

FISI NOTICIAS

PUBLICACIÓN DEL COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CASTILLA-LA MANCHA



PÁG. 4
CONVENIO
CON AEF PARA
ACCEDER A SUS
PUBLICACIONES



PÁG. 6
FACEBOOK Y
LA EDUCACIÓN
FISIOTERAPÉUTICA
PARA LA SALUD



PÁG. 10
LA APUESTA
DE COFICAM
POR LA
FORMACIÓN



La vida es confiar. Porque a veces, la vida te pone a prueba, pero siempre encuentras las manos de un fisioterapeuta en las que confiar, en las que apoyarte para seguir adelante.



**CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS DE
FISIOTERAPEUTAS
DE ESPAÑA**

*Siempre en
buenas
manos*



EN TUS MANOS ESTÁ.
ÚNETE A NOSOTROS EN
DEFENSA DE LA FISIOTERAPIÀ

SUMARIO



PÁG. 4
**LOS COLEGIADOS PODRÁN
 DISFRUTAR GRATUITAMENTE DE
 LA REVISTA FISIOTERAPIA Y EL
 PERIÓDICO EL FISIOTERAPEUTA**



PÁG. 5
**EN CADA MOMENTO,
 EN CADA ETAPA. SIEMPRE EN
 BUENAS MANOS**



PÁG. 6
**FACEBOOK Y LA EDUCACIÓN
 FISIOTERAPEUTICA PARA LA
 SALUD.**



PÁG. 8
**CONSEJOS PARA NOVATOS EN
 LOS DÍAS "BLANCOS"**



PÁG. 10
**LA APUESTA DE COFICAM
 POR LA FORMACIÓN**



PÁG. 12
**FISIOTERAPIA PARA REDUCIR
 EL DOLOR Y MEJORAR LA
 CALIDAD DE VIDA DE LOS
 ENFERMOS ONCOLÓGICOS**



PÁG. 14
**LA DIATERMIA COMO
 HERRAMIENTA
 COMPLEMENTARIA**



PÁG. 18
**LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO
 Y EL LATIGAZO CERVICAL.**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) comienza el año, en lo que a la publicación de su revista Fisionoticias se refiere, con un cambio de diseño y maquetación, con el que se pretende dar una imagen más moderna y profesional, sin perder de vista el objetivo último de una publicación: informar.

Si bien es cierto, que cada vez son más, tanto colegiados como pacientes y público en general, que se informan por las redes sociales y páginas web, desde COFICAM, seguimos apostando por el formato papel, para todos aquellos que no usan estos medios de comunicación masiva para acceder a la información, y porque entendemos, que también son muchos los colegiados que tienen o trabajan en un centro privado, con salas de espera, donde los pacientes pueden tener a mano una revista con la que informarse y descubrir el importante trabajo que se realiza desde el Colegio; las novedades de la profesión fisioterapéutica o las técnicas más adecuadas en determinados tipos de enfermedades, lesiones o afecciones.

Esperando que el nuevo diseño sea del agrado de todos, en lo referente al contenido la publicación pretende dar respuesta a algunas cuestiones planteadas por los colegiados durante los últimos meses, como las relativas a la formación que se programa desde COFICAM, o la formación que ha programado la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha para los empleados públicos para 2018.

Fisionoticias febrero ofrece también reportajes para el público amateur en fisioterapia como los consejos para los "novatos en la nieve" y la técnica de la Diatermia, y lo importante de acudir a un profesional fisioterapeuta tras un accidente de tráfico ante la posible existencia del latigazo cervical.

La revista informa del acuerdo con la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF), que va a permitir que todos los colegiados disfruten de forma telemática y gratuita de la revista "Fisioterapia" y periódico "El Fisioterapeuta" y de cuestiones como el reciente nombramiento de Dimas Cuevas como director del Centro de Rehabilitación de Minusválidos Físicos (CRMF).

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
 Diseño: Tammat.es

DL AB 487-2007

LOS COLEGIADOS PODRÁN DISFRUTAR GRATUITAMENTE DE LA REVISTA FISIOTERAPIA Y EL PERIÓDICO EL FISIOTERAPEUTA

COFICAM suscribe un contrato con la Asociación Española de Fisioterapeutas para que sus colegiados tengan acceso telemático a sus dos publicaciones.

El presidente del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), Natalio Martínez Lozano, y el presidente de la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF), en representación de ambos organismos, han firmado un contrato mediante el cual, los colegiados de Castilla-La



Mancha podrán acceder de forma telemática tanto a la revista "Fisioterapia", como al periódico "El Fisioterapeuta".

El acceso a dichas publicaciones será gratuita para los colegiados gracias al contrato firmado por COFICAM, que será quien financie las suscripciones de forma anual. Para la correcta ejecución de los servicios se proporcionará en breve una contraseña personalizada a cada colegiado de acceso a ambas publicaciones.

El acuerdo podrá renovarse de forma anual, si así lo deciden las partes, facilitando el Colegio las



altas y bajas de colegiados que se hayan producido.

El presidente de COFICAM ha asegurado que este acuerdo es muy beneficioso para el colectivo colegiado, ya que se podrá acceder de forma online a la revista Fisioterapia, revista científica que se distribuye a nivel nacional e internacional, y que está considerada la revista líder sobre Fisioterapia en España, "lo que sin duda será de gran interés para todos los colegiados de Castilla-La Mancha que podrán leer artículos de gran interés para la profesión".

Una revista, recordó Martínez, que está indexada en las principales bases de datos, entre otras en Bibliomed, Cinahl y Eventhine, junto con el periódico "El fisioterapeuta", a las que consideramos "herramientas interesantes en la información profesional".

Fisioterapia, Órgano Oficial de la Asociación Española de Fisioterapeutas, fue fundada en 1969, y es la revista decana de la especialidad en lengua española. La revista, que publica seis números al año, promueve la práctica basada en la evidencia en la investigación básica y aplicada. La revista

"Los colegiados de Castilla-La Mancha podrán acceder de forma telemática tanto a la revista "Fisioterapia", como al periódico "El Fisioterapeuta"

publica trabajos sobre Fisioterapia en su sentido más amplio; es decir, centrados en los ámbitos de la salud, la discapacidad y la terapéutica física. Publica trabajos sobre métodos de tratamiento, pruebas diagnósticas y factores pronósticos, para prevenir, mantener y desarrollar al máximo el movimiento, las habilidades funcionales, y el nivel de salud de las personas y comunidades.

Todos los artículos se someten a un riguroso proceso de revisión por pares doble ciego. La revista, que publica artículos indistintamente en español o en inglés, cuenta con las siguientes secciones: Editorial, Originales, Revisiones, Estudio de casos y Cartas al Director. 📧

EN CADA MOMENTO, EN CADA ETAPA. SIEMPRE EN BUENAS MANOS

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España lanza una campaña publicitaria, a la que se suma el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, para defender la profesionalidad en el ámbito de la Fisioterapia y luchar contra el intrusismo.



El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), ha lanzado una campaña publicitaria digital, a la que se suma el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), para defender la profesionalidad en el ámbito de la Fisioterapia y luchar contra el intrusismo, bajo el eslogan: “En cada momento, en cada etapa. Siempre en buenas manos”.

La campaña se dirige a la mayor parte de la población, para concienciar sobre las diversas especialidades que abarca la Fisioterapia y que ayudan a las personas en cada momento y etapa de la vida. Por otro lado, se quiere informar sobre las numerosas especialidades y el carácter multidisciplinar de esta profesión sanitaria, muchas veces desconocido en la sociedad, razón por la cual muchos pacientes no son conscientes de los beneficios que la Fisioterapia puede aportar a sus patologías.

Esta acción, elaborada por el Grupo de Trabajo

Divulgación de la Profesión, está compuesta por diversos materiales gráficos y audiovisuales, que se difundirán en soportes digitales y redes sociales. El spot principal de la campaña engloba todas las etapas y todas las especialidades, pero, además, la campaña incluye varias piezas específicas para algunas de las disciplinas: Fisioterapia geriátrica, Fisioterapia deportiva; Fisioterapia para suelo pélvico, Fisioterapia pediátrica y Fisioterapia respira-



toria. Estos spots se complementan con banners y otras piezas gráficas.

La campaña durará dos meses y con ella se espera ampliar el conocimiento y consolidar la percepción de la Fisioterapia como disciplina sanitaria en la sociedad. Según Miguel Villafaina, Presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España: “Los fisioterapeutas, como profesionales sanitarios y expertos cualificados en las alteraciones

La campaña durará dos meses y con ella se espera ampliar el conocimiento y consolidar la percepción de la Fisioterapia como disciplina sanitaria en la sociedad

del movimiento, empleando el ejercicio terapéutico como uno de los procedimientos terapéuticos esenciales, ayudamos a prevenir enfermedades, a superar limitaciones físicas y a gestionar el dolor mediante programas específicos, adaptados a las necesidades y características de cada paciente. Por ello es fundamental que la sociedad amplíe su visión sobre nuestra profesión, sus especialidades y sus funciones terapéuticas”.

FACEBOOK Y LA EDUCACIÓN FISIOTERAPEUTICA PARA LA SALUD

Bajo el nombre “Fisioterapia Cuenca I” nació hace casi seis años, un grupo de Facebook, que bajo la supervisión de tres fisioterapeutas, ofrece consejos y ayuda a sus pacientes, y a todo aquel que quiera sumarse al grupo. Con 282 miembros, en sus enlaces podemos aprender desde cómo deben prevenir las personas mayores las caídas, a los ejercicios más adecuados para aliviar los problemas de espalda. Uno de los fundadores del grupo es Isidro Granero, profesional de la Sanidad Pública Castellano-Manchega, y actualmente, vocal por Cuenca, del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM).

¿Cómo surge la idea de crear un grupo con los pacientes en Facebook?

En el trabajo vemos la necesidad de tener un espacio donde compartir información profesional con nuestros pacientes, donde nos expongan sus dudas e inquietudes y nosotros como profesionales intentemos ayudarles primero a entender su patología y después a mejorarla. Nos parece una buena herramienta en nuestro trabajo, ya que está a disposición de cualquier persona esté donde esté y en cualquier momento del día. Hoy en

día, todo el mundo llevamos el móvil en el bolsillo, así que podemos echar mano a esta información cuándo y dónde queramos.

El nombre del grupo tiene su historia...

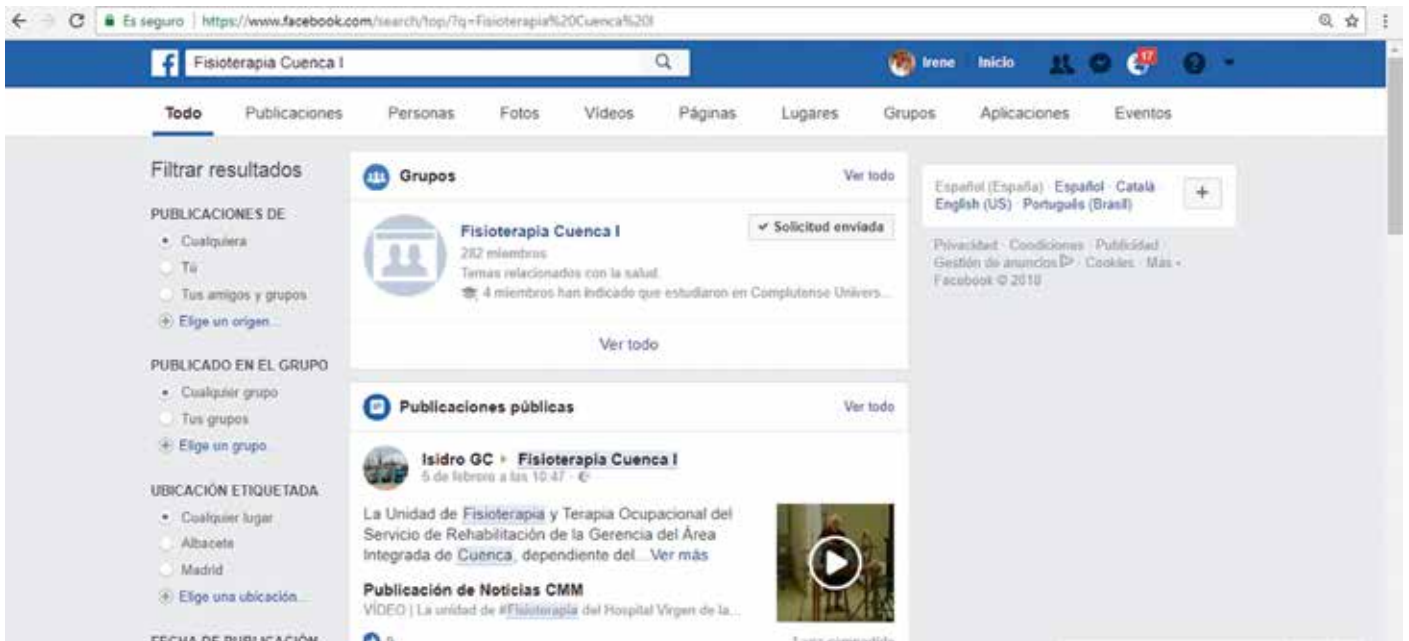
En el momento de la creación del grupo, en julio de 2012, somos tres fisioterapeutas los que estamos trabajando en la Unidad de FISIOTERAPIA del Centro de Salud Cuenca I, de ahí su nombre. Actualmente, uno de los profesionales sigue en el mismo Centro de Salud y las otras dos trabajan en el Centro de Salud Cuenca IV. Lo creamos como algo personal, aunque realmente para identificarlos con nuestros pacientes le pusimos el nombre del Centro de Salud donde ejercíamos como fisioterapeutas, dependiente de la Gerencia de Atención Integrada de Cuenca.

¿Quiénes son los integrantes del grupo?

Una gran parte de los miembros del grupo son pacientes que han recibido tratamiento en dichas Unidades de FISIOTERAPIA, pero también hay compañer@s fisioterapeutas, de otras profesiones sanitarias y conocid@s de cualquiera de los miembros del grupo que están interesad@s en formar parte de el o se le ha recomendado por el interés que puedan tener sus contenidos. Es una forma de compartir nuestros conocimientos con nuestros pacientes e intercambiarlos con otr@s profesionales, doble motivo para enriquecernos como FISIOTERAPEUTAS.

¿Qué contenidos se cuelgan?





Colgamos contenido variado y siempre acorde con el perfil del paciente susceptible de tratamiento de FISIOTERAPIA. Insistimos en temas de Educación para la Salud, para intentar prevenir la patología en la medida de lo posible. Creamos nuestros propios contenidos, pero sobre todo compartimos los que han generado otros profesionales en webs y blogs sanitarios.

¿Qué opinan los pacientes cuando se les propone formar parte del grupo?

A todos les parece genial, es una forma de poder estar conectado con la FISIOTERAPIA siempre, sin necesidad de estar realizando en ese momento un tratamiento específico.

¿Les proponen los pacientes temas?

Sí, claro, hay un dicho que dice que “a cada uno le duele lo suyo”, pues aquí pasa un poco eso, los pacientes que están en tratamiento te demandan un poco contenidos relacionados con su patología o con patologías de alguien cercano a ellos.

¿Qué asuntos son los que más interés despiertan?

Sobre todo temas relacionados con la espalda, que es un problema generalizado de toda la población, y patologías relacionadas con la práctica deportiva, pero también otros temas menos conocidos hasta ahora como patologías uroginecológicas o disfunciones cervicocraneomandibulares, al igual que el desarrollo de nuevas técnicas de fisioterapia que van apareciendo.

¿Creo que han ampliado contenidos al incluir parte del programa de Escuela de Espalda? ¿Cuáles son sus contenidos?

Una parte del trabajo que hacemos en el Centro de Salud es Educación para la Salud, donde trabajamos con grupos. Uno de ellos es el de Escuela de Espalda, donde combinamos una serie de charlas sobre anatomía e higiene postural con la práctica de ejercicios de movilización, fortalecimiento y estiramiento de las diferentes estructuras que están en disfunción. Lo que hicimos en su momento fue hacer un video resumen de los ejercicios que practicamos y lo subimos como una entrada, para que los pacientes puedan recordar la técnica de cómo hacerlos.

Nos parece una buena herramienta en nuestro trabajo, ya que está a disposición de cualquier persona esté donde esté y en cualquier momento del día

¿Qué respuesta ha tenido por parte de vuestros amigos de Facebook?

Muchos nos piden solicitud para entrar a formar parte como miembros de este grupo.

Además de ejercicios, ¿aconsejáis costumbres posturales para la vida diaria y cambios en las maneras de hacer las cosas cotidianas para no dañarse la espalda...?

Por supuesto, como ya comenté anteriormente la patología de columna es de las que más prevalencia tiene en nuestras Unidades de Fisioterapia, así que nos interesa muchísimo la prevención para evitar llegar a un estado patológico, y entradas sobre este tema van apareciendo de forma continua. 🙌





CONSEJOS PARA LOS DÍAS "BLANCOS"

La nieve es una buena opción para las jornadas no lectivas de los niños de la llamada Semana Blanca escolar, pero la inexperiencia puede jugarnos una mala pasada si no tenemos en cuenta ciertos mínimos a cumplir.

Los 12 y 13 de febrero han sido en Castilla-La Mancha jornadas sin actividad lectiva, antiguamente llamada Semana Blanca, o Semana de Carnaval, y, aunque ya no se dispone de una semana completa, si es cierto que sigue persistiendo la costumbre de aprovechar estos días para pasarlos con la familia en la nieve.

Una buena opción para pasar días con los nuestros, haciendo cosas diferentes, aunque esto último pueda convertirse en un problema, ya que son muchos los que jamás han desarrollado actividades de ocio o deporte en la nieve, convirtiendo

La nieve es una buena opción para las próximas jornadas no lectivas de los niños, pero la inexperiencia puede jugaros una mala pasada si no tenemos en cuenta ciertos mínimos a cumplir

lo que podría ser un fantástico plan, en una desagradable parada en el hospital.

Aunque no para todos será la primera vez que se va a disfrutar a la montaña de la nieve, no hay que perder de vista que las estadísticas indican que el 55% de las lesiones se producen durante los primeros siete días de aprendizaje. Las lesiones de cabeza y cuello graves se producen más en los hombres, mientras que las mujeres tienen más fracturas en la rodilla.

La primera recomendación es sin duda la de



iniciarse en este deporte siempre de la mano de personal cualificado, tomando clases y con material adecuado y homologado. Respecto de este último punto, apuntar que además de la falta de experiencia, otras causas de lesión en la nieve son el uso de un material de esquí inadecuado, un exceso de confianza, imprudencias y una preparación física deficiente.

Lesiones de rodilla

En la práctica de los deportes de invierno la lesión más habitual es aquella que se produce en la rodilla, con rotura del ligamento lateral interno, menisco interno y ligamento cruzado anterior, la famosa triada. Casi la tercera parte de todas las lesiones esquiando se producen en esta articulación. También es habitual la llamada lesión de 'pulgar del esquiador', que tienen su origen en la caída sobre la mano con el puño cerrado, agarrando el bastón, de forma que la correa o el puño realizan una desviación forzada del pulgar. Los problemas de hombro, como fracturas y luxaciones, son también bastante frecuentes debido a las caídas sobre el brazo en mala posición.

Y para evitar todo ello, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha recomienda:



- **Una buena preparación física.** No olvidemos que vamos a hacer deporte y sobre una base que no es la habitual para nosotros.

- **Una buena preparación técnica.** Si es nuestra primera vez o no tenemos costumbre, lo mejor es ponernos en manos de un monitor, e ir poco a poco.

- **Usar material adecuado.** Si no disponemos de él, o simplemente vamos a probar, lo mejor es alquilarlo. Todas las estaciones de esquí disponen de este servicio. Un casco, será lo primero en nuestra lista.

- **Salvo que seamos esquiadores** experimentados, aunque hayamos esquiado alguna vez, tenemos que ser conscientes de nuestros límites, y afrontar bajadas acordes con nuestra experiencia.

- **Calentamiento previo a la sesión de esquí** incluyendo ejercicios de flexibilidad articular. La intensidad del esfuerzo físico durante el esquí será progresivo mientras se calientan las articulaciones en las primeras bajadas.

- **Pensar que vamos a la nieve a disfrutar.** Descansar también es importante. Cuando sintamos fatiga, lo mejor es dejarlo para otro día.

- Y si a pesar de todos los consejos y precauciones, se produce la caída, lo mejor es ponerse inmediatamente **en manos de profesionales.** Médicos y fisioterapeutas para recuperarnos lo antes posible de la lesión.

Felices días blancos. 🌨️



LA APUESTA DE COFICAM POR LA FORMACIÓN

Los colegiados de COFICAM pueden dirigirse al Colegio para proponer temas que sean de interés en la realización de futuras acciones formativas.

Uno de los objetivos del Plan Estratégico de la nueva Junta Directiva del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) es 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.

En base a este criterio, y teniendo en cuenta además, que son muchas las llamadas y correos electrónicos que se reciben en el Colegio, solicitando información sobre los cursos, y reclamando en muchas ocasiones, información que estimábamos lo suficiente conocida por todos los colegia-



los problemas crónicos de la rodilla basado en la evidencia”, los días 3 y 4 de marzo, que será impartido por David Saorín, en Alcázar de San Juan, con un precio general de 250 euros + un kit; y que para los colegiados será de 190 euros+2 kits valorados en 30 euros”.

La superación de cualquier curso que se realice dará derecho a la obtención de un diploma



dos, creemos necesario recordar algunos puntos relativos a la oferta formativa de COFICAM, para que queden perfectamente aclarados.

En primer lugar recordar que toda la oferta formativa programada puede consultarse tanto en la penúltima página del Fisionoticias, que todos los colegiados reciben, como en la página web, en el apartado FORMACIÓN, que se encuentra en el banner superior, accediendo después a la pestaña, “Cursos de COFICAM”.

En estos momentos, el curso más próximo es el de **“Formación Oficial McConnell Institute para**

o certificado de aptitud, que será expedido por el Colegio, y remitido a los participantes.

En los últimos años, ha sido muy amplia la oferta formativa de COFICAM, que se distribuye por todas las capitales de provincia de Castilla-La Mancha, así como en algunas de las poblaciones más importantes de la región, lo que no significa que siempre haya podido ejecutarse, ya que en muchas ocasiones, y por falta de un número mínimo de inscripciones, ha habido que suspender el curso, como establece el Reglamento de





Organización de Cursos COFICAM, aprobado por la Junta de Gobierno 7/11/2015 y ratificado en Asamblea General el 27/11/2015, y que puede consultarse en el apartado de Formación de la página web del Colegio.

Todos los cursos son organizados por la Comisión de Formación del Colegio, que cuenta además con la figura del responsable de formación, que es designado por la Comisión y la Junta Permanente, y que en estos momentos recae sobre la persona de Marta García Landete, vocal II de Albacete.



Todos los colegiados tienen la libertad de dirigirse, tanto a la responsable de formación como al Colegio directamente, para proponer la realización de cursos que estimen oportunos, tanto porque lo consideren de interés o porque hayan detectado una carencia o necesidad en su provincia o localidad.

Las propuestas pueden dirigirse directamente al correo contactar@coficam.org, o al de la actual responsable de formación martaformacion@coficam.org.

DOS COLEGIADOS ASISTIRÁN GRATIS A LAS XVIII JORNADAS DE LA EUF ONCE

COFICAM ha sorteado entre todos los colegiados que han mostrado interés en asistir a las jornadas las dos inscripciones para el evento que tendrá lugar los próximos 1, 2 y 3 de marzo.

El pasado 14 de febrero se realizaba en la sede del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), el sorteo de dos inscripciones para asistir de forma gratuita a las XVIII Jornadas de la Escuela Universitaria de Fisioterapia (EUF) de la ONCE, que tendrán lugar los próximos días 1, 2 y 3 de marzo en Madrid.

Dos invitaciones que han resultado ser para los colegiados Irene Cortés Pérez y Rubén Martín Gómez, que con los números 22 y 28, resultaron agraciados en el sorteo, en el que participaron un total de 35 colegiados, que previamente habían manifestado su intención de acudir, y que se apuntaron para entrar en el mismo.

Durante el sorteo se extrajeron además otros ocho números, para tener un número alto de suplementes, en el caso de que los agraciados finalmente renunciarán a acudir a la convocatoria,



cuyo premio sólo hace referencia a la inscripción en las jornadas.

La EUF de la ONCE, adscrita a la Universidad Autónoma de Madrid y la Escuela de Terapias Miofasciales Tupimek, organizan las Jornadas bajo el título "Fascia: Avances Científicos", en el Centro Deportivo y Cultural de la Once, en el Paseo de la Habana de Madrid. En la mañana del día 1 y previo a la celebración de la Jornadas, se desarrollarán tres talleres y un coloquio en la sede de la propia Escuela.

La organización informa que se ha solicitado la acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid-Sistema Nacional de Salud y la Declaración de Interés Sanitario por la Comunidad de Madrid (números de expedientes 47/659341.9/17 y 47/692802.9/17).

FISIOTERAPIA PARA REDUCIR EL DOLOR Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ENFERMOS ONCOLÓGICOS

COFICAM recuerda en el Día Mundial del Cáncer que las terapias fisioterapéuticas se pueden aplicar antes, durante y después de los tratamientos.

que puede aplicarse antes, durante y/o después del tratamiento, posibilitando una recuperación más temprana o como mejora de la calidad de vida en fases terminales de la enfermedad.

En cualquier caso, y siempre tras diagnóstico multidisciplinar, dependerá del tipo de enfermedad oncológica, la aplicación de un tratamiento u otro. En el caso, por ejemplo, del cáncer de mama, numerosos estudios confirman la eficacia de la intervención de la fisioterapia tanto de forma preventiva, para evitar posibles complicaciones, o como tratamiento de cicatrices, fibrosis, linfedemas de extremidad superior, dolor... Una de las técnicas más utilizadas en estos casos es el drenaje linfático manual.

Si hablamos de cáncer de pulmón, la fisioterapia cardiorespiratoria tiene como objetivos



Uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres tendrá cáncer en algún momento de su vida. Cada año se diagnostican en el mundo 14 millones de casos nuevos y la enfermedad provoca 8,2 millones de muertes.

En concreto el número de casos nuevos diagnosticados en España en 2017, excluyendo el de piel, fue de 228.482, de los que 9.987, correspondieron a Castilla-La Mancha, según los datos del Observatorio del Cáncer de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) se suma a las muestras de preocupación en el Día Mundial Contra

COFICAM recuerda en el Día Mundial del Cáncer que las terapias fisioterapéuticas se pueden aplicar antes, durante y después de los tratamientos


el Cáncer que han tenido lugar el pasado día 4 de febrero, consciente de que estas cifras, y su progresivo aumento, significan que es cuestión de tiempo que la enfermedad aparezca a lo largo de nuestras vidas, ya sea de forma personal o en nuestro entorno.

Los efectos adversos de los tratamientos médicos que se ofrecen hoy en día para luchar contra el cáncer son muy numerosos, por lo que es conveniente introducir la fisioterapia como parte de un tratamiento integral del paciente oncológico. Terapias

principales disminuir la disnea (ahogo o dificultad de respiración), el dolor, mejorar la calidad de vida del paciente y aumentar progresivamente la tolerancia al ejercicio.

Tras los tratamientos oncológicos las enfermedades del sistema nervioso (neuropatías) son bastante comunes. Los tumores en la cabeza y cuello suelen provocar neuropatías, ya que la compresión de zonas cerebrales por el tumor provoca patologías neurológicas. La pérdida de la movilidad, pérdida de la función y la parálisis de distintos nervios son consecuencias muy frecuentes. En estos casos se suele realizar un protocolo de actuación temprana fisioterapéutica para recuperar la mayor movilidad y funcionalidad de las articulaciones y así ayudar a mejorar la calidad de vida del paciente.

En los casos de tumores en órganos sexuales y su extirpación, suele tener como consecuencia incontinencias urinarias, prolapsos, disfunciones sexuales, dolor..., por lo que en este caso el tratamiento recomendado será el de fisioterapia especializada en suelo pélvico tanto prevenir como disminuir y/o paliar estos síntomas.

Por último indicar que durante los procesos oncológicos pueden aparecer numerosos tipos de dolores ya sea debido a la propia enfermedad como a los efectos secundarios o por amputación de miembros... etc. Dependiendo del origen del dolor, la fisioterapia puede modular los mecanismos del dolor. 



LA FISIOTERAPIA ES FUNDAMENTAL EN LA RECUPERACIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL DEL PACIENTE TRASPLANTADO

COFICAM destaca, en el Día Mundial del Trasplante de Órganos, que la Fisioterapia supone una ayuda imprescindible dentro del equipo multidisciplinar sanitario que rodea el campo de la cirugía en trasplantes de órganos.

El 27 de febrero se conmemora el Día Mundial del Trasplante de Órganos, fecha que se evoca por una iniciativa de la Organización Nacional de Trasplantes de España y que homenajea a los profesionales que hacen posible que miles de personas mejoren su calidad de vida y como una

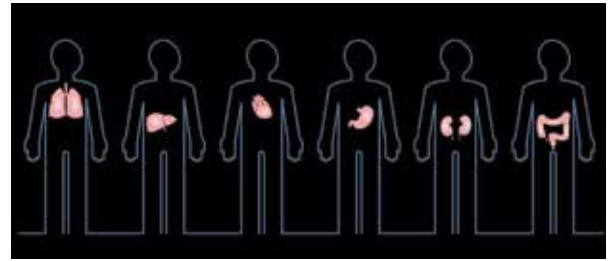


forma de concienciar a los ciudadanos del beneficio de la donación de órganos: dar vida a otro ser humano.

En este día, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) quiere subrayar el importante papel que tiene la Fisioterapia y la labor del fisioterapeuta como instrumento indispensable en el restablecimiento físico y también emocional del paciente al que le es realizado un trasplante.

Dentro del campo de la atención especializada, la fisioterapia participa de diversos programas de rehabilitación y recuperación funcional para lograr la máxima autonomía y calidad de vida posibles de los trasplantados.

En los casos de trasplantes de pulmón y corazón, por ejemplo, la fisioterapia respiratoria




es fundamental para la eliminación de secreciones y el aprendizaje de una correcta dinámica respiratoria, en la que los programas de reeducación funcional, a través del trabajo postural, de reequilibración del tono muscular, del control de las compensaciones musculoesqueléticas y del dolor, entre otros recursos, cobran una especial relevancia. Si se trata de trasplante de riñón o de hígado, es muy conveniente recurrir a la fisioterapia para prevenir o tratar la fatiga muscular o el dolor musculoesquelético (sobre todo de espalda).

Los procedimientos fisioterapéuticos empleados van desde las movilizaciones suaves, la masoterapia y el ejercicio terapéutico, hasta la termoterapia, entre otros; siempre implementados tras un proceso individualizado de valoración, que permita realizar una adaptación clara a las posibilidades reales del paciente y al grado de tolerancia o aceptación de los procedimientos empleados.

El primer trasplante entre humanos con resultado de supervivencia del receptor tuvo lugar en Boston en 1947. A una joven en coma profundo por uremia, en anuria desde hacía diez días tras shock séptico secundario a un aborto complicado, se le trasplantó el riñón de un cadáver. El implante se practicó a nivel del pliegue del codo, y se mantenía caliente con el foco de una lámpara. El riñón secretó orina el primer día, y dejó de funcionar al segundo día. Dos días después, se reanudó la diuresis natural y se producía la curación.

Y por último recordar unos datos que nos enorgullecen a todos. Un año más, y ya van 26, de liderazgo mundial de España en materia de trasplantes, como demuestran los datos de 2017 dados a conocer por la Organización Nacional de Trasplantes (ONT). En los últimos tres años, ha aumentado el número de donantes en un 30%,

En los casos de trasplantes de pulmón y corazón, por ejemplo, la fisioterapia respiratoria es fundamental para la eliminación de secreciones y el aprendizaje de una correcta dinámica respiratoria

llegando a los 46,9 donantes por millón de población (un total de 2.183). Es decir, durante 2017, cada día, seis personas han donado sus órganos y se han realizado 14 trasplantes diarios. Esto es lo que ha permitido que en 2017 se hayan hecho 5.259 trasplantes (una tasa de 113 por millón de población), cumpliendo así el objetivo de superar los 5.000 planteados para 2020 por la ONT. 

LA DIATERMIA COMO HERRAMIENTA COMPLEMENTARIA

“El calor calma mientras dure el calor. Es decir, mientras el músculo está caliente está mucho mejor, y es el momento en el que el fisioterapeuta actúe manualmente”.

La técnica de la diatermia es originaria de Francia. Conocida desde finales del siglo XIX, como otros muchos avances tecnológicos, comenzó a desarrollarse en el campo de la medicina, y años más tarde se le encontró una gran utilidad en el mundo de la estética.

La diatermia es una terapia que produce calor profundo, sin afectar a los tejidos superficiales de forma considerable, según comenta Alfonso Ibáñez, doctor por la Universidad de Málaga, fisioterapeuta y profesor en la Universidad de Jaén, y uno de los profesores de los cursos de formación impartidos por el Colegio Profesional

de fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), durante el mes de diciembre.

En nuestro país el término diatermia sólo se usa para los procesos en los que se utiliza la radiofrecuencia, mientras que en el resto del mundo, se denomina diatermia a pesar de que se obtenga a través de otros medios.

¿Cómo funciona?

El objetivo de la diatermia es provocar en los tejidos un aumento de la temperatura, elevando su metabolismo, estimulando el proceso de regeneración y facilitando su respuesta frente a las más diversas patologías.

Las ventajas de este calentamiento son una vasodilatación del tejido, que oxigena mucho mejor, reduce el tono muscular y crea una analgesia refleja, siendo el complemento perfecto antes de comenzar con la terapia manual, asegura el profesor Ibáñez. “Como complemento, o para hacer que el paciente lleve una sesión mejor, o para que el trabajo manual sea más llevadero para el fisioterapeuta, en cuanto que ya tiene preparado el tejido”.

Desde siempre se han realizado técnicas de aplicación de calor por conducción, ya sea con una toalla caliente, una piedra caliente... Técnicas que tienen una gran limitación, ya que ese calor no profundiza porque se encuentra con la piel, que es el tejido más aislante de nuestro cuerpo. Es entonces cuando entran en juego las nuevas tecnologías, y las modernas máquinas de diatermia que consiguen atravesar esa barrera que es nuestra piel, llegando a los tejidos más profundos, al músculo, que es con el que realmente trabaja el fisioterapeuta.



de fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), durante el mes de diciembre.

El objetivo de la diatermia es provocar en los tejidos un aumento de la temperatura, elevando

“En cualquier caso, y a pesar de los avances, la tecnología no profundiza tanto como dice profundizar, y hay muchas limitaciones todavía a ese nivel”, indica Ibáñez. Ahora están empezando a salir sistemas nuevos que ya no funcionan por conducción (o transmisión resistiva) que es la transmisión que depende de la resistencia del tejido.

En la búsqueda de una técnica para conseguir un calentamiento en el interior del cuerpo, sin

que absorban la piel y la grasa la mayor parte de la energía, aparece la diatermia capacitiva, que consigue este objetivo, aunque los equipos más novedosos son los dieléctricos.

La ventaja esencial es que las altas frecuencias no producen un estímulo de excitación neuro muscular tal y como ocurre con las corrientes de baja frecuencia como el Tens, galvánicas, ems, etc., con las cuales es imposible trabajar con altas intensidades. Se trabaja por tanto, con una gran cantidad de energía localizada en la parte concreta del cuerpo que se quiere tratar, con la finalidad de provocar cambios metabólicos. Ello es posible precisamente debido a que con la alta frecuencia se puede trabajar con intensidades elevadas para producir calor sin que se produzca reacción motora o dolor insoportable en el paciente, como sucedería si trabajáramos con la misma potencia en baja frecuencia.



Estaríamos por tanto ante unos equipos de diatermia capaces de producir un calentamiento en profundidad, que no conlleva contracciones musculares ni dolor, con un gran efecto de penetración y direccionalidad, con la eficacia de un calor profundo dirigido y controlado.

La colocación de los polos (cuando los tiene, es el caso de la diatermia capacitiva) es esencial para la obtención del resultado que deseamos. Hay que considerar que la corriente alcance el tejido enfermo fundamentalmente y que la percepción de la temperatura por parte del paciente permanezca siempre en niveles perfectamente soportables. "Cualquier sensación de temperatura muy elevada o de quemadura será una indicación de que estamos utilizando la técnica de



modo incorrecto, ya sea, por mala colocación de los electrodos, por un exceso de intensidad o por ambas cosas a la vez".

Herramienta complementaria

Los aparatos de diatermia son muy versátiles, y se pueden usar "como herramienta complementaria en muchas patologías", asegura Ibáñez, y dependiendo de la evolución del paciente, prolongar en el tiempo o no su aplicación. "Están pensados para ser un complemento, un tratamiento exclusivo en diatermia sería pobre".

El calor calma mientras dure el calor. Es decir, mientras el músculo está caliente está mucho mejor, pero cuando se pasa el calor, ya hemos perdido esa sensación beneficiosa. Incluso, si nos hemos pasado de calor, puede que al desaparecer

Estaríamos por tanto ante unos equipos de diatermia capaces de producir un calentamiento en profundidad, que no conlleva contracciones musculares ni dolor, con un gran efecto de penetración y direccionalidad, con la eficacia de un calor profundo dirigido y controlado

el calor haya más inflación. Por eso hay que tener cuidado, y utilizar estos sistemas con una dosimetría específica. "No se puede calentar al tuntún", a veces el calor no lo notamos porque la aplicación del calor es progresiva, pero luego nos puede provocar una lesión".

Hablamos por tanto de un sistema complementario para: Patología raquídea, cervialgias, dorsalgias, lumbalgias, ciática; Artropatías reumáticas; Esguinces y distensiones ligamentosas en fase subaguda o crónica; Contracturas musculares y tortícolis; Retracciones y procesos fibróticos; Secuelas de contusiones y roturas musculares; Consolidación de fracturas; y por supuesto, alteraciones estéticas como arrugas, estrías, flaccidez, acné en fase cicatricial y celulitis, entre otros. 📌



LOS NUEVOS BENEFICIOS PARA AUTÓNOMOS

Ley de Reformas Urgentes del Trabajo Autónomo, entre las que destaca la ampliación de la tarifa plana, supone una serie de ventajas fiscales desde principios de año, que hace pensar a muchos la posibilidad de convertirse en autónomo.

La famosa "tarifa plana" para autónomos es una medida para impulsar el autoempleo que consiste en el pago de una cuota mensual reducida a la Seguridad Social en calidad de autónomo. Una medida introducida en 2013 que ha ayudado a muchos nuevos autónomos a dar sus primeros

el caso de fisioterapeutas hombres menores de 30 años o mujeres menores de 35, se amplía otros 12 meses más, con una reducción del 30%, siendo por tanto el total de los incentivos para este colectivo de 36 meses.

Aunque la normativa se publicó en el BOE el pasado 26 de octubre, algunas medidas no han entrado en vigor hasta el pasado primero de año. Es el caso de los fisioterapeutas que decidan hacerse autónomos y utilizar una parte de su vivienda como lugar de trabajo. En concreto, podrán deducirse el 30% de la parte de los gastos de suministros (agua, luz, electricidad o telefonía) atribuibles a la actividad económica, para lo que se aplicará un cociente en función de los metros cuadrados de la vivienda que se utilicen para el trabajo.



pasos, pero que también ha generado grandes controversias.

Esa es la razón de que el Gobierno, en la nueva Ley de autónomos cuya aprobación definitiva se produjo en octubre de 2017, proyectará la ampliación del primer tramo de esta bonificación para nuevos autónomos, pasando de seis meses a un año. Medida que entró en vigor el pasado 1 de enero.

De ese modo, cualquier fisioterapeuta que pensase en hacerse autónomo, pagaría una cuota a la Seguridad Social de 50 euros mensuales o un 80% de bonificación en caso de cotizar por bases superiores a la mínima establecida (919,80 euros), en lugar de los 275,02 euros que constituyen la cuota mensual para el resto de autónomos. Una medida que ha tenido una gran aceptación, y que está resultando ser un importante impulso en el apoyo al autoempleo y nuevos emprendedores.

Transcurrido el primer año, es decir del mes 12 al 18, 50% de reducción, que se quedaría en 137,97 euros; y de los meses 18 al 24, 30% de reducción que se quedaría con las bases y tipos de cotización de 2017 en 192,79 euros.

Veinticuatro meses de bonificaciones que, en

Según el ejemplo que puso Hacienda en su día, si la vivienda del profesional tiene 100 metros cuadrados de los que 40 se destinan a la actividad económica, el contribuyente tendrá que calcular el 30% de esos 40 metros cuadrados, de lo que resulta 12, que será el porcentaje a deducir de los gastos por suministros.

Es el caso de los fisioterapeutas que decidan hacerse autónomos y utilizar una parte de su vivienda como lugar de trabajo. En concreto, podrán deducirse el 30% de la parte de los gastos de suministros (agua, luz, electricidad o telefonía) atribuibles a la actividad económica

También podrán comenzar a contar con las desgravaciones de hasta 26,67 euros diarios por los gastos de manutención. El gasto podrá deducirse si se hace en establecimientos de restauración y hostelería y se paga con cualquier medio electrónico. 📱

CASTILLA-LA MANCHA CONVOCA 91 CURSOS DE FORMACIÓN PARA LOS EMPLEADOS PÚBLICOS

Las materias son tan diversas que van desde la atención al ciudadano, la nueva Ley de Contratos del Sector Público, las bases reguladoras para el otorgamiento de subvenciones o el lenguaje de signos.

La Dirección General de la Fundación Pública ha publicado la resolución 26/01/2018, por la que se publica el Plan de Formación para los Empleados Públicos de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, aprobado por la Comisión de Formación para el Empleo de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha en sesión celebrada el día 26 de enero de 2018 y cuyas acciones formativas se convocarán a lo largo del año.

Los destinatarios del Plan de Formación para 2018 con carácter general serán los empleados públicos, cualquiera que sea su tipo de vinculación jurídica o la naturaleza fija o temporal de su relación de empleo, en situación de servicio activo de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y sus Organismos Autónomos, excluido el personal docente y el personal estatutario del SESCOAM, salvo que, en estos casos, desempeñen puestos de trabajo de la Relación de Puestos de Trabajo aprobada por el Decreto 161/1989, de 28 de diciembre de 1989.

Las principales novedades de acciones formativas por Programas de Formación son:

a) Programa de Formación General (materia: Calidad, comunicación e información y atención): Taller de Inteligencia Emocional y Comunicación Asertiva en el trabajo; y Planificación y orientación a resultados.

b) Programa de Formación General (materia: Dirección y gerencia pública): Formación de formadores.

c) Programa de Formación General (materia: Jurídico-normativa): Las directrices de técnica normativa y la elaboración de normas, Análisis de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas y de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, entre otras.

d) Programa de Formación General (materia: Seguridad, prevención y Salud laboral): Desempeño de las funciones de nivel básico de prevención de riesgos laborales.

e) Programa de Formación en Competencia Digital: Nuevas tecnologías (TIC): Tutorización e-learning, Tramitación electrónica mediante CESAR, Tramitación electrónica mediante TRAMITA y Gestión de la documentación de expedientes mediante GDAWEB.

f) Programa de Formación en Idiomas. En este Programa las nuevas acciones formativas que se programan son: Inglés Específico: Presentaciones. Inglés Específico: Técnico-Administrativo. Inglés Específico: Científico. Inglés Específico: Writing e Inglés Específico: Atención al Público.




g) Programa de Formación en Responsabilidad Social Corporativa de la Administración Pública, Práctica sobre Accesibilidad integral e igualdad de oportunidades y Lengua de Signos Española.

h) Programa de Autoformación: Mejora del rendimiento intelectual, Estrategias para el cambio y la innovación, Inteligencia emocional y Aspectos generales de la transparencia.

i) Programa de Formación de Desarrollo Personal, Bienestar Mental y Hábitos de Vida Saludables.

j) Programa de Formación en Transparencia, Buen Gobierno y Protección de Datos: Experto en Transparencia y acceso a la información pública, Seguridad de la Información y Protección de Datos.

k) Programa de Formación en Administración Electrónica: La Administración Electrónica en la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha: Elementos esenciales y Soluciones TIC.

La información completa puede consultarse en: http://docm.castillalamancha.es/portal-docm/descargarArchivo.do?ruta=2018/02/01/pdf/2018_1251.pdf&tipo=rutaDocm 

LATIGAZO CERVICAL Y ACCIDENTES DE TRÁFICO

La atención inmediata y la observación después de un siniestro es fundamental para la total recuperación de los afectados, ya que los síntomas pueden aparecer hasta 24 horas después.

superiores, dificultad para dormir, ansiedad, y problemas de concentración y de memoria, entre otros. Este tipo de lesiones precisa un tratamiento médico específico, rehabilitación y en muchas ocasiones la sintomatología puede durar hasta 60 días o más.

Todos los profesionales de la sanidad coinciden en que es muy importante que las contusiones provocadas por accidentes sean atendidas de forma inmediata por personal especializado, diagnosticadas, tratadas y con un seguimiento



Cada año se diagnostican miles de esguinces cervicales, provocados en la mayoría de las ocasiones por accidentes de tráfico que son muy dolorosos, y en ocasiones, difíciles de quitar, lo que impide la vuelta a la total normalidad después de un siniestro.

También denominado latigazo cervical, ocurre normalmente cuando la persona que lo sufre tiene un accidente de tráfico con un golpe desde atrás. Este impacto provoca un movimiento inicial de la cabeza hacia delante (flexión) denominado movimiento de aceleración y un posterior movimiento hacia atrás (extensión) denominado movimiento de desaceleración. Movimientos muy bruscos que pueden tener graves consecuencias para la columna, desde fracturas vertebrales hasta esguinces cervicales.

En muchas ocasiones los efectos del latigazo cervical no se manifiestan inmediatamente, pudiendo transcurrir hasta 24 horas antes de notar los primeros síntomas, como dolor de cuello, vértigos, mareos, dolor en las extremidades

adecuado, ya que a menudo los traumatismos no presentan heridas externas pero sí lesiones internas que pueden manifestarse con el tiempo.

Los síntomas son variados, y no tienen por qué darse todos a la vez, dependiendo de la gravedad del esguince cervical la aparición de unos u otros. Y lógicamente, también dependerá de su gravedad, el tratamiento a aplicar.

En un primer momento, el tratamiento médico basado en relajantes musculares y antiinflamatorios tiene eficacia en la fase aguda del proceso, después vendrá el tratamiento fisioterapéutico, desde movilizaciones pasivas, masajes y tracción cervical hasta electroterapia, crioterapia y termoterapia pasando por las manipulaciones cervicales, todo dependerá del paciente y su diagnóstico.

Uso del collarín

Antiguamente se colocaba el collarín al mínimo síntoma de dolor cervical, afortunadamente ya muchos médicos optan por el collarín sólo en





casos puntuales. Muchos profesionales defienden que el uso del collarín cuando no es necesario, y por un tiempo demasiado prolongado, puede aumentar las complicaciones y persistencia del dolor; además puede causar atrofia por desuso y pérdida de la propiocepción de la musculatura de la columna cervical. Por esto se considera muy importante restringir el uso del collarín a los casos realmente necesarios y por un periodo corto de tiempo, y realizar (tanto durante el tiempo que se lleva como después) ejercicios de estabilización, movilización y propiocepción de la columna cervical.

Cada año se diagnostican miles de esguinces cervicales, provocados en la mayoría de las ocasiones por accidentes de tráfico que son muy dolorosos, y en ocasiones, difíciles de quitar, lo que impide la vuelta a la total normalidad después de un siniestro

También es eficaz, como último paso del tratamiento, fortalecer la musculatura del cuello con ejercicios activos e isométricos. La mayoría de los síntomas de un esguince de cuello desaparece en 4 a 6 semanas. Sin embargo, las lesiones graves, puede llevar más tiempo para sanar completamente.

Aunque en muchas ocasiones los accidentes son inevitables, hay algunas cosas que podemos hacer para minimizar sus consecuencias, como ser responsables a la hora de conducir, hacerlo por vías seguras y no ingerir alcohol.

Se deben ajustar los reposacabezas a las peculiaridades físicas de cada persona y es conveniente hacerse con sistemas de frenado láser y asientos con diseño inteligente, que reducen a la mitad la tasa de lesiones cervicales en caso de accidente.

En conclusión, el latigazo cervical es un problema complejo que es necesario abordar desde el estudio del paciente concreto y alejarse de protocolos. Se puede hacer desde la fisioterapia, desde el manejo del dolor hasta la recuperación de la movilidad cervical del paciente; y para eso es necesario un correcto diagnóstico del paciente. 🚫





PILATES & PILATES TERAPÉUTICO

Practicar Pilates siempre es positivo, decidir dónde y con quién sólo dependerá de nuestro estado de salud y objetivos.

Durante los últimos años la fama del Pilates y los beneficios que su práctica representa para la salud se multiplican haciendo que los gimnasios se llenen de personas que buscan realizar un "ejercicio saludable", que pueda realizar cualquier persona, sea cual sea su capacidad física, o su experiencia con el deporte, en especial si padece alguna dolencia de espalda o si tiene la necesidad de recuperarse de alguna lesión.

Si bien es cierto todo lo anterior, habría que realizar algunas diferenciaciones si hablamos del Pilates que se practica en los gimnasios y el Pilates Terapéutico que se practica en los centros de rehabilitación y clínicas fisioterapéuticas, sobre todo si es la salud o la recuperación de una lesión lo que está en juego.

El Pilates es un sistema de ejercicios diseñados por Joseph Hubertus Pilates en el siglo XX destinados a mejorar la condición física y mental a través de ejercicios pausados y sutiles. Con el método Pilates se espera que la postura corporal y los movimientos que realizamos diariamente se vuelvan lo más sanos posibles y así evitar el sinnúmero de lesiones que ocurren por culpa de los desequilibrios corporales. Sería como coordinar cuerpo, mente y espíritu.

Para llevar a cabo su idea, elaboró unas pautas de ejercicios cuyos principios se basaban en:

- **Centro de energía.** El centro de la energía es donde se encuentra el centro de gravedad del cuerpo y de donde salen todos los movimientos del cuerpo. También llamado core. Un centro de energía fuerte aporta estabilidad y eficacia a los movimientos de las extremidades; mientras que un centro de energía débil hace que los movimientos de las extremidades no sean eficaces y nos hace propensos a lesiones.

- **Concentración.** Mente y cuerpo trabajan en equipo durante los ejercicios.

- **Control.** Para asegurar los movimientos es necesario el control de cada uno de ellos.

- **Precisión.** Se trata de calidad de ejercicio, no de cantidad.

- **Respiración.** Durante los ejercicios se pide una respiración concreta: la lateral o intercostal, que facilita la conexión del diafragma, faja abdominal y suelo pélvico para estabilizar la caja torácica, cintura escapular, columna lumbar y pelvis y asegurar seguridad.

- **Disociación.** Es la capacidad de mover un segmento corporal independientemente del movimiento del segmento más cercano.

Pilates en gimnasio

Ambos, el Pilates de Gimnasio y el Pilates Terapéutico, siguen a rajatabla estos principios mencionados anteriormente, pero en el caso del Pilates en centros deportivos consiste en un monitor impartiendo clases a un número elevado de alumnos. En estas circunstancias es imposible que el monitor pueda controlar el ejercicio de cada alumno (si lo está haciendo correctamente o no, si la respiración se está controlando, si contrae perfectamente el músculo transversal o





no...). Además estas clases son globales, es decir, no suelen estar divididas por niveles, edades, ni por personas que tengan o no alguna dolencia en la espalda.

Eso no quiere decir que el Pilates de gimnasio sea perjudicial o no recomendable, al contrario. Esta es una actividad muy saludable siempre y cuando la persona que lo vaya a practicar tenga nivel de entrenamiento medio o no padezcan ninguna dolencia del aparato locomotor.

Pilates terapéutico

A diferencia del anterior, el Pilates Terapéutico sólo puede ser impartido por Fisioterapeutas, ya que por ley, sólo los profesionales sanitarios pueden tratar a una persona con una lesión.

Además las clases se imparten en un entorno donde se prima la individualidad, es decir, se personalizan los ejercicios a las características de cada individuo. Las clases son de pocos alumnos, entre uno y seis, para que el fisioterapeuta pueda ir observando y corrigiendo a cada persona y enseñando ejercicios de manera individual. Normalmente las


Los programas de Pilates terapéutico se adaptan a las necesidades de cada persona, ya que se valora y diagnostica cada caso y se asignan ejercicios en base a sus necesidades

clases se dividen por niveles, teniendo en cuenta el estado del alumno, su dolencia, edad, estado físico, etc..., y no se fuerza a la persona a seguir el ritmo de otros, sino que realiza las actividades a su propio ritmo.

El Pilates Terapéutico está indicado a todas aquellas personas que tengan alguna lesión o problema en el aparato locomotor, que quieran fortalecer su cuerpo sin dañarlo, o simplemente quieran obtener un control integral de su cuerpo y cuidarse. Las patologías que más se benefician del Pilates Terapéutico son muchas, pero quizás la más importantes y con más evidencia científica es el Dolor Lumbar Inespecífico.

Los ejercicios están destinados a la recuperación de estas lesiones. Los programas de Pilates terapéutico se adaptan a las necesidades de cada persona, ya que se valora y diagnostica cada caso y se asignan ejercicios en base a sus necesidades.

Una última diferencia es que cuando el Pilates tiene prescripción médica o fisioterápica, la factura no llevará IVA, mientras que el Pilates en un Gimnasio, llevará un 21% de IVA.

Practicar Pilates siempre es positivo, decidir dónde y con quién sólo dependerá de nuestro estado de salud y objetivos. La recomendación de COFICAM es que si tenemos una dolencia (vértigos, hernias discales, protusiones, neuralgia, artrosis, artritis...) o problemas de espalda (cervicales, dorsales o lumbares), lo mejor es ponerse en manos de profesionales de la salud. 




DIMAS CUEVAS, NUEVO DIRECTOR DEL CRMF

Cuevas fue director y subdirector del diario La Tribuna de Albacete, y senador del Partido Popular por la misma provincia durante dos legislaturas.

El pasado 1 de febrero tomó posesión como nuevo director del Centro de Recuperación de Minusválidos Físicos (CRMF), Dimas Cuevas Cuerda, el que fuera senador del Partido Popular por la provincia de Albacete.

Cuevas, que también fue subdirector y director del diario La Tribuna de Albacete, pasa a dirigir este centro dependiente del IMSERSO, tras pasar por un proceso de selección, ya que el puesto se encontraba vacante desde hace tiempo, y con un director en funciones. El Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad sacó a concurso este puesto, resultando Dimas Cuevas seleccionado.

Asumir esta nueva responsabilidad al frente de un centro de referencia en el mundo de la discapacidad de ámbito nacional, ha obligado al ex senador, a dejar su puesto en la Cámara de Comercio de Albacete.

El nuevo director del CRMF ha asegurado a esta redacción que es "una gran responsabilidad y un reto asumir la dirección de un centro con más de 80 trabajadores, y de un ámbito, en el que no he trabajado nunca". A pesar de todo, afronta esta nueva etapa de su vida, "con mucha ilusión y ganas", y dispuesto a compartir sus primeras experiencias en el centro con esta redacción, una vez que pase el tiempo suficiente como para conocer de primera mano, el discurrir del trabajo diario en el CRMF. 



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.

- Autores: F. Ricard y A. Oliva.
- ISBN-13: 9788494588235
- Publicado en diciembre de 2017
- 1ª Edición
- Idioma Español
- 379 Páginas
- 548 gramos de peso
- Dimensiones 15x21x2 cms.
- Editorial Medos

LIBRERÍA AXÓN:


**OSTEOPATÍA BASADA EN LA EVIDENCIA:
EVIDENCIA CIENTÍFICA Y BASES DE LA
OSTEOPATÍA**

DESCRIPCIÓN: La osteopatía está reconocida como una disciplina terapéutica en la mayoría de los países

de Europa, Estados Unidos, Sudamérica, Australia, etc.

La osteopatía es probablemente la terapia manual más estudiada a nivel científico y la más aceptada. Basta saber que tiene un histórico de 130 años y que las facultades de osteopatía en EE.UU. e Inglaterra comenzaron en los años 20 del siglo pasado, por otra parte existen cientos de escuelas y facultades en todo el mundo. En ciertos países la osteopatía es una profesión de salud independiente reconocida por los gobiernos, mientras que en otros es solo para médicos o fisioterapeutas.

Este libro presenta una visión de la osteopatía basada en la evidencia, haciendo referencia a numerosos artículos científicos publicados sobre las manipulaciones vertebrales en osteopatía y también en quiropraxia, profesión muy implantada en EE. UU. y que publica una gran cantidad de artículos. Se incluyen igualmente algunos sobre la terapia manual ortopédica, en este caso especialidad que ha publicado menos a nivel científico.

Para obtener el descuento pactado con Librería Axón, es imprescindible indicar el Colegio a que pertenece y el número de colegiado, 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. 

2018

CURSO	DOCENTE	FECHA	DURACIÓN HORAS	LUGAR	PRECIO GENERAL	PRECIO COLEGIADOS COFICAM
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)	250 €+ kit incluido	190 € + 2 Kits valorados en 30 euros
LA FISIOTERAPIA EN LA ESCUELA	Sofía Rodríguez Uribes	9-11 MARZO	20	Albacete	120 €	[25% de descuento] 90 €
NOVEDADES EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES EN LA CARRERA A PIE	Álex Álvarez y Albert Carrère	14-15 ABRIL	20	Albacete	220 €	174 € + regalo plato de propiocepción
CURSO DE ECOGRAFÍA EN FISIOTERAPIA: RUSI	Samuel Fernández Carnero y Marcos Da Silva Muñoz	25-26 MAYO	18	Talavera de la Reina (TO)	220 €	[25% de descuento] 165 €
FIBRÓLISIS DIACUTÁNEA NEUROMIOFASCIAL	Francisco Peris	1-3 JUNIO	20	Ciudad Real	150 €	150 € + REGALO GANCHO
CURSO DE ECOGRAFÍA MUSCULOESQUELÉTICA PARA FISIOTERAPEUTAS	Jesús Miguel Segura León y Fernando de Castro Vazquez	2-3 JUNIO, 30 JUNIO y 1 JULIO	30	Alcázar de San Juan (CR)	400 €	[30% de descuento] 280 €
CURSO EJERCICIO TERAPÉUTICO "ESCUELA DE LA ESPALDA"	Pablo Hernández Lucas	15-17 Y 22-24 JUNIO	40	Cuenca	440 €	[25% de descuento] 330 €
FISIOTERAPIA MIOFUNCIONAL Y REEDUCACIÓN OROFACIAL EN EL PACIENTE NEUROLÓGICO PEDIÁTRICO	Francisco Javier Fernández Rego	8-10 JUNIO	25	Albacete	300 €	[35% de descuento] 195 €
NEUROANATOMÍA DESCRIPTIVA DEL ENCÉFALO	Juan Carlos Bonito Gadella	29-30 SEP	15	Villarrobledo (Albacete)	180 €	[25% de descuento] 135 € + LIBRO DE TRABAJO
ABORDAJE CONSERVADOR Y CON PUNCIÓN SECA DEL SÍNDROME DE DOLOR MIOFASCIAL (NIVEL I)	Óscar Sánchez Méndez	5-7 OCT	60	Albacete	660 €	[20% de descuento] 528 €
	Orlando Mayoral Del Moral	26-27 OCT				
	M ^a José Guzmán Pavón	16-18 NOV				
(esta formación son 3 seminarios de 20 h cada uno)						
ELECTRÓLISIS PERCUTÁNEA MUSCULOESQUELÉTICA ECOGUIADA (MV CLINIC)	Francisco Minaya Muñoz y Fermín Valera Garrido	19-21 OCT	60	Albacete	990 €	891 € (10% de descuento)
		23-25 NOV				
		14-16 DIC				
(esta formación son 3 seminarios de 20 h cada uno)						
FORMACIÓN OFICIAL MCCONNELL INSTITUTE PARA LOS PROBLEMAS DE HOMBRO	David Saorín Morote	10-11 NOV	16	Toledo	250 €+ kit incluido	190 € + 2 Kits valorados en 30 €
SEMINARIO EJERCICIO TERAPEUTICO	David Valenzuela Díaz	7 de ABRIL	8	Ciudad Real	Gratuito	
		5 de MAY		Cuenca		
		12 de MAY		Toledo		
		19 de MAY		Guadalajara		

COFICAM

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



MASAJE TERAPÉUTICO

Aprovecha todos los beneficios de
un masaje terapéutico,
sólo puede ser realizado por un fisioterapeuta

NUEVAS TÉCNICAS

La fisioterapia avanza de forma vertiginosa,
surgiendo cada día nuevas técnicas: Pilates,
Vendaje Neuromuscular, Hidroterapia, RPG, Punción Seca, etc



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

INTRUSISMO



coficam

COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS DE
CASTILLA-LA MANCHA

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.colegiofisio-clm.org