

FISI NOTICIAS

PUBLICACIÓN DEL COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CASTILLA-LA MANCHA



PÁG. 4
JUNTA DE GOBIERNO Y ASAMBLEA DE COFICAM EN CR



PÁG. 8
ENTREVISTA BLANCA PARRA, DIRECTORA DEL HNP DE TOLEDO



PÁG. 12
GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS EN LAS PERSONAS MAYORES



LA JUNTA RECONOCE A LOS FISIOTERAPEUTAS DE TALAVERA DE LA REINA EN EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



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

SUMARIO



PÁG. 4
COFICAM CELEBRA JUNTA DE GOBIERNO Y ASAMBLEA EN CIUDAD REAL



PÁG. 6
LA JUNTA RECONOCE A LOS FISIOTERAPEUTAS DE TALAVERA DE LA REINA EN EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



PÁG. 8
ENTREVISTA BLANCA PARRA, DIRECTORA-GERENTE DEL HNP DE TOLEDO



PÁG. 12
UNA GUÍA PARA PREVENIR LA CAÍDAS DE LAS PERSONAS MAYORES



PÁG. 14
EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



PÁG. 16
900.000 PERSONAS PADECEN LINFEDEMA EN ESPAÑA



PÁG. 19
TALLER SOBRE LACTANCIA MATERNA Y MASAJES PARA BEBÉS



PÁG. 20
LA FISIOTERAPIA EN LA ESCUELA

Desde Fisionoticias, las primeras palabras del número correspondiente al mes de abril queremos que sean “Enhorabuena compañeros”. Una felicitación al equipo de fisioterapia de Atención Primaria de Talavera de la Reina, que el pasado día 6, recibían la placa al mérito sanitario que otorga el gobierno de la Región en el marco de las celebraciones del Día Mundial de la Salud.

Una excelente oportunidad para hablar de fisioterapia y para poner en valor el trabajo de los 1.713 colegiados de COFICAM, que se constata alcanzan este número, tras la celebración en Ciudad Real de Junta de Gobierno y Asamblea, en la que tuvieron oportunidad de participar muchos de los compañeros, que esa misma mañana se encontraban participando en una de las muchas acciones formativas que realiza el Colegio por todo el territorio regional.

En este número además, una interesantísima entrevista con la directora del Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo, Blanca Parra, que nos acerca a la realidad de la lesión medular, y de la evolución del tipo de paciente que llega hasta este centro, referente, no sólo nacional, sino internacional, en cuanto al tratamiento y recuperación de este tipo de patologías.

Como es tradicional se recoge en el fisionoticias de abril, las menciones a los días Mundiales e Internacionales que han acontecido en los últimos dos meses, con una visión muy personal de Alberto Sánchez Sierra, sobre la prevención del riesgo cardiovascular a través del ejercicio terapéutico.

Y para finalizar, y entre otros muchos reportajes y noticias, el calendario de los cursos que se realizarán a lo largo y ancho de nuestra región, y que cuentan como siempre con un importante rebaja para los colegiados, siendo una de las actividades que realiza el Colegio, más demandada y esperada por todos los colegiados.

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 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



EL DÍA DE LA FISIOTERAPIA 2018 SE CELEBRARÁ EL 21 DE SEPTIEMBRE EN VALDEPEÑAS

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha celebra Junta de Gobierno y Asamblea General en Ciudad Real.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) celebraba el pasado día 7 de abril en Ciudad Real Junta de Gobierno, llegando a distintos acuerdos que se ratificaban posteriormente en Asamblea General, donde se constataba que tras dar trámite a las bajas, altas y traslados, el número de colegiados es de 1.713 en toda la región.

Entre otros asuntos la Junta de Gobierno tenía conocimiento del informe de tesorería sobre la auditoria de las cuentas anuales 2017, que ratificaba la buena salud económica del colegio, y que como ya indicara el presidente de COFICAM, Natalio Martínez, en la Asamblea de diciembre, se destinarán en su gran mayoría a incrementar las actividades formativas. Unas acciones que se llevan a cabo y lo seguirán haciendo durante todo el ejercicio, por las principales poblaciones de la región. En muchos de los casos, con temas y

ponentes que han sido propuestos por los propios colegiados.

Asimismo se estudiaban propuestas para la celebración del Día Mundial de la Fisioterapia, decidiéndose que tendrá lugar el 21 de septiembre en Valdepeñas. Sobre la mesa, varias propuestas sobre el slogan que presidirá la jornada, dejándose para la próxima Junta de Gobierno la decisión definitiva que será presentada posteriormente a la sociedad a través de los medios de comunicación.

La Asamblea conoció también los trabajos que se están desarrollando para la celebración del Congreso COFICAM 2019, que se celebraría en el mes de octubre en Toledo

La Asamblea conoció también los trabajos que se están desarrollando para la celebración del Congreso COFICAM 2019, que se celebraría en el mes de octubre en Toledo, y a la que se espera la asistencia de un importante número de participantes y ponente. Desde la vocalía de Toledo, se comentaron distintas propuestas para decidir sobre el lugar definitivo de celebración, así como los nombres que se barajan en estos momentos para hacer del Congreso un encuentro del máximo interés para los fisioterapeutas de todo el país.

Respecto del informe de la Comisión de Educación y Pediatría creada en el Colegio,

Se constataba que tras dar trámite a las bajas, altas y traslados, el número de colegiados es de 1.713 en toda la región

destacar que se ha procedido a la comunicación con los integrantes del grupo de trabajo en Atención Temprana y Educación del Consejo General para el inicio del funcionamiento de dicho grupo, habiéndose procedido a la elaboración de un documento sobre la Atención Temprana, el funcionamiento del mismo, las funciones del fisioterapeuta y si hay un registro autonómico de intervenciones en Castilla la Mancha, que será coordinado por el Colegio de Fisioterapeutas de Canarias, por orden del Consejo General.

Por último, se informó sobre la elaboración de un documento acerca de las funciones del fisioterapeuta educativo y su legislación en Castilla la Mancha.



Respecto de la campaña “En cada momento, en cada etapa, siempre en buenas manos”, que ha puesto en marcha El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), la Asamblea conoció como COFICAM se ha hecho eco de la misma, divulgándola a través de su web y redes sociales, así como la intención de la Junta de Gobierno, de hacerla llegar a toda la población castellano-manchega a través de la contratación de una campaña publicitaria que se llevará a cabo en los próximos meses en los medios de comunicación más importantes de la región.

Día de la Salud

Por su parte, el presidente, Natalio Martínez, aprovechó para destacar la presencia de la fisioterapia en las celebraciones del Día Mundial de la Salud, que tuvieron lugar el 6 de abril, y en las que se homenajeó, con la entrega de la placa al mérito sanitario, el trabajo realizado por el equipo de fisioterapia de Atención Primaria de Talavera de la Reina, que coordina Sandra García, y que está formado por diez fisioterapeutas y cuatro auxiliares de enfermería

Un galardón que recogió Sandra García, y donde se puso en valor “el gran trabajo que se está haciendo en materia de fisioterapia en nuestra región”, decía Natalio Martínez, que acudió al evento que tuvo lugar en la localidad de Argamasilla de Alba. “Se habló de fisioterapia y de fisioterapeutas en el momento y lugar que se hablaba de la salud de la región, y se premiaba a los mejores trabajos sanitarios del último año”, puntualizó. Un día importante para la profesión, que se ve recompensado con el reconocimiento institucional y social. 



EL EQUIPO DE FISIOTERAPIA DE TALAVERA DE LA REINA PREMIADO EN EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Sandra García, coordinadora del equipo de Atención Primaria, recibió la placa al mérito sanitario de manos del Presidente Regional, Emiliano García-Page.

El equipo de Fisioterapia de Atención Primaria de Talavera de la Reina recibía de manos del presidente de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, la placa al mérito sanitario, en el marco de las celebraciones del Día



Mundial de la Salud, que tuvieron lugar el viernes 6 de abril en Argamasilla de Alba. Sandra García, coordinadora del equipo, fue la encargada de recoger el galardón.

García ha asegurado que el reconocimiento al equipo, formado por diez fisioterapeutas y cuatro auxiliares de enfermería, se debe a "la trayectoria de la Unidad por apostar siempre por la educación, prevención y promoción de la salud fomentando un modelo real de Fisioterapia en Atención Primaria".

Un trabajo que aseguraba, se basa en unos principios básicos que van desde el empoderamiento del usuario, "sobre todo en patología crónica donde el paciente aprende el manejo correcto de su patología a través del ejercicio terapéutico y de la educación para el manejo de su sintomatología, en definitiva apostando por un modelo salutogénico"; pasando por la prevención en diferentes grupos poblacionales: niños y adolescentes en edad



escolar, embarazadas, púerperas, menopáusicas, personas mayores...; hasta la visualización de la figura del Fisioterapeuta en Atención Primaria a través de la participación en medios de comunicación, colaboración con asociaciones de enfermos y familiares. Sin olvidar la participación interinstitucional y la coordinación interniveles asistenciales, así como la investigación y formación: la Unidad ha realizado una apuesta continua de sus miembros para el desarrollo de la profesión. Se organizaron las I Jornadas Autonómicas de Fisioterapia de AP, participación en congresos a nivel nacional e internacional. Docencia en el Grado de Fisioterapia de la UCLM.

Para la coordinadora del equipo de Atención Primaria galardonado el reconocimiento social y visibilidad de la figura del fisioterapeuta por parte de la ciudadanía cada vez es mayor. Además, añade, "desde el punto de vista de la gestión sanitaria una fortaleza muy destacable de nuestra Gerencia de Talavera de la Reina ha sido y es el apoyo constante por parte de la Dirección a nuestra Unidad". Aunque, el número de fisioterapeutas en Castilla-La Mancha no tiene una ratio adecuada a las necesidades de la población.

Respecto de los proyectos, asegura Sandra García, el equipo está desarrollando un programa llamado "Por un espalda saludable en edad escolar". Los fisioterapeutas de atención primaria se desplazan a colegios e institutos del Área de Salud de Talavera de la Reina con el objetivo de formar a los niños/as en la prevención del dolor de espalda y detectar alteraciones de la columna vertebral en niños/as de 8 a 14 años.

Es destacable también el programa "Parques Biosaludables" (reconocido por el Ministerio de Sanidad como Buena Práctica del Sistema Nacional de Salud). El programa está dirigido a mayores de 65 años sanos o con patología osteomuscular. Se realiza utilizando el mobiliario urbano dispuesto por el Ayuntamiento en los parques de Talavera de la Reina. El objetivo es formar a los usuarios en el manejo de este material de forma segura.

Además y a corto plazo, se va a trabajar en el mantenimiento, seguimiento y mejora de todos los Programas de Prevención y Educación para la Salud que suponen un reto diario y a su vez un aliciente para todos los profesionales. Una intervención futura y línea de actuación en la que se está trabajando, "con mucha ilusión os podemos adelantar, es la Prevención de Caídas en las personas mayores a nivel comunitario".

EL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS DE FISIOTERAPEUTAS CELEBRA SU ASAMBLEA GENERAL

Natalio Martínez, vicesecretario general del Consejo, participó en la aprobación de las cuentas de 2017 durante la mencionada reunión.



El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España celebraba el pasado 24 de marzo su Asamblea General, con presencia de todos los Colegios del territorio español, así como de los miembros del Comité Ejecutivo, órgano en el que se encuentra el presidente del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), Natalio Martínez, en su condición de Vicesecretario General. También participaron como vocales por Castilla-La Mancha, Rafael Sánchez Madrid y Nils Ove Andersson Silva.

Entre otros asuntos se procedió a la aprobación de las Cuentas del ejercicio 2017; el

informe de Auditoría de las cuentas de ese mismo año; ajuste del presupuesto del ejercicio 2018 (cuota colegios/nº colegiados) y aplicación de gastos de ejercicios anteriores al fondo social correspondiente.

Asimismo se procedió a la aprobación de los proyectos presentados por diferentes Comisiones y Grupos de Trabajo, en concreto el Proyecto Nacional Plataforma Conocimiento Compartido presentado por el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid y el proyecto de Creación del Libro Blanco de la Fisioterapia Pelvi-perineal presentado por el Grupo de Trabajo de Uroginecología y Obstetricia CGCFE. 

BLANCA PARRA: "CONSEGUIR LA MAYOR INDEPENDENCIA POSIBLE DE LOS PACIENTES, ES NUESTRO OBJETIVO"



Carlos Monroy/HNP.

Blanca Parra Vázquez es licenciada en Filosofía y Letras por la Universidad de Valladolid y Experta Universitaria en Gestión Sanitaria por la Universidad de Granada. Destaca, en su trayectoria profesional, su paso por el Hospital Virgen de la Salud de Toledo como subdirectora de Gestión, o por el Hospital Reina Sofía de Córdoba, como técnico adjunto a la Dirección. Entre 1991 y 1993 fue asesora de Dirección del Hospital Fundación Jiménez Díaz, de Madrid y, entre los años 1989 y 1991 desempeñó funciones de técnico de Gestión y de la Función Administrativa en el Hospital madrileño de La Paz. También fue directora de la Fundación para la Investigación Sanitaria en Castilla-La Mancha (FISCAM).

Blanca Parra fue nombrada directora-gerente del Hospital Nacional de Parapléjicos de Toledo, en febrero de 2016

Sabiendo que la plantilla del Hospital es multidisciplinar, no sólo en los aspectos médicos, sino también en los científicos e investigadores, nos podría decir, ¿A Cuánto asciende la plantilla de fisioterapeutas del centro y comentarnos el papel que juegan estos profesionales en el HNP?

Efectivamente este es un hospital monográfico, en el que una visión integral de la medicina



Carlos Monroy/HNP.

de rehabilitación requiere de equipos de profesionales especialistas en diferentes disciplinas. En la actualidad contamos en plantilla con 37 fisioterapeutas, 15 terapeutas ocupacionales y un logopeda cuyo papel es fundamental en el proceso asistencial. El objetivo compartido entre todos ellos es que, al alta, el paciente, sea lo más independiente posible, dentro de su lesión.

Leyendo datos de los últimos años sobre los pacientes del HNP, sorprende que a diferencia de la idea general que podemos tener, no son los pacientes con lesiones traumáticas por causa de accidentes de tráfico la mayoría, sino por caídas. ¿Sigue siendo así en estos momentos?

En efecto los ingresos por caídas como principal causa de origen traumático en nuestro centro se han incrementado, como tendencia general, y han llegado a superar a los ingresos por tráfico, tradicionalmente la causa más común. Esto podría explicarse por dos razones: la disminución de siniestralidad vial, por las mejores infraestructuras de carreteras y autovías, la implantación del carnet por puntos y la mayor seguridad de los coches, entre otros factores. En paralelo, y esta es la segunda razón, hay más población mayor como consecuencia de un aumento de la calidad de vida, personas que al envejecer han perdido reflejos, fuerza y habilidades y son más propensos a las caídas. No obstante el último balance del 2017 las caídas y el tráfico están casi igual.

Mejorar la calidad de vida de las personas afectadas, es nuestro gran reto.

¿Y de qué tipo de caídas hablamos?

Pues sobre todo caídas casuales que se producen en el propio domicilio, y en un porcentaje más bajo en la calle. Ante esto el hospital lanzó la campaña #NoCaigas, destinada a promover un entorno más seguro. La iniciativa arranca

Carlos Momroy/HNP.



de los servicios de Rehabilitación, de Medicina Preventiva, y de la Unidad de Comunicación para divulgar consejos preventivos entre la población.

La edad media de los pacientes también ha evolucionado...

En los 43 años de actividad del centro hemos visto una evolución en la edad media de los pacientes, de algo más de 30 años en los primeros años del Hospital Nacional de Parapléjicos a una media superior a los 50 años en la actualidad. En torno a la mitad de los ingresos provienen de enfermedades que afectan al sistema nervioso central. De nuevo, la explicación hay que encontrarla en el envejecimiento de la población debido a una mayor esperanza de vida.

Los casos que se tratan en el HNP deben ser muy duros en ocasiones ¿Tienen que ser los profesionales del hospital de alguna "pasta especial", para no sufrir con cada caso?

Todo profesional debe saber guardar la distancia psicológica necesaria para acometer el problema de manera objetiva, lo cierto es que en nuestro hospital se vive de manera especialmente intensa el concepto de humanización de la sanidad, que hace referencia al abordaje integral de la persona, teniendo en cuenta las dimensiones biológica, psicológica, social y conductual, lo que constituye uno de los pilares fundamentales de la política sanitaria diseñada por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Castilla-La Mancha.

"Volver a caminar" debe ser la aspiración de todos los enfermos cuando llegan al HNP, ¿Cómo se le dice a un enfermo que por mucho que ustedes le ayuden, eso no llegará nunca?

Aceptar esto es duro y, para comunicarlo nuestros profesionales desarrollan una sensibilidad especial enriquecida por la experiencia. Además disponemos de equipos de psicología y psiquiatría que ayudan en ese proceso. Nuestra misión es

enseñar a vivir una nueva vida poniendo el foco y potenciando las muchas cosas que la persona sí puede seguir haciendo más allá de su lesión medular. Desde fuera es muy común poner la mirada en el hecho de no caminar, porque parece lo más obvio, pero hay cosas que al paciente le preocupan más, como el control de esfínteres, el mundo de la sexualidad y la reproducción en los pacientes jóvenes, o el dolor neuropático.

Se han convertido ustedes en lugar de referencia de todo el país para las lesiones medulares. De hecho creo, que son muchos los pacientes que "luchan" desde todas las autonomías por ser derivados al HNP...y no todos los consiguen...

En efecto, en el 2012 el Ministerio de Sanidad designó al Hospital Nacional de Parapléjicos centro de referencia nacional para la lesión medular. Nosotros recibimos pacientes de toda España y la solicitud de ingreso está regulada en el Sistema de Información del Fondo de Cohesión (SIFCO). Sucede que hay comunidades autónomas que han creado en grandes hospitales unidades de lesión medular y, en determinados casos, consideran que pueden llevar a cabo desde su ámbito la asistencia de una persona con lesión medular.



Carlos Momroy/HNP.

El HNP es también un referente en investigación desde la FUNHPAIIN, ¿Cuántos profesionales están ahora mismo investigando desde las diferentes disciplinas?

En nuestra Unidad de Investigación trabajan unos cien investigadores, distribuidos en laboratorios de investigación básica y clínica. Dicha unidad tiene como misión crear, adaptar, trasladar, difundir y divulgar conocimiento científico sobre la fisiología y las patologías relacionadas con el sistema nervioso lesionado, y sobre nuevas intervenciones terapéuticas dirigidas a curar o mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Es nuestro gran reto. 🎯





TRADICIÓN Y DEVOCIÓN SIN LESIÓN

COFICAM recuerda la necesidad de entrenarse y tomar medidas para no sufrir lesiones tras participar como costaleros y tamborileros durante la Semana Santa.

Durante las procesiones de Semana Santa los costaleros y cargadores tienen que soportar un gran peso y realizar grandes esfuerzos, por ello, es importante que se adopten precauciones para evitar lesiones, ya que los costaleros pueden considerarse “deportistas eventuales” y, como ellos, su preparación previa es clave, recuerda el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM).

Aunque cada vez son más los que se preparan físicamente y ensayan durante las semanas previas a la Semana Santa, los fisioterapeutas castellano-manchegos insisten en que el desconocimiento sobre los riesgos a los que se enfrentan los costaleros es alto, por lo que lanzan una serie de consejos para evitar los riesgos al máximo.

Tanto en las semanas previas a la Semana Santa, en los entrenamientos, como el día que tienen lugar los desfiles profesionales, es importante hacer estiramientos de cuello, brazos, manos, abdominales y piernas antes de iniciar la marcha, así como colocarse medidas protectoras

como fajas o vendajes sobre las partes del cuerpo más susceptibles de sufrir lesiones y, por supuesto, mantener una correcta hidratación, utilizar un buen calzado y ropa cómoda.

Hay que preparar el cuerpo con anterioridad, con una preparación física adecuada, conseguir una musculatura bien tonificada y flexible, sobre todo los músculos abdominales, lumbares y glúteos. “Se trabajará la musculatura específica con una rutina de musculación, ejercicios isométricos de reforzamiento del cuello con toalla, de potenciación abdominal, potenciación de los

La preparación física previa, un buen calzado, ropa cómoda, el uso de fajas y refuerzos, así como la buena postura y los estiramientos previos y posteriores unidos a la buena hidratación son las claves para evitar o minimizar la aparición de lesiones en los días de devoción

músculos de las piernas y de la espalda, estiramientos, propiocepción, equilibrio y fuerza”, indica Natalio Martínez, presidente de COFICAM.

Una vez iniciada la procesión, hay que mantener la espalda recta, la cabeza erguida sin tensar el cuello y la mirada al frente. Los codos y las muñecas ligeramente flexionados, y pisar con toda la planta del pie.

Tras finalizar la procesión, es importante quitarse las protecciones lentamente, realizar

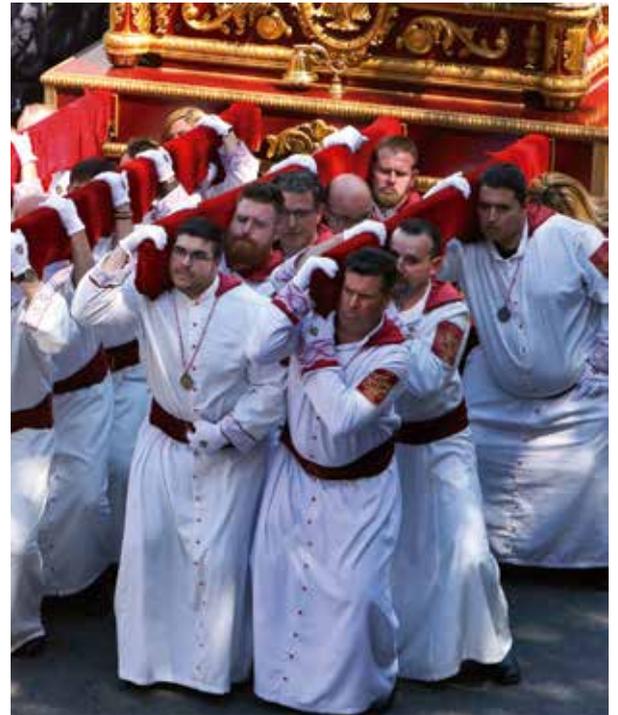


estiramientos para relajar los músculos y si aparecen molestias acudir a un fisioterapeuta.

Tamborileros

Aunque son especialmente numerosos en las tamboradas de Hellín y Tobarra, en la provincia de Albacete, los tamborileros salpican toda la geografía de la región durante la Semana Santa, y para ellos, también hay consejos desde COFICAM.

Martínez indica que el tambor se deberá colocar a una altura adecuada y cómoda, con la



espalda recta y siempre al frente. Es aconsejable realizar intervalos de descanso descolgando el tambor para descansar la espalda. Así como seguir una serie de consejos básicos para evitar lesiones. Realizar estiramientos de todos los grupos musculares que se van a ejercitar, incluyendo estiramientos y ejercicios de movilización en muñecas, codos y hombros, nos ayudará a evitar futuras posibles lesiones. “Además, hay que tener especial cuidado con los más pequeños a la hora de seguir estos consejos, ya que en los adultos la cápsula articular del hombro está desarrollada y la cabeza del húmero está protegida por tendones y músculos, no ocurriendo lo mismo en los niños”.

Hay que subrayar que, antes de empezar a tocar el tambor durante un largo período de tiempo, es importante realizar movimientos en círculo de la muñeca, estiramientos de la musculatura de los dedos y antebrazos y para preparar las articulaciones ante el esfuerzo que se va a llevar a cabo.

Por último, tras finalizar la procesión, es fundamental realizar estiramientos para relajar los músculos y, si aparecen molestias, acudir a un fisioterapeuta.

Los espectadores también tienen que tomar precauciones, asegura el presidente de COFICAM. Aguantar largas caminatas o prolongados periodos de espera en posición de pie y, con frecuencia, con calzado inapropiado, también puede provocar problemas. Si no se tiene dónde sentarse, “es bueno descansar la espalda apoyándola en una pared cercana y no estar mucho tiempo con los pies juntos, sino ir alternando un pie delante y otro detrás para repartir el peso del cuerpo y no sobrecargar las rodillas”.



UNA GUÍA PARA PREVENIR LAS CAÍDAS DE LAS PERSONAS MAYORES

La Unidad de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del Hospital de Cuenca elabora una guía para la prevención de las caídas de las personas mayores, la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales.

Son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales, por detrás de los traumatismos causados por el tráfico, y recuerdan que cada año se caen el 30% de las personas mayores de 65 años y el 50% de las mayores de los 80 años

El equipo redactor de la misma está formado por ocho profesionales del Hospital Virgen de la Luz entre los que se encuentran los fisioterapeutas, Susana Priego Jiménez, Manuel Granados García, M^a José Jiménez Díaz, Alicia Carrascosa Martínez, Sonia San Pedro Navarrete y Teresa Torrijos Laín.



La Unidad de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del Servicio de Rehabilitación de la Gerencia de Atención Integrada de Cuenca, dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, ha elaborado una guía para la prevención de caídas en personas mayores que se va a difundir entre todos los profesionales del Área Sanitaria para que la hagan llegar a sus pacientes.

Esta guía ofrece una visión general sobre la importancia de las caídas, destacando que son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales, por detrás de los traumatismos causados por el tráfico, y recuerdan que cada año se caen el 30% de las personas mayores de 65 años y el 50% de las mayores de los 80 años.

La Guía, nos cuenta la colegiada de COFICAM Susana Priego, surge "al darnos cuenta de la gran cantidad de pacientes que acuden a nuestro Servicio de Rehabilitación tras haber sufrido una caída, por lo que comenzamos a profundizar en el tema", además de observar, comenta "la soledad en la que se encuentran muchos de nuestros mayores considerados como frágiles con problemas de ansiedad, depresión,... haciendo que bajen la guardia y descuiden las barreras arquitectónicas en el domicilio".

El documento analiza los factores que causan las caídas tanto intrínsecos, que afectan al propio individuo como pueden ser alteraciones del equilibrio, alteraciones auditivas o visuales, enfermedades crónicas o agudas, la polifarmacia o la automedicación. Y factores, extrínsecos del



entorno del anciano como el mal estado del suelo, una iluminación deficiente, un calzado inadecuado... y otros factores de riesgo relacionados con las actividades desarrolladas, principalmente en alturas, como limpiar cristales, colgar cortinas, etc.

Entre las recomendaciones para la vida diaria, condiciones en el cuarto de baño, la cocina y el dormitorio o en las escaleras y destaca la importancia de una buena iluminación, con interruptores al alcance la mano o incluso luces-piloto nocturnas en los pasillos. También ofrecen consejos a la hora de realizar las tareas de la casa, en la calle o en el uso del transporte público.

La Guía recomienda a las personas mayores acudir a revisiones periódicas de su estado de salud y un buen control de la medicación y recuerdan que existen ayudas técnicas para caminar como los bastones, las muletas o los andadores y también dispositivos para paliar problemas sensoriales como gafas y audífonos

Se hace especial hincapié en la forma correcta de levantarse de las sillas, detallando que se deben situar las manos en los apoyabrazos, acercando los pies a la silla o sillón, inclinando el tronco hacia delante y levantando la cabeza adelante y arriba en diagonal. Todo ello acompañado de ilustraciones que hacen más comprensible la información al sector de población al que está destinado.

Las caídas

Para los casos en que la caída ya se ha producido, la guía incluye recomendaciones del tipo cómo levantarse del suelo y cuidados para después del accidente. En primer lugar, se aconseja pedir ayuda, marcar el número de emergencias o utilizar el dispositivo de tele-alarma, si se dispone de él. Después, hay que tratar de rodar para ponerse boca abajo, y apoyarse en los brazos para ponerse a cuatro patas, buscando un elemento estable en el que colocar las dos manos y luego levantar la pierna más fuerte. Si las fuerzas fallan, descansar, y luego volver a intentarlo hasta incorporarse y sentarse.



En su última parte, la Guía recomienda a las personas mayores acudir a revisiones periódicas de su estado de salud y un buen control de la medicación y recuerdan que existen ayudas técnicas para caminar como los bastones, las muletas o los andadores y también dispositivos para paliar problemas sensoriales como gafas y audífonos.

Si la caída se ha producido, se recomienda acudir a la consulta del médico y comentar lo ocurrido para tratar de averiguar la posible causa y evitar que se repita.

Para finalizar incluyen un apartado sobre la importancia de no dejar de realizar las actividades físicas propias de la vida cotidiana e incluso incorporar algún tipo de ejercicio adaptado a la edad y capacidad física o actividades grupales, consultando antes con el médico, para mejorar la salud y estar en mejores condiciones para evitar los accidentes.

Una buena acogida

La acogida ha sido muy buena entre la población de riesgo y entre personas no tan mayores, asegura Priego, “hasta tal punto que muchos pacientes y familiares han acudido al Servicio de Fisioterapia demandando la guía. También se ha mandado a los equipos de Atención Primaria (médicos y enfermeros) y a otras entidades para su divulgación”.

De hecho, comenta la colegiada Priego que, “no sólo la han leído, sino que entre las personas mayores de un mismo círculo familiar, la han comentado y compartido para seguir sus pautas. Y ha sido de gran ayuda en momentos de apuro”.

Con anterioridad ya se realizaron otras dos guías sobre “Cuidados del Miembro superior y miembro inferior para prevenir el linfedema”, y en la actualidad se está trabajando en la elaboración de otras guías, ya que “consideramos fundamental trabajar en la línea de la promoción y educación para la salud y la prevención”.

En concreto las guías sobre el Parkinson y Fisioterapia Respiratoria en EPOC (actualización de pautas anteriormente descritas), ya que en el Hospital Virgen de la Luz se cuenta con tratamientos grupales sobre estas patologías. 

EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

COFICAM recuerda en el día internacional de las enfermedades cardiovasculares que son la primera causa de muerte en países desarrollados y que con hábitos de vida saludables, incluyendo ejercicio terapéutico, se pueden prevenir tres cuartas partes.

Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Según su etiología se pueden clasificar en congénitas y adquiridas y cursan con limitaciones de las actividades de la vida diaria y muerte prematura en muchos casos.

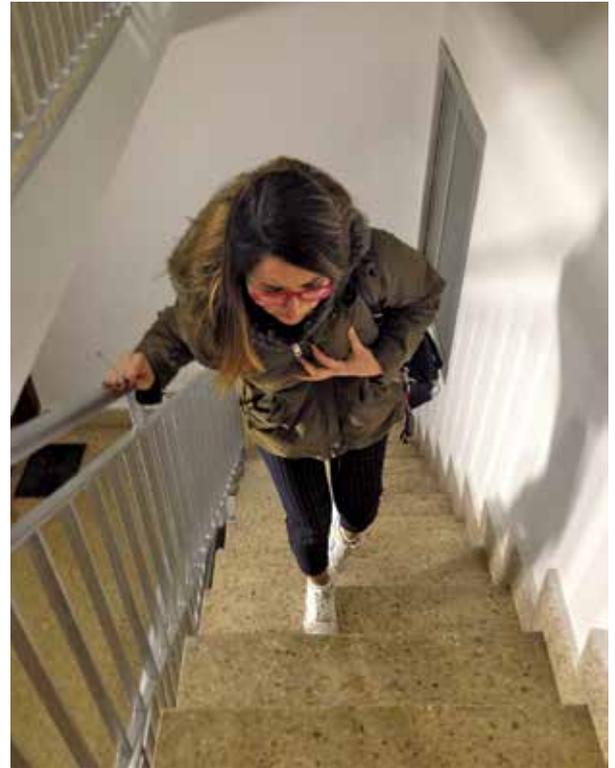
De todos es sabido la importancia del ejercicio terapéutico en la recuperación de las enfermedades cardiovasculares. Es un pilar fundamental del fisioterapeuta desde el primer día que estos pacientes comienzan su tratamiento. Pero, por qué tratar cuando se puede prevenir. La prevención y la educación para la salud deben ser los grandes pilares de la salud pública. Desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla La Mancha se defienden dichos pilares cada día con más ahínco.

Hay que recordar que en la antigua china, la población pagaba a los médicos mientras estaban sanos y éste sufragaba los gastos cuando los usuarios enfermaban. A día de hoy cuesta iniciar este camino, pero cabe destacar que la enfermedad cardiovascular es un trastorno crónico que se desarrolla de manera silenciosa a lo largo de la vida y suele estar avanzada cuando aparecen los síntomas, y esperar a que aparezcan puede ser tarde.

El entrenamiento de fuerza muscular mejora la masa muscular, la fuerza muscular así como la función cardiovascular, disminuyendo las demandas cardiacas para realizar un trabajo físico determinado

Según el Instituto Nacional de Estadística las enfermedades cardiovasculares fueron la primera causa de muerte en los países industrializados con una tasa del 29,7%, siendo por sexos también la primera causa de muerte de las mujeres y la segunda en los hombres. De todas las muertes que ocurren antes de los 75 años en Europa, el 42% se debe a enfermedades cardiovasculares en mujeres y un 38% en varones.

La enfermedad cardiovascular está fuertemente relacionada con factores de riesgo modificables (presión arterial, sedentarismo, glucemia basal, colesterol, y obesidad) y/o estilos de vida poco saludables (tabaco, inactividad física, alimentación y estrés psicosocial). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), con cambios adecuados se podría prevenir más de las tres cuartas partes de la mortalidad cardiovascular.



La Sociedad Europea de Cardiología, describe las características esenciales de una población sana : No fumar, actividad física adecuada (como mínimo 5 días a la semana), hábitos alimentarios saludables, evitar el sobrepeso, presión arterial **←140/90 mmHg, colesterol total ←190 mg/dL**, metabolismo normal de glucosa y evitar el estrés excesivo.

Por otro lado la inactividad física es la cuarta causa de muerte según la OMS. Para mejorar la capacidad física, reducir riesgos, y perder peso hay que superar los mínimos recomendados. Y para ello hay que saber diferenciar entre actividad física y ejercicio terapéutico con un fin preventivo o recuperador.

Se pueden obtener importantes beneficios realizando una cantidad moderada de ejercicio, todos o casi todos los días (30 min), o intensa 3 veces en semana (20min), pero si en vez de actividad física es ejercicio físico, es decir controlado, medido y pautado, y dura en el tiempo, se obtienen más beneficios aún. La relación inversa entre morbilidad y muerte prematura y actividad física está bien establecida.

Para realizar ejercicio terapéutico es necesario que este esté pautado por un profesional sanitario cualificado y que diversas pruebas (test de fuerza,



pruebas de esfuerzo, datos antropométricos, frecuencias cardíaca, presión arterial, electrocardiograma...) y cuestionarios deben ser cumplimentados para detectar posibles riesgos y para poder pautar las intensidades y las cargas necesarias para obtener beneficios. El ejercicio físico es un medicamento natural y como todo medicamento tiene sus indicaciones, contraindicaciones, efectos adversos así como su dosis. Por eso siempre ha de ser pautado por un profesional cualificado. Dentro de los profesionales sanitarios, según la OMS, es el fisioterapeuta el que ha de pautar dichos ejercicios, tras una valoración previa tanto de su médico como del propio fisioterapeuta.

El entrenamiento aeróbico ha sido el componente integral de la actividad física tanto preventiva como recuperadora en las enfermedades cardiovasculares durante los últimos años. Recientemente, se ha comenzado a recomendar el entrenamiento de fuerza muscular para su prevención y el tratamiento. Cabe recordar que la carrera como ejercicio aeróbico, por poner un ejemplo, es muy lesiva si no se está preparado, y por ello es importante complementar con trabajo de fuerza y estar asesorado. El lema es, estar en forma para correr y no correr para estar en forma.

El entrenamiento de fuerza muscular mejora la masa muscular, la fuerza muscular así como la función cardiovascular, disminuyendo las demandas cardíacas para realizar un trabajo físico determinado. Además, se ha observado que el entrenamiento de fuerza muscular disminuye la tensión arterial de reposo en hipertensos, disminuye los niveles de triglicéridos en sangre, incrementa los niveles de colesterol-HDL, controla y disminuye la obesidad y la grasa abdominal, y disminuye la resistencia a la insulina.

La recomendación es hacer ejercicio terapéutico pautado, y supervisado, pero en caso de

realizar actividad física por su cuenta, es necesario tener en cuenta los siguientes síntomas que podrían indicar un posible problema cardiovascular: disnea o sensación de ahogo, cianosis, tos, hemoptisis, dolor o molestias en el pecho, náuseas o vómitos, síncope o desmayo, palpitaciones, edema de origen cardíaco en zonas que se encuentren en declive.

Aunque a día de hoy, a la hora de hacer ejercicio, la gente puede pensar que podrían sufrir una muerte súbita, pero éste porcentaje es ínfimo si lo comparamos con las posibilidades que tiene el sedentario de sufrir enfermedad cardiopulmonar, que es de un 30-40% más y más aún si está controlado por profesionales sanitarios.

En caso de no poder prevenir, el tratamiento del paciente con una enfermedad cardiovascular incluye un tratamiento farmacológico, control de los

Dentro de los profesionales sanitarios, según la OMS, es el fisioterapeuta el que ha de pautar dichos ejercicios, tras una valoración previa tanto de su médico como del propio fisioterapeuta.

factores de riesgo cardiovasculares en los que se incluye dejar de fumar, control de la presión arterial, control de las concentraciones de colesterol y de glucemia, control del peso, y un tratamiento no farmacológico, cuya piedra angular es el ejercicio terapéutico, junto una dieta cardiosaludable.

COFICAM recuerda la importancia de prevenir, la importancia de acudir a un profesional colegiado y cualificado y que los fisioterapeutas no solo tratamos en la camilla. Pon en forma tu salud, acude a tu fisioterapeuta de confianza.



Alberto Sánchez Sierra 

900.000 PERSONAS PADECEN LINFEDEMA EN ESPAÑA

COFICAM recuerda en el Día Internacional del Linfedema, que casi el 30% de las mujeres que sufren cáncer de mama, también sufren esta enfermedad en la que la intervención del fisioterapeuta es fundamental.

Por su parte, los linfedemas secundarios se relacionan con la existencia de tumores que afectan a las cadenas ganglionares (próstata, ovario, mama,...) o con la extirpación quirúrgica o radioterapia de estos tumores y las zonas periféricas. Su aparición puede ser inmediata, aunque también se dan casos en que lo hacen muchos años después del tratamiento y sin un aparente motivo desencadenante.

El 30% de las casi 11.000 españolas sometidas cada año a una mastectomía padecen a continuación un linfedema. Este se produce por la acumulación de linfa en el tejido graso subcutáneo.



El 6 de marzo se celebró el Día Internacional del Linfedema, una efeméride instituida en el año 2008 por asociaciones de pacientes de todo el mundo y que tiene como objetivo concienciar a la población sobre esta enfermedad y la realidad que viven sus pacientes.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) se sumó a la celebración, y a las reivindicaciones de las asociaciones de enfermos, para que puedan ser tratadas por la sanidad pública, con diagnóstico precoz y por equipos multidisciplinares.

El linfedema es la inflamación crónica de una parte del cuerpo, debido a la acumulación de linfa debido a la sobrecarga del sistema linfático, que excede a su capacidad de drenaje. Considerado como enfermedad rara, el linfedema se origina por la obstrucción de los canales linfáticos, lo que da lugar a una hinchazón crónica de una o varias partes del cuerpo, muy especialmente de las piernas –hasta un 80% de los casos, si bien también puede producirse en los brazos, el tronco, la cabeza y el cuello.

Cuando se trata de linfedemas primarios, que por lo general obedecen a alguna alteración anatómica o congénita de los conductos linfáticos, la presentación puede incluso ser desde el nacimiento o la infancia, pero con más frecuencia aparecen a partir los 35 años, como consecuencia de un pequeño traumatismo o esguince en una extremidad. Por lo general comienza como un edema en tarso y tobillo.

Dicha acumulación está causada, a su vez, por la alteración que sufre el sistema linfático durante la extirpación de las mamas, ya que, junto a estas, se extirpan también ganglios linfáticos situados en las axilas, lo que puede ocasionar la obstrucción del drenaje de la linfa.

El linfedema es la inflamación crónica de una parte del cuerpo, debido a la acumulación de linfa debido a la sobrecarga del sistema linfático

La fisioterapia, recuerda COFICAM, es fundamental para el tratamiento del linfedema y los profesionales de la fisioterapia trabajarán estrechamente con el paciente para diseñar un programa de tratamiento para ayudar a controlar la inflamación y que el paciente retorne a sus actividades diarias.

Para las inflamaciones más graves, el fisioterapeuta desarrolla un tratamiento completo que incluye: Presoterapia: una técnica instrumental que mediante compresión aumenta el flujo venoso y linfático; el drenaje linfático manual (DLM): una técnica manual que se siente como una forma ligera de masaje y que ayuda a mejorar el flujo de la linfa; Vendaje compresivo: ayuda a reducir la inflamación, suele mantenerse durante 24h; y Ejercicios terapéuticos: elevaciones de brazos, flexo-extensión de muñeca y codos, movilización de los dedos, etc. 

EL FISIOTERAPEUTA COMO AGENTE DE SALUD NOS RECOMIENDA "MENOS SOFÁ Y MÁS CAMINAR"

COFICAM se suma a la celebración del Día Mundial de la Actividad física promoviendo estilos de vida saludables.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha se suma a la promoción de los



estilos de vida saludables recordando la importancia de practicar alguna actividad física para mantenerse sano, en el Día Mundial de la Actividad Física que se conmemora en todo el mundo el 6 de abril.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, responsable del 6 % de las muertes en todo el mundo. No es algo que debamos dejar de lado, es algo que hay que tener en cuenta y, aunque sin pasarse, debemos realizar ejercicio.

Según la Confederación Mundial de Fisioterapeutas (World Confederation for Physical Therapy, WCPT), la única voz internacional de la Fisioterapia y que representa a más de 300.000 fisioterapeutas en todo el mundo, las personas se están volviendo más inactivas con muchos adultos pasando el 70% o más de las horas del día sentados. Un dato muy revelador. Sufrir la espalda, los brazos, el cuello, los glúteos y las piernas de manera directa.

Realizar algún tipo de deporte tiene multitud de beneficios como son: incrementa la esperanza de vida, fortalece la autoestima, disminuye las

posibilidades de depresión, ayuda a dormir mejor, facilita la movilidad, fortalece los huesos y músculos, ayuda a llegar y mantener un peso adecuado, es una manera de socializar sanamente.

Hay que practicar deporte, pero cada persona debe elegir el tipo de deporte más adecuado en relación de sus características para no sufrir lesiones y disfrutar de la actividad. El deporte en cualquiera de sus modalidades y de sus niveles de actuación deportiva (popular, de competición reglada y de alto rendimiento) es un eventual foco de lesiones del aparato locomotor, circunstancia que hace que este sea uno de los ámbitos más conocidos del Fisioterapeuta.

El fisioterapeuta deportivo puede ayudarnos en la reeducación de la actividad deportiva, en la prevención de la patología, en su recuperación y reinserción a tu actividad deportiva. Existen numerosos tratamientos que el fisioterapeuta deportivo puede emplear como terapia manual (stretching, masajes, técnicas neuromusculares y fasciales, Cyriax, manipulaciones, concepto Maitland...), electroterapia como EPI (electrólisis percutánea intratisular), ultrasonidos, TENS... vendajes funcionales y neuromusculares, Método McConnell... Pilates y GAH (Gimnasia Abdominal Hipopresiva...).

Pero para aquellos que el deporte no forma parte de sus hábitos de vida, hablemos de mínimos recomendables:

- 150 minutos semanales como mínimo, al menos, una intensidad aeróbica moderada.

Produciría un aumento de la frecuencia cardíaca, comenzarías a sudar y respirarías más rápido. Los mejores ejercicios serían ciclismo, natación, caminar a paso ligero, saltar a la comba, algún deporte de competición, correr, incluso la jardinería, las tareas domésticas, ejercicios aeróbicos, trabajos manuales...

- 75 minutos semanales, como mínimo, realizando una intensidad aeróbica vigorosa. Tendrías dificultad para hablar, la respiración sería más rápida, y tendría mucho más esfuerzo para el cuerpo. Los mejores ejercicios serían de resistencia, pilates, equilibrio, agilidad, caminata nórdica...

- Dos días o más a la semana, realizando ejercicios de fuerza y equilibrio, mejorarán la funcionalidad y previenen las lesiones.

"Intenta sentarte menos y moverte más. Levántate, camina, evita estar sentado todo el tiempo que puedas. Puedes estar viendo la televisión e incluso levantarte. Evita pasar largos ratos jugando a la consola que también es sentado. El sofá es una pasión, pero intenta no estar tanto tiempo en él", recomienda COFICAM. 



Te informamos de los pasos a seguir para denunciar un caso de intrusismo y/o publicidad engañosa.

1

¿Cómo denunciar un caso de intrusismo y/o publicidad engañosa?

Las denuncias deben enviarse a COFICAM por mail a la dirección, contactar@coficam.org o a través de la ventanilla única, www.coficam.org

2

Documentación que hay que aportar

1. Publicidad en la que aparezca el uso de tratamientos terapéuticos y/o sanitarios (folletos, páginas web, trípticos, fotos etc.)
2. Dirección del establecimiento

3

¿Qué hace el Colegio cuando recibe una denuncia?

La documentación aportada es estudiada por la Comisión de Intrusismo de COFICAM, y es enviada a la Asesoría Jurídica del Colegio, para que, si procede, denuncie ante los organismos competentes. El Colegio informa al denunciante de los pasos que se siguen y mantiene el anonimato del mismo.



coficam

COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPISTAS DE
CASTILLA-LA MANCHA

TALLER SOBRE LACTANCIA MATERNA Y MASAJES PARA BEBÉS

La madre entra en contacto con su bebé a través del tacto, la mirada y la voz, transmitiéndole todo tipo de sensaciones, no sólo físicas sino también emocionales, fomentando el apego entre madre e hijo.

Más de siete años lleva realizándose en el Centro de Salud de Villarrobledo, el taller Lactancia Materna y Masaje para Bebés, que imparte como fisioterapeuta M^a José Ruiz Valero, y que nos cuenta nació de una idea conjunta con las matronas del Centro de Salud para fomentar la lactancia y la crianza con apego. Estos talleres se enmarcan dentro de las actividades de Educación para la Salud que se realizan desde Atención Primaria en esa localidad.

La lactancia, el momento más íntimo entre bebé y madre, se ve reforzado por lo aprendido en este taller, que prolonga esta relación piel con piel a través de estos masajes de contacto, siempre en bebés sanos, sin patologías que precisen de un tratamiento fisioterápico específico. Aunque sí que es cierto, que en ocasiones, se han detectado algunas patologías en los bebés que no habían sido diagnosticadas, como asimetrías craneales y/o faciales, tortícolis congénitas leves, deformidades en los pies, y alteraciones en caderas.

Por medio del masaje la madre entra en contacto con su bebé a través del tacto, la mirada y la



voz, transmitiéndole todo tipo de sensaciones, no sólo físicas sino también emocionales, fomentando el apego entre madre e hijo.

Uno de los aspectos que más hincapié se hace en el taller es el masaje de barriga con el que se podrán paliar, o al menos mejorar, posibles problemas de gases, estreñimiento o los temidos cólicos del lactante, tan frecuentes en los bebés. “En estos casos, aparte de las maniobras del masaje, les enseño también posturas que alivian



el malestar y les ayudan a relajarse”, asegura Ruiz Valero.

El taller se realiza una vez al mes y tiene una duración de una hora y media aproximadamente. Está abierto a todas las mamás y papás que quieran asistir. Durante los cursos de Educación Maternal, las matronas, les informan de la existencia de estos talleres, y una vez que dan a luz se les recuerda a través de SMS. También se informa por medio de carteles en el Centro de Salud.

Asegura Ruiz, que además de la ayuda de matronas y fisioterapeutas a las madres prime-

Uno de los aspectos que más hincapié se hace en el taller es el masaje de barriga con el que se podrán paliar, o al menos mejorar, posibles problemas de gases, estreñimiento o los temidos cólicos del lactante

rizas, el taller se ha convertido en un foro “donde las madres se apoyan unas a otras, comentan sus experiencias y comparten el día a día de sus bebés”. Incluso a raíz de la existencia del taller, un grupo de madres creó una Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna, llamada Amarlactar, que realiza numerosas actividades, no sólo de apoyo, también de formación de las madres durante su periodo de crianza.

Por último, indica M^a José Ruiz, uno de los muchos beneficios que se consiguen con el masaje es la relajación de los bebés, mejorando el sueño y la calidad del mismo, aunque reconoce “no es un método infalible, ya que en ocasiones los bebés no están receptivos, están muy nerviosos o tienen hambre. Ese no es buen momento para dar el masaje, también esa es una cuestión que se puede aprender”. 

FISIOTERAPIA EN LA ESCUELA

Sofía Rodríguez, es Diplomada en Fisioterapia por la Universidad de Valencia en 1990 y formada en el Concepto Bobath desde 1992. Actualmente es funcionaria de carrera de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, con plaza en propiedad en el Centro de Educación Especial de Cuenca, con experiencia laboral como fisioterapeuta en centros educativos ordinarios y específicos desde 1991.



En 2015 y ante la escasez de publicaciones en el ámbito del trabajo de los fisioterapeutas en los centros educativos publicó junto a su compañera Ana M^a Rolanía Mínguez, el libro "La Fisioterapia en la Escuela", que se agotó en poco tiempo y que todavía a día de hoy reclaman muchos compañeros de la profesión.

Mientras llega el momento de la reedición, Sofía Rodríguez aborda el tema a través de la impartición de cursos que están teniendo un gran éxito entre los compañeros de la profesión. El curso se plantea en tres bloques:

1º BLOQUE: Fundamentos y descripción del nuevo modelo de intervención del fisioterapeuta en la escuela: un modelo inclusivo, funcional y de participación, centrado en las rutinas de aula y la familia. Donde se profundiza sobre la influencia de las aportaciones de la neurociencia en la práctica clínica del fisioterapeuta pediátrico; la visión y abordaje de la discapacidad que nos propone el modelo biosicosocial de la CIF-2001; así como sobre el papel del fisioterapeuta en una escuela inclusiva.

2º BLOQUE: El fisioterapeuta como profesional de orientación educativa; su papel en el proceso de identificación de las necesidades del alumno con discapacidad motriz en el entorno escolar, así como en la planificación de la respuesta a las mismas. En este bloque se trabaja sobre las herramientas de valoración del fisioterapeuta

para llevar a cabo esta labor, con especial detenimiento en el estudio de la valoración funcional del alumno, y la elaboración del informe de fisioterapia.

3º BLOQUE: El fisioterapeuta como profesional de atención directa al alumno. En este bloque se muestra la intervención del fisioterapeuta desde un Plan de Trabajo Individualizado (P.T.I.) y conjunto, elaborado con el resto de profesionales de atención directa, a partir de objetivos de equipo funcionales y de participación. Y se ensaña a elaborar un Plan de Intervención de Fisioterapeuta (P.I.F.) en base a una hipótesis de trabajo, extraída del razonamiento clínico que tiene como punto de partida los objetivos de equipo.

Historia y evolución

En los últimos cuarenta años, la fisioterapia en la escuela ha sufrido una gran transformación fruto principalmente de la evolución de la propia fisioterapia neuropediátrica, del concepto de discapacidad, y de los cambios acontecidos en las políticas de atención a la diversidad. Esta evolución implica cambios importantes en el modelo de intervención del fisioterapeuta en la escuela: desde el ¿Para qué estamos los fisioterapeuta en los colegios?, al ¿Cuándo y con qué colectivo de alumnos tenemos que intervenir en el ámbito escolar?, o el ¿cómo y desde dónde debemos hacerlo?.

Los fisioterapeutas que trabajan en la Escuela siempre han acompañado a los niños con trastorno motor, y a sus familias en su evolución, pero "nuestro perfil funcional ha ido cambiando y adaptándose a lo que pedían las políticas educativas del momento", asegura Rodríguez. Añadiendo que "hemos sido testigos directos de las políticas de segregación escolar, cuando los alumnos con



alguna discapacidad eran escolarizados en centros específicos; posteriormente, en la época de los años ochenta y noventa, la escuela ordinaria abrió sus puertas a los niños con discapacidad, y con ellos llegaron también algunos profesionales no docentes como los fisioterapeutas".

Desde el modelo de intervención que presenta Sofía Rodríguez, el fisioterapeuta no puede actuar de forma unilateral, sino desde una organización interdisciplinar del equipo de profesionales que intervienen con el alumno con trastorno motor en la escuela. La valoración conjunta del alumno con discapacidad motriz, ofrece una visión integral del mismo que desde una resolución de problemas

Los fisioterapeutas que trabajan en centros ordinarios de infantil, primaria y secundaria, todavía no están incluidos en los equipos de Orientación Educativa aunque previsiblemente lo estarán pues así se refleja en el borrador del Decreto de Inclusión Educativa que será aprobado Próximamente

colaborativa, obliga, a los profesionales implicados, a llegar a consensos sobre las necesidades del alumno en el entorno concreto de la escuela, así como sobre los recursos y medidas a adoptar en la planificación de la respuesta a las mismas.

Cuando se habla del alumno con discapacidad motora, para llevar a cabo esta labor, el equipo de orientación educativa necesita añadir al diagnóstico clínico o a la evaluación psicopedagógica una valoración funcional que nos indique el nivel de funcionamiento/discapacidad del alumno en el entorno concreto de la escuela, en el desempeño de las rutinas escolares.

Es imprescindible conocer las capacidades y potencialidades del alumno, así como los déficits y las posibles limitaciones funcionales que pueda tener el alumno en el desempeño de las actividades de aula, o en las actividades básicas de la vida diaria, o en las actividades de ocio y juego.

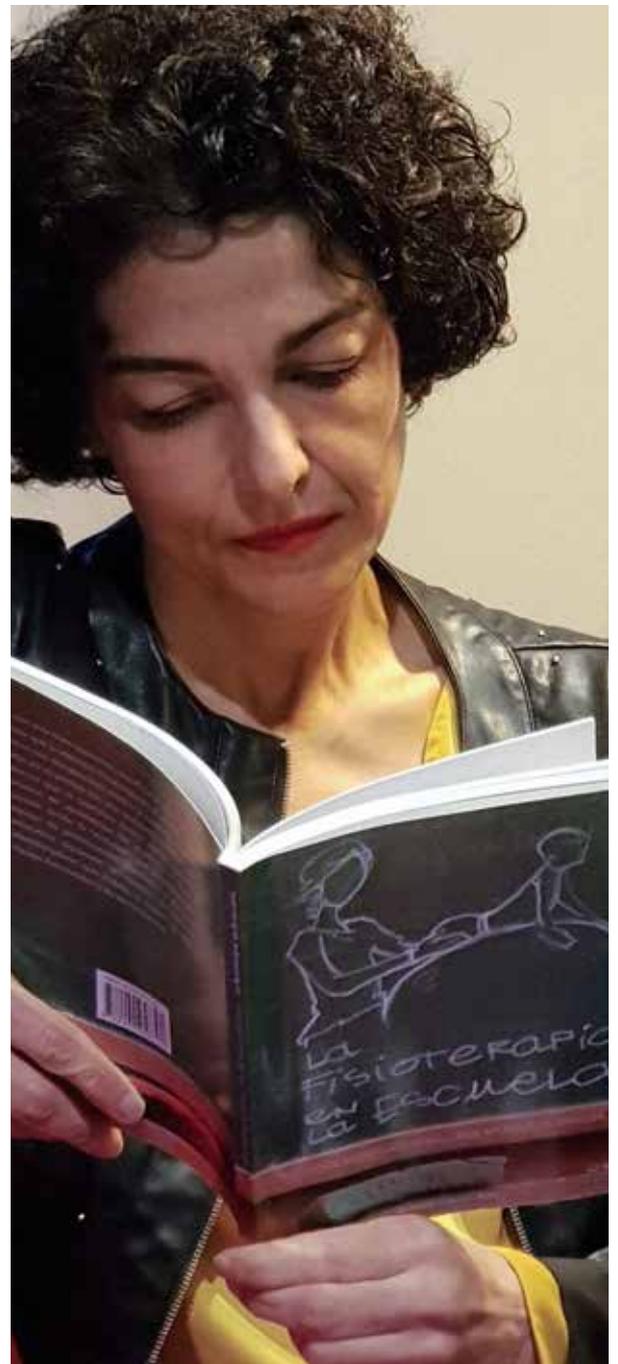
La información que nos aporta la valoración funcional llevada a cabo por el fisioterapeuta se convierte, por lo tanto, en imprescindible en el proceso inicial de identificación de las necesidades y posterior planificación de la respuesta.

Normativa

En el momento actual, la normativa de atención a la diversidad vigente y por aprobar, permite a los fisioterapeutas de Castilla la Mancha llevar a cabo un modelo de intervención como el que se expone, y esto es así básicamente porque después de muchos años de lucha y defensa de la función como profesionales de orientación educativa, se ha reconocido, y la legislación al respecto así lo recoge. Los fisioterapeutas que trabajan en los colegios de Educación Especial de Castilla La Mancha, forman parte de los Equipos de Orientación educativa desde el Decreto de atención a la diversidad del 2013. Por el contrario, los profesionales que trabajan en centros ordinarios de infantil, primaria y secundaria, todavía

no están incluidos aunque previsiblemente lo estarán pues así se refleja en el borrador del Decreto de inclusión educativa que será aprobado próximamente.

Desde COFICAM, en las diferentes reuniones que se han mantenido con la administración se ha propuesto la elaboración de una normativa menor al Decreto de atención a la diversidad (Instrucciones, protocolo de intervención del fisioterapeuta...) que recoja de forma clara y concisa el perfil del fisioterapeuta como agente impulsor de la inclusión educativa del alumno con discapacidad motriz, criterios objetivos de intervención y alta, colectivo al que va dirigida nuestra intervención, documentos que tenemos que elaborar (Informe de fisioterapia, evaluación trimestral...), y algo imprescindible como es la zonificación por áreas o centros educativos. 



EL PROYECTO DEL MAPA ASISTENCIAL DE ENFERMEDADES RARAS VERÁ LA LUZ A FINALES DE AÑO

Natalio Martínez, presidente de COFICAM, fue uno de los invitados al encuentro

El proyecto piloto del mapa de recursos asistenciales de enfermedades raras en los hospitales de Toledo y Albacete verá la luz en el segundo semestre de 2018, según confirmaba el consejero de Sanidad, Jesús Fernández, el pasado 28 de febrero, Día Mundial de las Enfermedades Raras. Una noticia que vivía en directo el presidente del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), Natalio Martínez, que acudió al encuentro de profesionales sanitarios que tuvo lugar ese día en Toledo.

Se trata de un mapa en colaboración con los profesionales sanitarios, así como con los grupos de investigación en enfermedades poco frecuentes, con la finalidad de “ver” cuáles son las unidades de referencia que están disponibles en Castilla-La Mancha para tratar cada enfermedad. Si en la región no se contara con alguna de ellas para una enfermedad concreta, desde la



Consejería de Sanidad se informaría “a qué unidad del territorio” puede dirigirse el paciente para tratar su enfermedad. “Vamos a ver cómo se comporta el proyecto piloto”, aseguraba el consejero.

Se trabaja para que el paciente, una vez que acuda a urgencias, en este servicio se despierte una alerta en el sistema informático para que se active el protocolo de atención y así el “camino será más ágil” de cara a los pasos que se deben seguir para su tratamiento.

Unas 100.000 personas están afectadas por este tipo de enfermedades, que se pueden cifrar en unas 200 en Castilla-La Mancha, siendo los tratamientos muy variables en nuestra región. “A veces le damos tratamiento completo y en otros casos realizamos el mantenimiento”, afirmaba Fernández, que remarcaba que estas dolencias se tratan desde un enfoque multidisciplinar. 



ENTIDADES, COLECTIVOS E INSTITUCIONES VALORAN LOS AVANCES DEL GOBIERNO REGIONAL

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha estuvo representado por su presidente, Natalio Martínez.

El vicepresidente de Castilla-La Mancha, José Luis Martínez Guijarro, clausuraba el III Foro Ciudadano que se celebraba el pasado 2 de marzo, y en su intervención avanzaba que esta cita contará con una cuarta edición antes del cierre de legislatura a la que el Ejecutivo quiere llegar con el cien por cien de sus compromisos. Encuentro al que acudió el presidente del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM), Natalio Martínez.

Guijarro se mostraba convencido de que el grado de cumplimiento alcanzará el cien por cien al cierre de la legislatura, “especialmente aquellos asuntos relacionados con la recuperación de derechos sociales y mejora de condiciones en empleados públicos”. Para Martínez Guijarro, estos compromisos constituyen “un proyecto que en buena parte está acordado con representantes de distintos colectivos, con propuestas debatidas con todos los implicados”.

Durante la celebración del Foro tuvieron lugar varias mesas de trabajo, entre las que destacó la de Políticas Sociales, Sanitarias y de Igualdad, que tuvo como ponentes a la Consejera de Bienestar Social, Aurelia Sánchez Navarro; el consejero de Sanidad, Jesús Fernández Sanz; la consejera de Coordinación del Plan de Garantías Ciudadanas, Inmaculada Herranz; y la directora del Instituto de la Mujer, Araceli Martínez Esteban, y en la que participó el presidente de COFICAM, Natalio Martínez.

El presidente de la Plataforma de la Dependencia de Castilla-La Mancha, José Luis Gómez, fue uno de los pocos que se mostró muy crítico con la evolución de esta legislatura. Así, recalzó que de las 17.000 prestaciones nuevas para el sector, “16.000 son ‘low cost’”; que los dependientes pagan el 25% de sus ingresos para su atención y que tras 32 meses de Gobierno “se sigue valorando con el decreto de la era Cospedal”. 

2018

CURSO	DOCENTE	FECHA	DURACIÓN HORAS	LUGAR	PRECIO GENERAL	PRECIO COLEGIADOS COFICAM
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 DOLORMIOFASCIAL (NIVEL II)	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	23 de JUN	8	Cuenca	Gratuito	
		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.coficam.org