramiento a la familia en los cuidados más apropiados para estos niños, como cambios posturales, manejo, posicionamiento y tratamiento especializado en neurología infantil y terapia acuática”.

VI JORNADAS DE INVESTIGACIÓN EN ATENCIÓN PRIMARIA DE CASTILLA-LA MANCHA

Desde la perspectiva de que la investigación es el motor que impulsa la mejora de nuestra práctica clínica, la Sociedad Castellano-Manchega de Medicina de Familia y Comunitaria convoca el VI Premio de Investigación de Revista Clínica de Medicina de Familia y organiza, las VI Jornadas de Investigación en Atención Primaria de Castilla-La Mancha, dirigidas tanto a investigadores con experiencia, como a residentes que comienzan a desarrollar esta actividad necesaria para generar conocimiento y proporcionar una atención de mayor eficiencia y calidad.

Las jornadas tendrán lugar en Toledo, los días 20 y 21 de abril del próximo año, teniendo como sede el Colegio Oficial de Médicos de Toledo.

La Revista Clínica de Medicina de Familia, fundada en 2005 y editada por la Sociedad Castellano-Manchega



de Medicina de Familia y Comunitaria, es una publicación cuatrimestral que aborda la prevención y el tratamiento de los problemas de salud más prevalentes en el ámbito de Atención Primaria. La revista, indexada en el Índice Médico Español (IME), el Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS), la Scientific Electronic Library Online (SciELO) y la Red de Revistas Científicas de América Latina y El Caribe, España y Portugal (REDALYC), constituye un vehículo de información científica entre los médicos de familia, razón de ser de su existencia.

Revista Clínica de Medicina de Familia (RCMF), con la finali-

dad de promover la investigación entre los profesionales de Atención Primaria, convoca el: VI Premio de Investigación Revista Clínica Medicina de Familia 2018 con arreglo a las bases que pueden consultarse en la dirección: <http://www.scamfyc.org/html/jornadasinvestigacion.html>

Programación COFICAM 2018



CURSO	DOCENTE	FECHA	H.	LUGAR	PLAZAS	PRECIO
Formación Oficial McConnell Institute para los problemas de hombro	David Saorín Morote	12-14 Ene.	16	Albacete	20	250 € + kit regalo 190 €+ 2 kit regalo colegiados COFICAM
Fibrólisis Diacutánea Neuromiofascial	Francisco Peris	2-4 Feb.	20	Albacete	20	150€ (regalo gancho para colegiados COFICAM)
Control motor y disfunciones lumbopélvicas: integración de la investigación con el tratamiento	Fracisco Martínez Rodríguez	23-25 Feb.	20	Albacete	20	A determinar
Formación Oficial McConnell Institute para los problemas crónicos de rodilla basado en la evidencia	David Saorín Morote	3-4 Mar.	16	Alcázar de San Juan (CR)	20	250 € + kit regalo 190 €+ 2 kit regalo colegiados COFICAM
La Fisioterapia en la Escuela	Sofía Rodríguez Uribes	9-11 Mar.	20	Albacete	20	A determinar
Novedades en la prevención y tratamiento de lesiones en la carrera a pie	Álex Álvarez y Albert Carrère	14-15 Abr.	20	Albacete	20	A determinar
Curso de Ecografía en Fisioterapia: RUSI	Samuel Fernández Carnero y Marcos Da Silva Muñoz	25-26 May.	18	Talavera de la Reina (TO)	20	A determinar
Fibrólisis Diacutánea Neuromiofascial	Francisco Peris	1-3 Jun.	20	Ciudad Real	20	150 € (regalo gancho para colegiados COFICAM)
Curso de ecografía musculoesquelética para fisioterapeutas	Jesús Miguel Segura León y Fernando de Castro Vazquez	2-3 Jun. 30 Jun.-1 Jul.	30	Alcázar de San Juan (CR)	20	A determinar
Fisioterapia Miofuncional y Reeduación orofacial en el paciente neurológico pediátrico	Fco. Javier Fernández Rego	8-10 Jun.	25	Albacete	20	A determinar
Neuroanatomía descriptiva del encéfalo	Juan Carlos Bonito Gadella	29-30 Sep.	15	Villarrobledo (Albacete)	20	A determinar
Abordaje conservador y con punción seca del síndrome de dolormiofascial (Nivel I) (3 seminarios de 20 h. cada uno)	Óscar Sánchez Méndez Orlando Mayoral Del Moral Mª José Guzmán Pavón	5-8 Oct. 26-27 Oct. 16-18 Nov.	60	Albacete	20	A determinar
Electrólisis Percutánea Musculoesquelética Ecoguiada (Mv Clinic) (3 seminarios de 20 h. cada uno)	Francisco Minaya Muñoz y Fermín Valera Garrido	19-21 Oct. 23-25 Nov. 14-16 Dic.	60	Albacete	20	A determinar
Seminario Ejercicio Teapéutico	David Valenzuela Díaz	7 Abr. 5 May. 12 May. 19 May.	8 8 8 8	Ciudad Real Cuenca Toledo Guadalajara	30 30 30 30	Gratuito Gratuito Gratuito Gratuito

LA PRESENTE PROGRAMACIÓN SERÁ AMPLIADA CON NUEVOS CURSOS DE LOS QUE SE INFORMARÁ CON LA SUFICIENTE ANTELACIÓN

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

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

Les desea

Felices Fiestas

