

FISI NOTICIAS

PUBLICACIÓN DEL COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CASTILLA-LA MANCHA



PÁG. 8 Y 9
LAS SECUELAS
RESPIRATORIAS DE
LOS QUE SUPERAN
EL COVID-19



PÁG. 10 Y 11
LAS RUTINAS
DIARIAS, LA GRAN
AYUDA DE LAS
PERSONAS CON TEA



PÁG. 21 Y 22
EN PRIMERA PERSONA:
TESTIMONIOS DE
FISIOTERAPEUTAS
DE COFICAM



2020 EL AÑO DEL SARS-COV-2

Ponemos el foco en lo importante

COFICAM ofrece numerosos beneficios a sus colegiados/as: Seguros, asesoramiento, bolsa de empleo, formación, notificaciones, jornadas, talleres, revistas...



coficam

COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS DE
CASTILLA-LA MANCHA

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha es una Corporación de Derecho Público, con personalidad jurídica propia y con plena capacidad para el cumplimiento de sus fines y el ejercicio de sus funciones, cuyos fines son el de ordenación del ejercicio y representación exclusiva, defensa de los derechos e intereses profesionales, formación profesional, control del código deontológico y aplicación del régimen disciplinario en garantía de la sociedad, promoción de la Fisioterapia en todos aquellos foros científicos, culturales, sociales y de cualquier otra naturaleza que así nos lo demandaran, colaborar con las Administraciones Públicas en la difusión, funcionamiento y mejora de cualquiera de los aspectos relacionados con la profesión.

Estas son las principales ventajas de ser colegiado/a:

1. **Seguro de Responsabilidad Civil** que cubre el ejercicio de la profesión de fisioterapeuta, según legislación vigente y terapias alternativas recogidas y admitidas por el Consejo General de Colegios Oficiales de Fisioterapeutas de España. (Hasta 1.500.000€ por siniestro, con límite máximo al año por conjunto de siniestros de todos los colegiados de 7.500.000 €).
2. **Asesoramiento laboral y jurídico.**
4. **Asesoramiento para tramitar** la apertura de tu centro de fisioterapia.
5. **Formación continuada.** El Colegio dispone de una variada oferta formativa con importantes descuentos para colegiados/as en COFICAM, la mayoría de nuestros cursos son puntuables para la bolsa del SESCOAM. El Colegio también organiza acciones formativas totalmente gratuitas para nuestros colegiados/as.
6. **Organización de Jornadas/Congresos** de carácter científico.
7. **Bolsa de empleo,** con numerosas ofertas de trabajo exclusivas para nuestros colegiados.
8. **Convocatoria de Premios** de Investigación y concurso de fotografía.
9. **Revista bimensual** "Fisionoticias" y **cuatrimestral** "Cuestiones de Fisioterapia".
11. **Canales Oficiales de COFICAM** en Redes Sociales (Twitter, Facebook, Google+, LinkedIn y Youtube), con la publicación de cursos, jornadas, noticias de interés, etc).
12. **Elaboración y envío de notas a los medios** de comunicación relacionadas con asuntos de interés para la profesión.
13. **Envío de notificaciones** y avisos mediante mensajes a móviles (SMS).
14. **Acceso gratuito de forma telemática** tanto a la revista "Fisioterapia", como al periódico "El Fisioterapeuta".
15. **Convenios de colaboración,** con descuentos especiales acordados con diferentes empresas y casas comerciales.

La colegiación es obligatoria para el ejercicio de la profesión, y así lo recoge la Ley Estatal de Colegios Profesionales (Art. 3.2 Ley 2/1974) y la Ley Creación de Colegios Profesionales de Castilla-La Mancha (Art. 6.3 Ley 10/1999).

¡Bienvenido al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha!

SUMARIO



PÁG. 4
COFICAM SOLICITA ANTE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA REGULAR LA INTERVENCIÓN DEL FISIOTERAPEUTA ESCOLAR



PÁG. 7
CANCELADA LA MEDIA MARATÓN 'CIUDAD DE ALBACETE'



PÁG. 8 Y 9
LAS SECUELAS RESPIRATORIAS DE LOS PACIENTES QUE HAN SUPERADO EL COVID-19



PÁG. 10 Y 11
LAS RUTINAS DIARIAS, LA GRAN AYUDA DE LAS PERSONAS CON TEA



PÁG. 12
MANTENERSE ACTIVO EN TIEMPOS DE TELETRABAJO



PÁG. 14
LAS PERSONAS CON PÁRKINSON REQUIEREN UN ABORDAJE TERAPÉUTICO MULTIDISCIPLINAR



PÁG. 17
EL EJERCICIO TERAPÉUTICO BAJO LA SUPERVISIÓN DE LOS FISIOTERAPEUTAS DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



PÁG. 20 Y 21
LOS FISIOTERAPEUTAS DEL COFICAM COLABORAN CON TAREAS ASISTENCIALES A LOS PACIENTES DE COVID-19

La súbita aparición del COVID-19 ha generado una pandemia sin ningún tipo de precedentes tanto en la historia reciente de nuestro país como a nivel mundial. Los recursos sanitarios han resultado ser insuficientes en muchos momentos del desarrollo de esta epidemia, donde se ha echado en falta ciertas dosis de humildad, coherencia, responsabilidad y sentido común por parte de los políticos y gestores públicos. Esta falta de planificación, previsión y experiencia en la gestión de esta grave situación se ha visto compensada por la profesionalidad, dedicación, saber estar, sensatez y sobre todo humanidad por parte de toda la familia sanitaria, donde también estamos nosotros, los fisioterapeutas.

Debido a la excepcionalidad de esta difícil situación, los fisioterapeutas hemos tenido que desarrollar al margen de tratamientos urgentes a los pacientes ingresados, otro tipo de labores asistenciales como son tareas administrativas, de apoyo a otros profesionales sanitarios, apoyo en residencias de personas mayores y así como cualquier otra actuación que se nos ha pedido para ayudar a combatir esta situación de gran complejidad.

Desde COFICAM, hemos trabajado sin descanso, con mucha preocupación, dedicación y sentido de responsabilidad para intentar ayudar, asesorar e informar en todas aquellas resoluciones, reales decretos y situaciones de extraordinaria dificultad, como consecuencia del Estado de Alarma en el que se ha encontrado inmerso nuestro país.

Somos nosotros los fisioterapeutas, un colectivo sanitario esencial, necesario e imprescindible en la recuperación de los pacientes que han superado esta enfermedad, tanto en las unidades de cuidados intensivos acortando tiempos y siendo pieza fundamental dentro de los equipos interdisciplinarios, como en la recuperación posterior de las secuelas de esta enfermedad, aunque desafortunadamente ha vuelto a quedar patente que la inversión en este sector de la Sanidad dista mucho aún de lo que recomienda la OMS. Debemos aunar toda nuestra entrega, esfuerzos, conocimientos, aptitudes y actitudes en ser un ejemplo de dedicación, sensibilidad y profesionalidad en este momento tan delicado y difícil en el que se encuentra la salud como derecho humano fundamental.

Para terminar, un deseo de poder recuperar muy pronto nuestra ansiada normalidad, y nunca olvidar que lo más importante y el mayor valor que tenemos es la vida y nuestra salud.

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
Eolo Comunicación. C/ Ríos Rosas 47, 28003. Madrid
Diseño: Tammat.es

DL AB 487-2007

COFICAM SOLICITA ANTE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA REGULAR LA INTERVENCIÓN DEL FISIOTERAPEUTA ESCOLAR

La comisión de Educación y Pediatría del COFICAM ha presentado un documento con propuestas que recoge las competencias del fisioterapeuta como recurso personal de apoyo a la inclusión escolar del colectivo de alumnos con discapacidad motora, desde un modelo centrado en el entorno y desarrollado a través de las rutinas escolares.

Los representantes de la comisión de Educación y Pediatría del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, Sofía Rodríguez y Javier Merino, se reunieron el pasado 12 de febrero con Marian Marchante, Directora General de Inclusión Educativa y Programas de la Consejería de Educación de la comunidad para transmitirle la necesidad de elaborar una normativa específica que regule la intervención del

fisioterapeuta escolar adaptándola a la legislación sobre inclusión educativa de la región.

Durante el encuentro se ha presentado un documento con propuestas consensuadas previamente con los fisioterapeutas escolares en activo de Castilla-La Mancha, que recoge las competencias del fisioterapeuta como recurso personal de apoyo a la inclusión escolar del colectivo de alumnos con discapacidad motora desde un modelo centrado en el entorno y desarrollado a través de las rutinas escolares. En el escrito también se incluye un protocolo de actuación del fisioterapeuta como profesional de orientación educativa, una propuesta de criterios objetivos y unificados de intervención, es decir, para la identificación del recurso personal de fisioterapia en la escuela, las diferentes modalidades de intervención, así como los criterios para establecer la intensidad de la intervención siguiendo el enfoque workload, o carga de trabajo por alumno, que ajustaría el número de alumnos atendidos a la necesidad real de intervención directa e indirecta.

La comisión de Educación y Pediatría del Colegio ha defendido la puesta en práctica de un modelo funcional y de participación que asegure una intervención de calidad del fisioterapeuta que pasa, obligatoriamente, por la estabilidad de los puestos de trabajo de estos profesionales que trabajan en centros educativos ordinarios de la región. Y es por ello que se ha insistido en la necesidad de crear, al menos, una plaza estable por zona, para favorecer la formación y especialización de los profesionales en el campo de la fisioterapia escolar.

Se ha insistido en la necesidad de crear, al menos, una plaza estable por zona, para favorecer la formación y especialización de los fisioterapeutas escolares



La Directora General de Inclusión Educativa y Programas ha recibido el documento con entusiasmo y ha transmitido la consonancia de dicha Dirección con la propuesta realizada y el modelo de fisioterapeuta escolar presentado. En esta línea, el compromiso adquirido por su parte ha sido la formación de una mesa de trabajo, en un futuro próximo, compuesta por fisioterapeutas y orientadores de cada provincia que estudie en profundidad los puntos del documento presentado, con el objeto de que las conclusiones a las que se llegue se recojan en unas instrucciones que estarían en funcionamiento para el curso 2020/21. La aspiración última, después de varios cursos con las instrucciones en funcionamiento que permitan contrastar la normativa con la realidad, sería la elaboración de una normativa de rango superior que adopte la forma de Resolución o Decreto, que desarrolle y regule definitivamente la intervención del fisioterapeuta en los centros educativos de la comunidad de Castilla-La Mancha. 

PELOTÓN SALUD VOLVERÁ EL PRÓXIMO CURSO ESCOLAR

La suspensión de las clases en todos los centros escolares de Castilla-La Mancha el pasado 13 de marzo obligó a cancelar todas las charlas previstas.

La iniciativa 'Pelotón Salud. Los Guardianes del Bienestar' volverá a la carga en el curso escolar 2020/2021. La suspensión de las clases en todos los centros escolares de Castilla-La Mancha el pasado 13 de marzo obligó a cancelar todas las charlas previstas de esta iniciativa creada por COFICAM con el apoyo de las Consejerías de Sanidad y de Educación, Cultura y Deportes de Castilla-La Mancha.

Aunque la edición del presente curso iba a contar con 37 centros castellano-manchegos, 20 más que el año anterior, antes de la suspensión del presente curso 6 de nuestros fisioterapeutas ofrecieron un total de 33 charlas en 11 centros de la comunidad, llegando a 730 alumnos.



Dirigido a alumnos de entre 6 y 9 años, estas charlas que tienen el objetivo de transmitir los beneficios de la Fisioterapia a través de la prevención y la incorporación de hábitos saludables e inculcar buenos hábitos posturales a los niños en su día a día.

Durante la jornada informativa de "Pelotón Salud", los fisioterapeutas, formados especialmente para dar cabida a esta iniciativa, presentan a los escolares una serie de consejos para el cuidado de la espalda y para el fomento del deporte. Además, dan pautas para mantener buenas conductas posturales y así evitar futuras lesiones de espalda. De forma amena, divertida y dinámica mediante micro-charlas e interactuando con los niños, cuentan con la ayuda de "los Guardianes del Bienestar": Alex, Hugo, León, Alma y Javi, que con sus historias transmiten los beneficios de la Fisioterapia e inculcan hábitos saludables. 

COFICAM ORGANIZA EL CONCURSO #YOMEQUEDOENCASA

Los fisioterapeutas pudieron participar a través de un video de 90 segundos con fisioconsejos originales y creativos.

El decreto del Estado de Alarma obligó a muchos fisioterapeutas a suspender su actividad privada y quedarse en casa. Para hacer la cuarentena un poco más llevadera el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) creó el concurso #Yomequedoencasa en el que los profesionales que lo desearan podían mandar un vídeo con fisioconsejos para llevar a cabo durante el periodo de confinamiento.

Bajo el lema "Activa tu cuerpo y cuida tu salud", pudo participar (del 5 al 12 de abril) cualquier persona colegiada en algún Colegio Profesional de Fisioterapeutas del territorio español. Cabe destacar que los vídeos a concurso debían tener una duración máxima de 90 segundos, así como ser originales e inéditos. No podían haber sido difundidos previamente a través de ningún medio o canal. Además, el estilo para la presentación era libre.



Tras la finalización del plazo propuesto por la organización para la entrega, un jurado integrado por miembros de la Junta de Gobierno de COFICAM valoró las piezas recibidas en base a su originalidad y creatividad.

De este modo, el primer premio del concurso "Yo me quedo en casa" lleva por título "Pilates en casa", cuya autora Ana Julia Palomeque obtuvo como reconocimiento una cuantía de 300 € para formación en cursos de COFICAM; el segundo premio recayó en "Haciendo Deporte y Estirando", dirigido por Cristina Aguirre Blas, quién recibió 200 € en formación. El tercer vídeo premiado, titulado "Tonificación Escapular", con la autoría de Javier Lafuente Grande, obtuvo 100 € en formación. El plazo para usar esta beca formativa terminará en diciembre del año 2022. 

ABIERTA LA PARTICIPACIÓN PARA EL XII CONCURSO FOTOGRÁFICO DE COFICAM

Se valorará la originalidad de la obra, creatividad, expresividad, calidad y capacidad descriptiva para representar la actuación del fisioterapeuta en el ámbito de la asistencia sanitaria.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha ha abierto la participación de una nueva edición de su concurso fotográfico. La temática de las fotografías será principalmente la actuación del fisioterapeuta en el ámbito de la asistencia sanitaria, sea cual sea su campo de trabajo.

Para participar en esta XII edición del concurso las fotografías deben ser inéditas. Cada concursante podrá presentar un máximo de 3 imágenes, ya sean en color o en blanco y negro, que deberán presentarse en papel fotográfico, con un tamaño de 20x30 cm. Además, deberán ser enviadas en formato "JPEG" y con una resolución de 150 ppp al tamaño de 20x30, a través de correo electrónico, en un CD ROM o pen drive. En el envío físico, la foto debe estar identificada al dorso con el título de la misma.

Las imágenes se presentarán sin soporte alguno, pero para garantizar su buena conservación deberán ir entre dos cartones rígidos del mismo tamaño que la fotografía y enviarse mediante sobres almohadillados, ya que no se aceptarán fotos en mal estado. Dentro del sobre, irá otro cerrado que contenga los datos del autor de la fotografía, indicando en su parte exterior el título de la fotografía.

Podrá participar cualquier persona del territorio nacional, excluyendo de ella a los miembros del Jurado, miembros de la Junta de Gobierno del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, así como sus familiares hasta primer grado de consanguinidad. En el caso de los fisioterapeutas no Colegiados en COFICAM, deberán presentar un Certificado de Colegiación en su Colegio Profesional a fecha del envío de la fotografía.

Las fotografías deberán ser recibidas en secretaría antes del 30 de septiembre de 2020. La participación en el concurso conlleva la cesión gratuita de las fotografías al Colegio de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, pudiendo utilizarla este para su divulgación en campañas informativas, publicitarias y como imagen en jornadas y demás actividades formativas, figurando siempre el nombre del autor de la fotografía. Además, las imágenes serán expuestas en el propio Colegio y en la página web del mismo.

Valoración del jurado

La valoración correrá a cargo de un jurado formado por un presidente y cuatro vocales, pudiendo ser miembros de la Junta de Gobierno de COFICAM o de otros Colegios Profesionales de Fisioterapeutas, fisioterapeutas docentes de la Universidad de Castilla-La Mancha, así como aquellas personas que decida la Junta de Gobierno por reunir los conocimientos técnicos adecuados.

El primer premio consistirá en la entrega de un diploma y la cuantía económica de 600 euros

Se valorará la originalidad de la obra, creatividad, expresividad, calidad y capacidad descriptiva para representar el tema en cuestión. En caso de que los trabajos presentados no reunieran las características solicitadas en las bases o ausencia de participantes, el jurado podrá declarar desierto el concurso. El fallo del jurado será publicado en la página web del Colegio.

El primer premio consistirá en la entrega de un diploma y la cuantía económica de 600 euros. El segundo premio radicará en la entrega de un diploma y la cuantía económica de 400 euros. El galardón será notificado al ganador por teléfono o por correo electrónico y será entregado de forma presencial o mediante representación durante la celebración de un evento relacionado con la Fisioterapia a finales de año.

Cabe señalar que las bases del concurso fueron aprobadas por la Junta de Gobierno el 29-01-2020. Para más información consulta las bases del concurso en www.coficam.org 



CANCELADA LA MEDIA MARATÓN 'CIUDAD DE ALBACETE'

La prueba, con carácter internacional, que el pasado año contó con 3.000 atletas, estaba previsto que se disputara el próximo 7 de junio.

El Instituto Municipal de Deportes ha anunciado la suspensión de la celebración de la Media Maratón Ciudad de Albacete que este año iba a celebrar su XXV edición, así como de otras dos pruebas más, el Duatlón en La Pulgosa y el Campeonato de Patinaje.

La XXV Media Maratón Internacional 'Ciudad de Albacete, Carrera de la Navaja, y el 10 KM 'Ciudad de Albacete' es una de las múltiples pruebas y eventos deportivos que se han ido suspendiendo sucesivamente con el paso de los acontecimientos generados por el estado de alarma. Estaba previsto que se celebrasen el próximo 7 de junio, pero la situación de emergencia sanitaria global por el virus COVID-19 aconseja la suspensión de estas pruebas que el año pasado reunieron a unos 3.000 corredores.



Desde el Consistorio han indicado que el calendario del Circuito de Carreras Populares de Albacete hace muy difícil encontrar una fecha libre en el último trimestre del año, a lo que se suma la incertidumbre acerca de que puedan celebrarse eventos multitudinarios para ese momento. A día de hoy es imposible hacer una previsión que garantice la correcta organización de esta prueba, así como la preparación por parte de los participantes.

Desde el IMD han transmitido sus disculpas a todos los atletas que tenían previsto participar en estas pruebas y han agradecido su colaboración a los patrocinadores que habían apostado por esta prueba. Desde El Corte Inglés, pasando por Arcos Cuchillería, Ingeteam, Aquadeus, Coca Cola, HLA Grupo Hospitalario Clínica del Rosario, Fundación Globalcaja, Horchatería los Valencianos, Colegio de Podología de Castilla-La Mancha, Colegio Profesional de Fisioterapia de Castilla-La Mancha (COFICAM) y Diputación de Albacete. 📞

EJERCICIOS PARA QUE LOS NIÑOS LLEVEN MEJOR EL CONFINAMIENTO

Profesores de la Facultad Fisioterapia y Enfermería de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) han ofrecido una serie de recomendaciones para mejorar el desarrollo psicomotor de los pequeños que están confinados.

En estos días, en los que los más pequeños solo pueden salir una hora al día a la calle, sigue siendo necesario aportarles unas pautas motrices para su mejor desarrollo psicomotor, con el fin de que este tiempo de poca actividad no repercuta negativamente en esta evolución natural.

En este sentido, los profesionales recomiendan realizar sesiones de entre 45 y 60 minutos de duración, que incluyan ejercicios para trabajar la coordinación y actividades que fomenten la interacción entre padres e hijos.

Los profesionales proponen ejercicios por estaciones o en un trayecto rectilíneo en forma de ida y vuelta, es decir, andando de puntillas,



talones, a gatas, en zig-zag o de forma lateral, e incorporando obstáculos, juegos, como el escondite, cuatro esquinas, sillas, estatuas, frío y caliente. También plantean ejercicios por parejas, como espejos, saltar y chocar; cambios posturales, bailes que siguen la coreografía de un adulto, ritmo con palmadas o imitar animales reales o fantásticos, entre otras posibilidades.

Estas propuestas refuerzan la interacción entre padres e hijos y ayudan a reencontrarse con los niños; ver en qué estado evolutivo y emocional se encuentran y determinar cómo están viviendo el confinamiento.

Por último, acabar con técnicas de relajación, con música tranquila y respirando profundamente es una forma de que aprendan a tomar conciencia de su cuerpo. 🧘

LAS SECUELAS RESPIRATORIAS DE LOS PACIENTES QUE HAN SUPERADO EL COVID-19

Los pocos estudios que hay de momento al respecto, revelan una reducción de la función pulmonar, así como una sensación de disnea en algunos pacientes, a pesar de haber superado la infección viral.

El COVID-19 ha causado una catástrofe sanitaria tanto en nuestro país como a nivel mundial. Castilla-La Mancha es una de las comunidades más afectadas por el virus con más de 16.000 casos confirmados. Los síntomas producidos por la infección por COVID-19 se caracterizan por dar fiebre alta, mialgias, malestar general, astenia, cefalea, diarrea, tos y disnea, anosmia, hipogeusia o erupciones cutáneas.

Aún es pronto para saber las secuelas que dejará el virus tanto a nivel social como personal, pero una de ellas puede ser la merma del aparato respiratorio. El COVID-19 tiene una especial predilección por los pulmones y puede provocar una inflamación severa en las vías respiratorias. Los pocos estudios que hay de momento al respecto revelan una reducción de la función pulmonar, así como una sensación de disnea en

algunos pacientes, a pesar de haber superado la infección viral.

Por si todo ello fuera poco, todo se complica en una persona asmática, cuyas vías respiratorias son más susceptibles a las infecciones respiratorias, especialmente las víricas. Se suele generar mayor inflamación bronquial en las personas asmáticas que en las que no lo son, induciendo hiperreactividad bronquial y mayor riesgo de crisis de asma.

Susana Priego, fisioterapeuta en el Hospital Virgen de la Luz de Cuenca afirma que *"no se puede concluir todavía hablando de secuelas específicas, pero los datos más relevantes de estudios recientes apuntan a una posible disminución de la capacidad pulmonar de un 20% a un 30 % en estos pacientes, sensación de falta de aire al caminar deprisa, así como una disminución de la fuerza de la musculatura periférica, por lo que tendremos que reentrenar al paciente para recuperar su capacidad pulmonar y mejorar la sensación de disnea"*.

los datos más relevantes de estudios recientes apuntan a una posible disminución de la capacidad pulmonar de un 20% a un 30 % en estos pacientes

Si se hace un paralelismo con otros coronavirus graves como el SARS, es posible llegar a pensar en la posibilidad de aparición de fibrosis pulmonar. Tampoco hay que olvidar los efectos secundarios tanto de la sedación, como de los tratamientos de corticoides e inmovilización prolongada, sobre todo en el caso de los pacientes ingresados en la UCI, que llevan asociados la aparición de miopatías y polineuropatías secundarias.

Teniendo en cuenta esta serie de efectos colaterales, ¿cómo puede ayudar la Fisioterapia respiratoria a estos pacientes una vez recuperados? *"En estos casos hay que plantearse una serie de objetivos generales para el abordaje de la Fisioterapia respiratoria, como son la mejora de la sensación de disnea, reducir las complicaciones, prevenir y mejorar la disfunción y la discapacidad, preservar en la medida de lo posible la función pulmonar, así como mejorar la calidad de vida, ansiedad y depresión"*, señala Susana.

Mediante la Fisioterapia respiratoria se pretende también mejorar la calidad de vida de estos pacientes con un reentrenamiento al esfuerzo y una reinserción a su vida diaria. El Área de Fisioterapia Respiratoria de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) ha creado la "Guía de Fisioterapia Respiratoria en el Manejo del Paciente con COVID-19: Recomendaciones Generales". En ella se incluyen ejercicios que se pueden dividir en varias fases: fase de confinamiento, en aquellos pacientes que presentan síntomas leves y pasan la cuarentena en su domicilio; fase de ingreso hospitalario; de





agudización o período crítico; y de recuperación y alta hospitalaria.

Las técnicas de Fisioterapia respiratoria estarían indicadas desde el momento de hospitalización, tanto en planta como en las unidades de cuidados intensivos, siempre siguiendo las recomendaciones establecidas en la guía, “*que está basada en la evidencia clínica que hay, si bien todavía es insuficiente al ser una enfermedad reciente*”, admite Susana. Sin embargo, quiere destacar que los fisioterapeutas tienen un papel relevante desde la UCI, más allá del nivel respiratorio, evitando mediante la movilización precoz de estos pacientes la aparición de otras



comorbilidades o incluso ayudando a atajarlas lo antes posible para evitar secuelas en un futuro.

Las técnicas se realizarán en función de la clínica que presente el paciente, y atendiendo a cada caso en particular, no pudiendo generalizar al respecto. Según la evidencia en situaciones habituales de UCI, las técnicas de entrenamiento de la musculatura inspiratoria pueden acortar el tiempo de ventilación, lo que ayudaría a disminuir el tiempo de estancia en esta unidad. “*El problema de la inclusión de las técnicas de la Fisioterapia respiratoria en esta fase inicial de UCI es que son consideradas de alto riesgo, por tanto, deben hacerse con los equipos de protección correspondientes y valorando los beneficios que nos van a reportar*”, comenta la fisioterapeuta.

Una vez es seguro realizar ejercicios de Fisioterapia respiratoria se recomiendan ejercicios como los que aparecen en la guía que han elaborado en el hospital Virgen de la Luz, unas guías de ejercicios con recomendaciones a la hora de realizarlos que se clasifican en función del

momento de realización, la fase de la enfermedad y el nivel de dificultad, en la que se pueden encontrar ejercicios de reeducación de la mecánica ventilatoria (ventilación dirigida), entrenamiento de la musculatura respiratoria, técnicas de incremento del flujo espiratorio activas (tos, etc), así como ejercicios para fortalecer la musculatura periférica, y caminar (ejercicio aeróbico).

Así mismo, cabe tener en cuenta las técnicas de drenaje de secreciones en aquellos pacientes que presenten tos productiva (hasta un 34% de los pacientes según la evidencia actual), siempre y cuando dichos pacientes no puedan eliminar las secreciones por sí mismos. Estas técnicas también pueden realizarse a aquellos otros que presenten comorbilidades del sistema respiratorio que cursen con hipersecreción bronquial.

En cuanto a los pacientes ingresados en la UCI y aquellos que cursen un proceso de mayor gravedad las técnicas serán más asistidas. Si bien en aquellos con un mayor grado del nivel de conciencia podemos ir introduciendo ejercicios sencillos de la guía de ejercicios para pacientes hospitalizados, con las pautas de realización de los mismos.

Es importante recordar que la fase última de recuperación y alta hospitalaria es fundamental para el paciente. En ella, las principales

También hay una segunda guía en la que describimos ejercicios con una mayor intensidad para cuando el paciente es dado de alta

intervenciones van a ir dirigidas a la educación al paciente, ejercicio aeróbico, ejercicios de fuerza para fortalecer la musculatura periférica y entrenamiento, así como técnicas de drenaje de secreciones y ventilatorias en los casos en los que la clínica del paciente lo requiera. “*También hay una segunda guía en la que describimos ejercicios con una mayor intensidad para cuando el paciente es dado de alta, insistiéndole en la importancia de realizarlos en su domicilio para prevenir las secuelas posteriores y conseguir restaurar la capacidad pulmonar y un reentrenamiento al esfuerzo. A estos pacientes se les recomienda la realización de ejercicio aeróbico para recuperar la capacidad de ejercicio que tenían antes del ingreso hospitalario*”, señala Susana.

Sin duda, y después del elevado número de pacientes que hay afectados por esta enfermedad tanto en Castilla-La Mancha como en todo el país, y las más que probables secuelas, se intuye como fundamental el aumento de la demanda de fisioterapeutas especializados en Fisioterapia respiratoria y rehabilitación pulmonar para paliar estas secuelas, tratando de devolver al paciente al estado de salud que tenía antes de la enfermedad con una mejora de la calidad de vida. 📢

LAS RUTINAS DIARIAS, LA GRAN AYUDA DE LAS PERSONAS CON TEA

Recientemente se ha celebrado el Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo, un trastorno que en España tiene una prevalencia de 1 de cada 88 nacimientos. Ruth Vidriales, directora técnica de Autismo España y Ángela Polo, fisioterapeuta y miembro de la junta directiva de Autismo Albacete nos acercan un poco esta dolencia en la que la Fisioterapia tiene un papel importante.



Recientemente hemos vivido una situación desconocida para las nuevas generaciones, el decreto de Estado de Alarma por la crisis sanitaria. ¿Cómo puede afectar esto a las personas con TEA?

Ruth Vidriales: Las personas TEA, al igual que el resto de la ciudadanía, se ven significativamente afectadas por la situación. No obstante, en su caso concreto el impacto es mayor, ya que implica cambios sustanciales en su vida cotidiana y la necesidad de adaptarse rápidamente a una nueva realidad, algo especialmente difícil para ellos, que requieren rutinas estables y predecibles y presentan dificultades para adaptarse a los cambios en su contexto, por mínimos que sean, debido a la

inflexibilidad de comportamiento y de pensamiento propia del trastorno.

En este sentido, estas circunstancias pueden provocar que las personas con TEA experimenten altos niveles de estrés y ansiedad, y manifiesten un incremento de conductas disruptivas que lleven a contravenir las medidas establecidas, presenten dificultades significativas de auto-regulación, que provoquen un incremento o intensificación de autoagresiones o agresiones a otras personas, familiares o figuras principales de apoyo, o que también incrementan un agravamiento de condiciones comórbidas de salud mental (ansiedad, depresión,...) que pueden poner en riesgo su integridad física o la de las personas que le acompañan.

Ángela Polo: Nuestros hijos e hijas son personas que tienen su mundo estructurado con sus agendas y sus actividades diarias diseñadas. Esta forma de vivir les ayuda a aprender todos los aspectos que necesitan desarrollar como ser humano: mejorar su comunicación, su interacción social, organizar su mente o estar tranquilos, entre otras cosas.

El estado de alarma ha sido para ellos y para nuestras familias un cambio muy brusco de vida, teniendo en cuenta que una de sus características es la inflexibilidad y que no ha habido tiempo de anticipar. Las familias con ayuda también de los profesionales que los tratan hemos realizado historias sociales explicándoles el cambio, creando agendas con actividades que puedan realizar en casa y, a muchos de ellos, estar encerrados todo el día en casa les provoca un aumento de la ansiedad de su estereotipia y, todo ello, provoca problemas de conducta muy difíciles de resolver.

¿Qué se recomienda en estos casos?

R.V: Es importante mantener todas las recomendaciones de prevención y salud como el resto de la población. Además, es fundamental cuidar el bienestar emocional tanto de la persona con TEA como de sus familiares. Para ello, las familias y las personas con TEA deben mantener rutinas de actividad y cuidado personal, así como relaciones sociales de forma telemática y buscar actividades de las que puedan disfrutar, tanto a nivel individual como familiar. Es importante también vigilar y cuidar la alimentación y el sueño, como elementos que van a incidir en el estado de ánimo de todas las personas.

Además, es necesario prestar atención ante posibles señales de alarma, como cambios en el comportamiento, aparición de síntomas no frecuentes o falta de respuesta a los apoyos o estrategias habituales. Es importante vigilar estas señales, ya que pueden indicar algunas dificultades de salud física o emocional que está pasando inadvertida o que la persona con TEA no sabe cómo comunicar.

A.P: Su mente funciona como un puzle donde las piezas están desubicadas y ahora tenemos que encajarlo de nuevo. La solución es crearle rutinas nuevas, todo anticipado, todo con sus agendas, seguir estimulando su mente con tareas de pedagogía, de logopedia, de autonomía en el hogar, de música, de psicomotricidad fina y gruesa a través del juego y reinventándonos cada día con mucha imaginación.

¿Qué tipo de profesionales son esenciales en su día a día?

R.V: El TEA impacta en la vida completa de la persona y de su familia, y el abordaje de sus necesidades debe ser integral y especializado. En este sentido, creemos que es especialmente importante que los equipos profesionales conozcan qué es el TEA y sus características, pero también que tengan en cuenta que cada persona es totalmente diferente, aunque compartan el mismo diagnóstico.

A.P: Son muy importantes los psicólogos, logopedas y pedagogos.

¿Qué papel juega la Fisioterapia en el tratamiento de las personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) respecto a otras disciplinas?

R.V: Las personas con TEA tienden a presentar dificultades de control postural, que pueden asociarse con una menor estabilidad debida, en algunos casos, a las propias alteraciones en la consecución de los hitos del desarrollo en las edades esperadas. Estos aspectos pueden provocar a largo plazo lesiones, problemas de cuello y espalda y dificultar la movilidad.

Asimismo, el colectivo profesional que brinda apoyo a personas con TEA destaca la presencia de problemas articulares, musculares y dolores derivados principalmente de las estereotipias motoras y movimientos repetitivos sostenidos en el tiempo.

A.P: El fisioterapeuta puede formar parte del equipo multidisciplinar que necesitan las personas con TEA para conseguir una buena calidad de vida a lo largo de todo su ciclo vital. Las personas con TEA pueden presentar además de sus problemas de comunicación, interacción social y flexibilidad, déficits motores a lo largo de toda la vida, pero que en la etapa infantil con una intervención adecuada y precoz y trabajando conjuntamente con otros profesionales consigue que los niños mejoren su psicomotricidad, su desarrollo de la marcha, su autonomía y por lo tanto su interacción social.

¿Cómo ayuda esta disciplina a los niños con autismo y en otras etapas de la vida?

R. V: La Fisioterapia favorece el aprendizaje de habilidades de autocuidado sobre todo en aspectos relacionados con la higiene postural.

A. P: Los niños con autismo pueden tener hipotonía muscular y con posturas difíciles de corregir. Además, hay que contar con una actitud difícil de estimular.

Pueden tener problemas de columna como escoliosis y cifosis, problemas en la marcha por descoordinación, problemas de equilibrio, subir y bajar escaleras...

Respecto a la persona con TEA adulta pueden presentar problemas de actitud cifótica o cifosis estructuradas, escoliosis, hipertonías y cualquier patología propia de nuestro campo.

¿Qué tratamientos fisioterápicos se realizan con los pacientes?

A.P: Siempre realizamos ejercicios de forma individual y con la presencia y la participación de una persona cercana al entorno del afectado (preferentemente un familiar lo más próximo posible). Con ello, intentaremos crear y fortalecer el vínculo afectivo.

Se puede trabajar en la sala de Fisioterapia, pero siempre a través del juego. Debe ser el hilo conductor con el que se ponga en práctica su interacción social, su comunicación con el uso de pictogramas o dibujos con palabras escritas. Debe ser lenguaje verbal claro, preciso y corto. 



MANTENERSE ACTIVO EN TIEMPOS DE TELETRABAJO

Los objetivos de realizar ejercicios durante la jornada son evitar lesiones por el teletrabajo; evitar aumento de peso y deterioro del sistema cardiovascular y muscular y promover hábitos de vida saludables.

Desde que el 15 de marzo se decretara el estado de alarma y en consecuencia el confinamiento de la población, la rutina diaria ha cambiado drásticamente para la mayoría de la población. El tiempo y la distancia empleada en el traslado al trabajo se han sustituido por apenas unos minutos y metros dentro de casa hasta sentarse en la silla delante del ordenador.

El teletrabajo en España no parece algo que estuviese muy asentado salvo en empresas grandes, por ello, la mayoría de la población ha tenido que adaptarse a este nuevo método. Sin embargo, intentar seguir con los hábitos diarios es básico. Alberto Sánchez, colegiado de COFICAM y experto en Ejercicio Terapéutico aconseja seguir una rutina ordenada cada día, intentar comer bien, y evitar más visitas de lo normal a la nevera.

"Conseguir dormir bien, los que dormían poco, que busquen esas 7-8 horas necesarias para reparar, y los que duermen mucho que quiten horas y las dediquen a cualquier entretenimiento que mantenga cuerpo y mente activos".

El teletrabajo obliga a pasar muchas horas sentado y con la misma postura, *"por ello la clave es moverse y escuchar de vez en cuando a nuestro cuerpo"*, afirma Sánchez. La postura adoptada depende mucho de cada persona, de sus características, de su edad o de sus hábitos de vida; por ello, *"nosotros promovemos cambios de postura de forma constante. Me explico, aunque yo te describiese una postura perfecta con pies apoyados en el suelo, flexión de cadera y rodilla de 90 grados, con espalda apoyada, codos apoyados en la mesa y mirada horizontal, esa postura se podría soportar durante un número limitado de tiempo, y si la mantuvieses demasiado tiempo al final te produciría molestias"*.

Uno de los sistemas que más sufre con el teletrabajo es el músculo-esquelético, columna vertebral, hombros, muñecas, codos e, incluso, rodillas y pies, pero tampoco hay que olvidar los ojos, quienes también necesitan descansar. Cada cierto tiempo (45-60 minutos) es necesario acercarse a la ventana y mirar al horizonte.

Los objetivos de realizar ejercicios durante la jornada son varios: evitar lesiones y molestias por el teletrabajo; evitar aumento de peso y deterioro del sistema cardiovascular y muscular y promover hábitos de vida saludables. En este sentido, el

confinamiento puede ser un buen momento para nuevos retos. *"Ahora no hay excusa del tiempo, y la gran mayoría de los factores que nos llevan a la enfermedad crónica o a la muerte son modificables (tensión arterial, colesterol, azúcar, obesidad, sedentarismo o estrés) y el ejercicio es una gran herramienta para revertirlos y no sólo disminuir las posibilidades de muerte por enfermedad cardiovascular hasta en un 40%",* comenta el fisioterapeuta.

Conviene hacer ejercicios de movilidad y flexibilidad para evitar la anquilosis que produce el confinamiento al limitar la movilidad. Pero también algunos de fuerza, hacer flexiones, abdominales o sentadillas, sin olvidar el ejercicio cardiovascular o aeróbico.

Por último, cabe destacar que hacer más no siempre es mejor y que todo suma, es decir da lo mismo hacer 60 minutos seguidos que 4 tramos de 15 minutos con descansos. A la hora de realizar ejercicios siempre deben estar pautados por un profesional ya que si no se pueden sufrir lesiones. *"Cualquier fisioterapeuta o el colegio estará encantado de poder asesorar a la población en cuanto a sus necesidades y sus patologías"*, concluye Sánchez. 



Conviene hacer ejercicios de movilidad y flexibilidad para evitar la anquilosis que produce el confinamiento al limitar la movilidad. Pero también algunos de fuerza, hacer flexiones, abdominales o sentadillas, sin olvidar el ejercicio cardiovascular o aeróbico.

FISIOTERAPIA Y SALUD, UN BINOMIO GANADOR

La Organización Mundial de la Salud ha designado 2020 el Año Internacional del Personal de Enfermería y de Matronas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 7 de abril como Día Mundial de la Salud, un día que en estos momentos cobra más sentido que nunca. La situación de emergencia sanitaria que vive todo el planeta tras la pandemia originada por el COVID-19 es excepcional y el esfuerzo que están realizando los profesionales sanitarios a nivel mundial a lo largo de estas semanas es digno de reconocimiento social.

En los últimos años, las campañas de la OMS han trabajado para fomentar que la sanidad llegue a todos los rincones del planeta, posibilitando que las personas puedan tener la atención sanitaria cuando lo necesitan en el seno de su comunidad y que no tengan que desplazarse largas distancias para obtenerla, así como que sea asequible para las familias. Este año la Asamblea Mundial de la Salud se ha centrado en el gremio de la enfermería y ha designado 2020 como el Año Internacional del Personal de Enfermería y de Matronas. El personal de enfermería y matronas desempeñan una función crucial en la prestación de servicios de salud ya

que dedican sus vidas a satisfacer las necesidades sanitarias esenciales del día a día, desde administrar vacunas que salvan vidas a proporcionar consejos de salud o cuidar de las personas mayores.

La salud y la Fisioterapia siempre han ido de la mano. Esta es una profesión que se define en el Reglamento Nacional de la Asociación Española de Fisioterapeutas como el arte y la ciencia que, mediante el conjunto de métodos, actuaciones y técnicas, a través de la aplicación tanto manual como instrumental de medios físicos curan, previenen, recuperan y adaptan a personas afectadas de disfunciones somáticas, psicosomáticas y orgánicas, o a las que desean mantener un nivel adecuado de salud.

Pero no hay que olvidar que la Fisioterapia tiene también un carácter preventivo, por lo que también es recomendable para aquellas personas que desean mantener a un nivel adecuado de salud. Por lo tanto, la Fisioterapia podría definirse como el método curativo a través de medios naturales (agua, luz, electricidad) o mecánicos, como el masaje o la gimnasia.

La Fisioterapia tiene también un carácter preventivo y es recomendable también para aquellas personas que desean mantener a un nivel adecuado de salud

En este sentido, el código deontológico del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas en su preámbulo, aborda la necesidad de la Fisioterapia universal, cuyo principal objetivo es promover, mantener, restablecer y aumentar el nivel de salud de todos los ciudadanos a fin de mejorar la calidad de vida de la persona y facilitar su reinserción social plena.

Además, las personas son inherentes a la Fisioterapia, el respeto de los derechos humanos, incluidos los derechos culturales, el derecho a la vida y a la libre elección, a la dignidad y a ser tratado con respeto. En la atención fisioterapéutica hay respeto y no hay restricciones en cuanto a consideraciones de edad, color, credo, cultura, discapacidad o enfermedad, género, orientación sexual, nacionalidad, opiniones políticas, raza o condición social.

COFICAM recuerda que es necesario seguir trabajando y luchando por conseguir una salud universal, que todas las personas y comunidades reciban los servicios de salud esenciales que necesitan, sin tener que pasar ahogos económicos para hacer frente a ello. Un mundo donde nadie se quede atrás, donde todos y todas, en cualquier parte, tengan la oportunidad de alcanzar la salud y el bienestar necesarios para llevar una vida digna y productiva. 



LAS PERSONAS CON PÁRKINSON REQUIEREN UN ABORDAJE TERAPÉUTICO MULTIDISCIPLINAR

El párkinson es una enfermedad neurodegenerativa, crónica e invalidante, que afecta a 160.000 personas en España y a más de 7 millones de personas en todo el mundo.

En 1997 la Organización Mundial de la Salud declaró el 11 de abril Día Mundial del Párkinson en conmemoración del aniversario de James Parkinson, doctor británico que describió por primera vez la enfermedad. El párkinson es una enfermedad neurodegenerativa, crónica e invalidante, que afecta a 160.000 personas en España y a 7.000 dentro de Castilla-La Mancha.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) pone de manifiesto que las personas con párkinson requieren de un abordaje terapéutico multidisciplinar que aglutine el tratamiento farmacológico, la Fisioterapia y otras terapias del ámbito de la salud.

Las investigaciones apuntan que las enfermedades neurológicas son actualmente las principales causas de discapacidad, y entre estas, el párkinson es la dolencia con mayor índice de crecimiento. El aumento de la longevidad de la población mundial, unido a que su incidencia aumenta con la edad y los actuales hábitos de consumo, también influyen en este crecimiento.

Cada año, la Federación Española de Párkinson y las asociaciones federadas ponen en marcha una campaña de sensibilización con el objetivo de dar a conocer esta enfermedad y dar

visibilidad a las familias que conviven con ella. Este año el lema es "Conocerlo es el primer paso para combatirlo". El futuro de la enfermedad es complicado, ya que, según los últimos estudios, en 2040 el párkinson superará los 12 millones de personas afectadas en el mundo.

El diagnóstico de la enfermedad es fundamentalmente clínico y se realiza tomando en cuenta la historia clínica y la exploración física y neurológica de la persona, ya que no existe en la actualidad un marcador bioquímico. Los síntomas deben incluir la lentitud de movimientos (bradicinesia) y, además, al menos uno de los siguientes: temblor en reposo, aunque su ausencia no excluye el diagnóstico porque puede estar ausente en el 30% de los pacientes, rigidez muscular o inestabilidad postural.

También pueden aparecer otros síntomas como son dificultades del habla, de deglución y de la escritura, entre otros. Además, también existen otros síntomas no motores como los problemas del sueño, ansiedad, depresión o los problemas de tipo cognitivo.

La Fisioterapia ayuda a mejorar todos estos síntomas, mediante ejercicios para mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores, ejercicios para enseñar a disociar la cintura escapular de la pelviana y la cabeza del tronco, trabajar el equilibrio, propiocepción, reeducación y mejora de la marcha para intentar que sea lo más autónoma posible, siempre adecuando el tratamiento a la edad y al grado de tolerancia al ejercicio de cada paciente.

A medida que la enfermedad va avanzando y los síntomas son más evidentes el fisioterapeuta se centra en corregir las alteraciones posturales y proporcionar ejercicios que ayuden a mejorar el bloqueo.

En una fase muy avanzada el papel del fisioterapeuta a domicilio se vuelve imprescindible, realizando estiramientos específicos, movilizaciones amplias pero suaves, masajes descontracturantes para aliviar la tensión muscular y cambios posturales para evitar la aparición de deformidades articulares. 



LA FISIOTERAPIA EN ATENCIÓN TEMPRANA ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO EN EL SÍNDROME DE DOWN

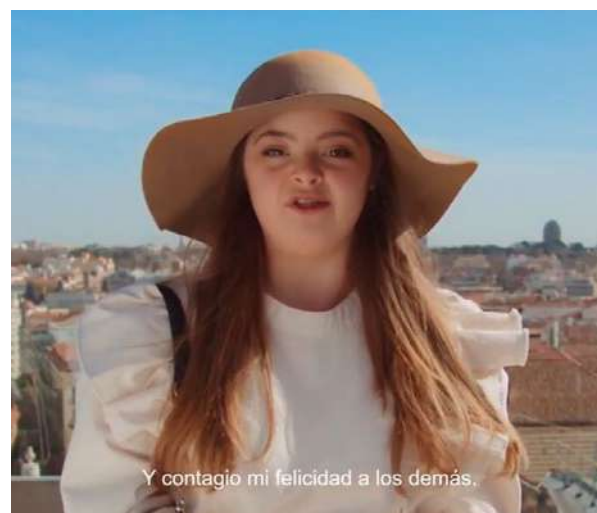
El tratamiento multidisciplinar logra mejorar la calidad de vida de estos pacientes abarcando desde aspectos cognitivos, psicomotrices, habilidades sociales o educativos hasta la mejora en la autonomía personal.

Cada 21 de marzo se celebra el Día Mundial del Síndrome de Down, una fecha clave para llamar la atención sobre la necesidad de una verdadera inclusión de las personas con síndrome de Down en la sociedad. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) subraya que es fundamental el tratamiento fisioterápico desde los primeros meses de vida con el objetivo de mejorar su calidad de vida y avanzar en su desarrollo psicomotor.

Para el año 2020, el lema del Día Mundial del Síndrome de Down es "Decidimos", con el se quiere poner en relieve que las personas con Down puedan tener una participación plena en la toma de decisiones sobre los asuntos que les afectan. Para ello se quiere implicar a toda la sociedad, incluyendo a los profesionales de la salud.

Además, la asociación Down España lanzó la campaña #LosVerdaderosInfluencers. Con ella querían demostrar que, por su manera de afrontar la vida, las personas con síndrome de Down son los verdaderos influencers para su entorno. Más que nunca, la sociedad necesita esa forma de ver la vida, tan llena de vitalidad, fuerza, optimismo y voluntad que ellos son capaces de transmitir cada día.

El Síndrome de Down es una genopatía que se caracteriza por una alteración en el número de cromosomas del ser humano. Más conocido como Trisomía del par 21, es decir, poseen un cromosoma 21 extra por lo que da a lugar a 47 cromosomas en lugar de 46, que es lo habitual. Actualmente, nadie duda de la importancia que tiene la Fisioterapia en niños con Síndrome de Down. Los afectados además de presentar afecciones orgánicas como cardiopatías, problemas digestivos o hipotiroidismo, entre otras cosas, también poseen un retraso en el desarrollo psicomotor característico en estas personas. "La Fisioterapia mejora desde aspectos cognitivos,



psicomotrices, habilidades sociales o educativos hasta la mejora en la autonomía personal", afirman desde COFICAM.

Desde el nacimiento del bebé, las familias son derivadas a los centros de desarrollo infantil y atención temprana para que puedan empezar a aplicar tratamientos de Fisioterapia pediátrica, y empezar a trabajar en mejorar su desarrollo

El lema del Día Mundial del Síndrome de Down en 2020 es "Decidimos", que pone de relieve la participación plena en la toma de decisiones de las personas con Down

psicomotor. El objetivo de la Fisioterapia será el de desarrollar al máximo la funcionalidad de cada niño a través del movimiento, adaptando cada actividad a las características propias del síndrome; ya que existen unos factores genéticos que influyen en el desarrollo motor de estas personas, como son la hipotonía, la laxitud de ligamentos, la disminución de la fuerza y de la longitud de brazos y piernas.

Según se van haciendo mayores, la Fisioterapia seguirá trabajando en mejorar su coordinación tanto estática como dinámica, equilibrio, propiocepción y control del propio cuerpo.

Por último, debemos decir que la Fisioterapia es un servicio fundamental, para la mejora de la funcionalidad y la calidad de vida de cada niño y, por tanto, también de su familia. 🌟

El objetivo de la Fisioterapia será el de desarrollar al máximo la funcionalidad de cada niño a través del movimiento, adaptando cada actividad a las características propias del síndrome

CUIDARSE EN EL TRABAJO Y DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD LABORAL

Ya sea en trabajos sedentarios, repetitivos o de riesgo, el desgaste que sufren los empleados en su jornada laboral puede provocar lesiones en mayor o menor grado.

El pasado 28 de abril se celebró en todo el mundo el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, proclamado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Esta fecha señalada tiene el objetivo de promover la prevención de accidentes laborales y enfermedades profesionales en todo el mundo. Se trata de una campaña de sensibilización cuyo objetivo es centrar la atención a nivel internacional sobre las nuevas tendencias en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo y sobre la magnitud de las lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el mismo. Además, se rinde homenaje a las víctimas de los accidentes laborales y las enfermedades profesionales.

Aunque el desgaste que sufren los empleados en su jornada laboral es distinto según las profesiones a las que se dediquen, todos de alguna u otra manera sufren lesiones en mayor o menor grado. Ya sea por trabajos sedentarios, repetitivos o de riesgo, cuidarse es uno de los objetivos primordiales.

Las personas que se dedican a trabajos relacionados con la fabricación de hierro y acero o al sector petroquímico en los que están expuestos a elementos nocivos, como pueden ser gases o amianto, muchas veces ven afectado su aparato respiratorio. Son frecuentes en las consultas de Fisioterapia respiratoria personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) causada por inflamación y exceso de mucosidad en las vías respiratorias. La EPOC es una de las condiciones respiratorias más comunes en los adultos, pero detectarla no es nada fácil, ya que es una enfermedad que aparece lentamente y en la mayoría de los casos es diagnosticada en personas de edad avanzada. Sin embargo, con trabajo respiratorio, técnicas de respiración y de manejo de las secreciones, el paciente mejora bastante.

En aquellos que se dedican al transporte público o quienes realizan trabajos repetitivos y mecánicos son frecuentes la adquisición de malos hábitos posturales como estar mucho tiempo en la misma posición, movimientos repetitivos, posturas forzadas o realización de actividades que requieren fuerza, por ello, es muy importante cuidar la higiene postural con el fin de evitar

posibles lesiones ya que estos movimientos repetitivos acaban desgastando las articulaciones y provocando dolores musculares. Es recomendable intercalar periodos breves de descanso entre las diferentes actividades.

El trabajo desde una oficina parece el menos cansado, sin embargo, el constante uso del ratón y del teclado desgastan las articulaciones poco a poco. La mayoría de los trabajadores españoles desarrollan su trabajo con dolores en muñecas y brazos, por ello, es recomendable utilizar algunos accesorios como los reposamuñecas que puedan ayudar a mitigar el deterioro. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90° para reducir las posibilidades de aparición de problemas como el síndrome del túnel carpiano.

Aunque el desgaste que sufren los empleados en su jornada laboral es distinto según las profesiones a las que se dediquen, todos de alguna u otra manera sufren lesiones en mayor o menor grado

Por último, este año están cobrando un nuevo papel los servicios de prevención ya que se han tenido que ocupar repentinamente de atender las nuevas demandas generadas por el COVID-19. Las empresas deben estar preparadas para cualquier eventualidad que pueda ocurrir mientras dure el ciclo pandémico. A tales efectos es deseable tener un plan de acción que contemple aspectos de prevención primaria y también planes de contingencia que contemplen la posibilidad de que clientes o empleados resulten afectados por el virus. 



EL EJERCICIO TERAPÉUTICO DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Los hábitos de vida saludables relacionados con la actividad física, la buena alimentación, mantener un peso adecuado, así como el abandono del tabaco y la reducción del estrés o el sedentarismo son fundamentales para la prevención y control de los factores de riesgo cardiovascular.

Las enfermedades cardiovasculares son dolencias que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente el cerebro, los riñones y los miembros inferiores. El infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares como trombosis, embolia y hemorragia cerebral son la principal causa de muerte, sobre todo, en países desarrollados.

Recientemente se ha celebrado el Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) quieren concienciar a la población sobre la necesidad de adoptar hábitos saludables que disminuyan la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, pero también destacar la importante función que desarrollan los fisioterapeutas en este ámbito a través del ejercicio terapéutico.

La Organización Mundial de la Salud recuerda que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en todo el mundo y que el 80% de las muertes prematuras que ocasiona este conjunto de enfermedades se podrían evitar siguiendo un estilo de vida saludable. El riesgo cardiovascular es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo y esto va a depender fundamentalmente del número de factores de riesgo que estén presentes en un individuo.

En este sentido, hay que señalar que, aunque existen factores de riesgo que no son modificables, como la genética, el sexo, la edad, o la raza, algunos de los más comunes, como la obesidad, la diabetes, el tabaquismo, el sedentarismo o el estrés, sí lo son, y pueden ser evitados manteniendo hábitos de vida saludables relacionados con la actividad física o una buena alimentación que ayude a mantener el peso adecuado y así reducir el riesgo cardiovascular.



Hay factores de riesgo cardiovascular ligados a la genética, el sexo, la edad o la raza

En una persona sedentaria con factores de riesgo cardiovascular la actividad física puede ser una herramienta eficaz para disminuir las consecuencias de su estado físico y la mejora de su salud, aunque también podría desencadenar en situaciones concretas un infarto o, incluso, la muerte súbita por el aumento de la frecuencia cardíaca con el ejercicio o de la tensión arterial. Sin embargo, este supuesto peligro no debe nunca justificar el hecho de no iniciar la práctica deportiva, para ello, antes de iniciar cualquier ejercicio físico conviene consultarlo con el médico.

Existen factores de riesgo modificables como la obesidad, la diabetes, el tabaquismo o el sedentarismo

Desde el punto de vista de la Fisioterapia, es necesario poner en valor al fisioterapeuta como especialista en movimiento y la práctica de ejercicio terapéutico como clave en la recuperación de las enfermedades cardiovasculares. Los fisioterapeutas son los encargados de establecer programas de ejercicios terapéuticos personalizados y adaptados al perfil de cada paciente, aconsejando la terapia más apropiada.

Es de vital importancia la labor del fisioterapeuta como profesional dentro del equipo multidisciplinar sanitario que rodea el campo de la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, ya que ayuda al paciente a intentar conseguir la mayor independencia funcional y una pronta reincorporación laboral y social. 



RECOMENDACIONES PARA FISIOTERAPEUTAS SIGUIENDO LAS INDICACIONES DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD

RECOMENDACIONES GENERALES



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o solución hidroalcohólica.



Tápate la nariz y la boca al toser o estornudar, con el brazo flexionado o con un pañuelo desechable y posteriormente lávate las manos.



Si tienes fiebre y tos seca, **QUÉDATE EN CASA**, no vayas a urgencias, salvo caso grave, y llama al teléfono habilitado por las autoridades. **(900 122 112 gratuito)**

EQUIPO PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

A
ANTE UN PACIENTE QUE HA SUPERADO EL COVID19 DURANTE TRATAMIENTOS QUE NO GENEREN SECRECIONES / AEROSOLIZACIÓN

- Mascarilla ffp2/n95 sin filtro.
- Bata manga larga impermeable.
- Bata médica manga larga.
- Guantes UNE-EN ISO 374.5:2016.
- Patucos desechables.



B
ANTE UN PACIENTE QUE HA SUPERADO EL COVID19 CON TRATAMIENTO RESPIRATORIOS O QUE GENEREN AEROSOLIZACIÓN

- Mascarilla ffp2/n95 sin filtro.
- Gafas/ máscara de protección facial.
- Gorro.
- Bata impermeable manga larga.
- Patucos desechables o zapatos impermeables.
- Guante doble.
- En aquellas intervenciones que generen aerosoles colocar protección ocular al paciente.
- El equipo debe de ser individual, para cada paciente.



C
ANTE UN PACIENTE NO COVID19

- Mascarilla quirúrgica.
- Guantes.



RECOMENDACIONES GENERALES EN RELACIÓN A LA LIMPIEZA DEL CENTRO Y SUS SALAS

Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin

Se llevará a cabo una limpieza a fondo de los objetos y superficies ambientales con productos adecuados, con una frecuencia regular y constante entre un acceso y el siguiente

Ventilar las salas entre un paciente y otro

Uso de sábanas desechables, desinfección de la cama y de las superficies después de cada paciente



MEDIDAS EN CENTROS FISIOTERAPEUTAS

1.- CON LOS PACIENTES

TRIAJE TELEFÓNICO:
AL TRAMITAR LA CITA, SE DEBERÁ HACER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS DE PREVENCIÓN

- ¿Ha tenido contacto reciente con algún paciente COVID?
- ¿Ha presentado fiebre, tos, mialgias o algún síntoma compatible con el proceso COVID?
- ¿Pertenece a alguna de las poblaciones de riesgo?
- ¿Tiene o ha tenido fiebre en los últimos 14 días?
- Si fue positivo: al menos 21 días desde ausencia de síntomas o prueba negativa PCR

2.- GESTIÓN DE ESPACIOS

Adecuada ventilación

Retirada de periódicos y revistas, etc.

Material informativo Del COVID-19

Dispensador de gel hidroalcohólico y carteles pidiendo su uso

Limpieza con desinfectantes de superficies frecuentemente

Distancia entre sillas de 1 a 2 metros

PROTOCOLO DE HIGIENE DE MANOS

1. Antes de tocar al paciente
2. Antes de iniciar un procedimiento estéril
3. Después de riesgo de contacto con fluidos
4. Después de tocar al paciente
5. Después de tocar las superficies

NUEVOS PARADIGMAS EN LA FISIOTERAPIA TRAS LA COVID-19. ¿ES POSIBLE EL EJERCICIO DE LA FISIOTERAPIA SIN CONTACTO FÍSICO?

En estos días de confinamiento nuestra actividad profesional ha cambiado. Y si analizamos muchos de los artículos de epidemiólogos, economistas y sociólogos que nos van llegando vemos que esta situación se quedará con nosotros de manera intermitente por algún tiempo.

En condiciones "normales" la atención fisioterapéutica se elabora desde la proximidad, tanto física como emocional. Ahora la proximidad física está desaconsejada aunque la proximidad emocional podemos, y debemos, seguir practicándola a través de la escucha activa. Necesitamos tomar nos el tiempo necesario, haciendo más preguntas que dando respuestas, para no extraer conclusiones precipitadas que nos aislen más del paciente.

La terapia manual y la corrección pasiva del movimiento han sido la base de nuestra profesión durante mucho tiempo. Probablemente el ejercicio terapéutico es el tratamiento más funcional del que disponemos. Su prescripción y dosificación es nuestra responsabilidad y competencia. Aunque para elaborar un buen plan de trabajo este debe estar consensuado con el paciente y debe plantear objetivos realistas dentro de su contexto.

Varios estudios como el publicado en la revista Lancet. "Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions." Foster NE, et al 2018 Jun 9, nos advierten de la pérdida de eficacia del tratamiento si se abusa del contacto. ¿Por qué hay que evitar la gran tentación de asistir el movimiento o realizarlo pasivamente? Porque nuestros pacientes se merecen la oportunidad de llegar a una plena conciencia del movimiento que se traducirá en una ejecución autónoma.

Sin que el paciente sienta la fuerza, la flexibilización, el equilibrio, nunca llegará al estado de propiocepción y control motor necesario para lograr la respuesta esperada. Si, por ejemplo, al reeducar la flexión anterior de tronco, con buen criterio, instamos a una adecuada flexión del coxofemoral podemos optar por dos vías: una pasiva y a través del contacto o a través de una



consigna comprensible para que el propio paciente sea quien ejecute esa modificación. Mediante la segunda opción el paciente asimilará de manera activa y consciente el gesto que queremos recuperar. Para conseguir esto,

los fisioterapeutas debemos elaborar consignas de ejecución adaptadas al nivel de comprensión de nuestro paciente.

Nuestro lenguaje puede inducir un proceso procioceptivo que permita al paciente reaprender su cuerpo, reconectar con él desde el empoderamiento y alejándolo de procesos de hipervigilancia y kinesiofobia. La autonomía y conciencia sobre el gesto activo nos permite activar la región cortical somato-sensorial (tanto sensitiva como motriz) a la vez que se activan las vías de modulación del dolor.

El uso de un lenguaje claro y fácil de entender permite al paciente empoderarse, creerse capaz y alejarse de efectos catastrofistas no deseados.

Incluir el lenguaje como parte de nuestro acto terapéutico es imprescindible. Sabemos que los discursos ininteligibles fomentan procesos de nociocepción, kinesiofobia y ansiedad. El uso de palabras como *debilidad*, *inestabilidad* favorecen el efecto nocebo, aumentan la hipervigilancia y generan la falsa creencia que la patología es permanente. Una mala comunicación produce, en muchos casos, que el problema de salud acabe convirtiéndose en el epicentro del día a día.

Delante de la incertidumbre que genera el propio proceso patológico nuestro deber es ayudar a comprender la estrategia necesaria para salir de él. Los tratamientos que se elaboran desde la empatía y que se basan en el aprendizaje del paciente consiguen mejores resultados. El uso de un lenguaje claro y fácil de entender permite al paciente empoderarse, creerse capaz y alejarse de efectos catastrofistas no deseados. Aprovechemos la crisis derivada de la epidemia de la COVID-19 para plantear acciones que mejoren nuestra experiencia. Que la sensación de aislamiento y la nueva condición de falta de contacto se resuelva, paradójicamente, en un mayor acercamiento a nuestros pacientes.

Lidia Rodrigo Cansado. Fisioterapeuta Colegiada número 145/90 (Andorra)

COLEGIADO DEL MES

A todos los sanitarios que luchan contra el COVID-19



Desde que se instauró el Estado de Alarma en todo el país, el sector sanitario se ha volcado con la situación con el último fin de ayudar a salvar todas las vidas posibles.

En este número es difícil centrarse en destacar solo la labor de un colegiado. Todos los miembros de este Colegio profesional han aportado de alguna manera su trabajo, esfuerzo y conocimiento a la crisis sanitaria mundial que se está viviendo, por ello queremos brindarles a través de esta columna el reconocimiento y el aplauso que se merecen.

En la primera semana del Estado de Alarma la Consejería de Sanidad de la comunidad estableció medidas para los centros, servicios y establecimientos sanitarios de titularidad privada de Castilla-La Mancha con motivo del COVID-19. Una de esas medidas fue la suspensión de toda actividad asistencial programada, por lo que los centros de Fisioterapia tuvieron que cerrar.

En esta profesión donde aproximadamente el 90% se realiza en centros privados y los tratamientos suponen un contacto directo con el paciente y mantenido en el tiempo, el cierre de todos los centros y unidades de Fisioterapia de toda la Comunidad fue la decisión más adecuada por no disponer del material de protección, como mascarillas, que evitase el contagio entre el fisioterapeuta y el paciente. Además, muchos de los pacientes que habitualmente acuden al fisioterapeuta, por edad y patologías previas, son población de especial protección.

Todo ello, pese a que muchos de los profesionales se van a ver afectados económicamente y necesitarán redoblar sus esfuerzos para poder salir adelante una vez se levante el fin del Estado de Alarma.

LISTADO COLEGIADOS

Estos son las altas nuevas por provincias

ALBACETE

- ABEL GARRIGÓS NÚÑEZ
- GUILLERMO MARTÍNEZ RAMÍREZ
- LINA FERNANDA GÓNGORA GÓMEZ
- ENRIQUE DEL AMO JEREZ

CIUDAD REAL

- ANA LUISA RODRIGUES FERREIRA
- VERÓNICA ROMERO JIMÉNEZ
- JOSE MARÍA SOBRINO BALMADEA
- ANA IGNACIO CARRILLO

CUENCA

- ÁLVARO LÓPEZ CORREDOR

GUADALAJARA

- SERGIO MATARRANZ ABAD

TOLEDO

- PATRICIA LORENZO GARCIA
- ANDRES PHILIPPE MUÑOZ DELETRE
- ALBERTO CÁMARA GALÁN

COFICAM PONE EN MARCHA LOS CURSOS DE FORMACIÓN ONLINE

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha se ha adaptado a las nuevas circunstancias y ha elaborado un curso online para que los colegiados que lo deseen puedan aprender a distancia. El curso contará de 5 horas online, lo que equivale a unas 25 horas lectivas

El curso es de Fisioterapia en el manejo del paciente con covid-19 consta de 3 partes:

1. Medidas de prevención e higiene, tests de detección y formas de contagio.
2. Fisioterapia respiratoria en pacientes con COVID-19
3. Ejercicio terapéutico en pacientes con COVID-19

Además, se hará un repaso del trabajo del fisioterapeuta en las distintas fases de la enfermedad, desde la UCI, pasando por planta, hasta el domicilio.

LOS FISIOTERAPEUTAS DEL COFICAM COLABORAN CON TAREAS ASISTENCIALES A LOS PACIENTES DE COVID-19 EN LOS HOSPITALES Y CENTROS DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

Al margen de los tratamientos fisioterápicos urgentes hospitalarios realizan otras tareas como atención telefónica a familiares de ingresados, apoyo en residencias de ancianos de la provincia y soporte a otros profesionales sanitarios y administrativos en hospitales y centros de salud.

Los fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, como profesionales sanitarios que son, también han querido aportar su trabajo y esfuerzo para ayudar en esta crisis sanitaria global provocada por el COVID-19. Los fisioterapeutas pertenecientes al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) suspendieron su actividad programada, tanto en el sector público como en el privado, debido a la falta de garantías de seguridad para atender a sus pacientes, evitando de esta forma la posibilidad de convertirse en vector de contagio de la enfermedad.

Sin embargo, los fisioterapeutas pertenecientes al SESCAM, al margen de los tratamientos fisioterápicos urgentes a pacientes ingresados, están realizando otras labores asistenciales en los hospitales tales como tareas administrativas, atención telefónica a familiares de ingresados, soporte a otros profesionales sanitarios

y administrativos, colaboración en farmacia hospitalaria, apoyo en residencias de ancianos de la provincia y en todas aquellas tareas que se les requiere. Incluso, han visto como se han tenido que ceder las instalaciones de las salas de Fisioterapia para la habilitarlas como zona de preingreso hospitalario. En los centros de salud también están colaborando, realizando seguimientos de los pacientes vía telefónica, triaje, pero también informando de los protocolos a seguir e intentando transmitir tranquilidad.

En estos días de incertidumbre e inseguridad, algunos de los fisioterapeutas colegiados del COFICAM han querido contar sus vivencias de estos días en primera persona:



• Azucena Muñoz Gutiérrez, vocal de Ciudad Real.

"En los hospitales estamos anulando citas de los pacientes que tenían revisiones en estos días, asistiendo en la farmacia hospitalaria,

enviando medicamentos a planta para evitar que tengan que bajar, realizando triajes a la entrada del hospital y realizando seguimiento telefónico e informando a los pacientes dándoles indicaciones de ejercicios domiciliarios. Además, en las residencias de mayores de

Gregorio Marañón (Ciudad Real) y Consuegra (Toledo), los fisioterapeutas tratan las estancias temporales, llaman a familiares para informarles de la situación existente o realizan labores de ocio a grupos reducidos, entre otras actividades. Todos coincidimos en lo mismo: dónde necesiten ayuda, allí estaremos".

.....

Los fisioterapeutas pertenecientes al COFICAM suspendieron su actividad programada, tanto en el sector público como en el privado, debido a la falta de garantías de seguridad para atender a sus pacientes

.....

• María Pérez Palomera, fisioterapeuta de la Gerencia de Atención Integrada de Valdepeñas (Ciudad Real):

"En el centro de salud los fisioterapeutas estamos a las órdenes de la coordinadora de enfermería, quien estos días distribuye las tareas a realizar ante la falta de personal que tenemos, ya que cada día contamos con algún sanitario menos trabajando por contagio. Yo, por ejemplo, llevo desde el 16 de marzo atendiendo llamadas de teléfono y haciendo cribado de pacientes. Hacemos controles telefónicos cada 24 o 48 horas a la población atendida, para interesarnos por su estado y vigilar telefónicamente la evolución de sus síntomas".



• **Isidro Granero, vocal de COFICAM en Cuenca.** “En nuestro centro de salud estamos llamando a los pacientes que están en lista de espera para contarles en qué fase del proceso

están. Además, les enviamos un email con pautas, recomendaciones y ejercicios para que lo vayan poniendo en práctica en casa y poder ir ayudándoles a mejorar su patología”.



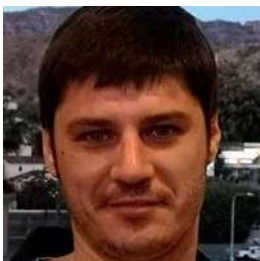
• **Sandra Alonso, fisioterapeuta en el centro de salud de Belmonte (Cuenca).** “Recibí la orden de nuestra supervisora de que nos pusiéramos al mando del coordinador del centro de

salud. En momentos como estos, comienzas a realizar triaje y a distinguir lo urgente de lo que no lo es. Anotamos la medicación que les puede faltar a los pacientes, los partes de confirmación de baja que se necesitan, y otras tareas, para pasarlas al médico cuando tenga un hueco y lo pueda realizar, siempre y cuando no tenga una urgencia, ya que esto es lo prioritario. Además, yo tomé la iniciativa de quedarme en la puerta de entrada del centro, al mismo tiempo que atiendo llamadas, junto con la administrativa. Nos hemos reorganizado y adaptado a las nuevas necesidades sanitarias, siguiendo los protocolos modificados casi diariamente, siempre con el ánimo de llegar a todos y combatir, desde las primeras filas, el avance de esta pandemia”.

.....

Sandra Alonso: “En momentos como estos, comienzas a realizar triaje y a distinguir lo urgente de lo que no lo es.

.....



• **Javier Rodríguez está trabajando en el servicio de Salud Laboral del Hospital de Almansa.** “En este centro se ha habilitado un servicio aparte formado por dos fisioterapeutas,

una logopeda y tres enfermeras y nuestro cometido consiste en hacer seguimiento telefónico de todos los pacientes que están de baja, bien sea porque han dado positivo o porque están a la espera de resultados.

Se les llama todos los días para ver cómo se encuentran y se deja anotado cuál es su estado actual de salud. También nos ocupamos de mirar diariamente si han salido los resultados de las PCR (test de diagnóstico del COVID-19) y de ser así, comunicárselo al paciente”.

• **Isabel Loarte, responsable de fisioterapeutas del Hospital Nuestra Señora del Prado.** “En el hospital estamos realizando seguimiento telefónico de aquellos pacientes que vieron interrumpido su tratamiento de Fisioterapia, teleasistencia de los pacientes con patologías agudas que se encontraban en la lista de espera para ser atendidos por los fisioterapeutas. También damos apoyo a la Unidad de Atención al Paciente con diversas tareas”.



• **Marcos Iglesias Peón, Vocal de Guadalajara.** “En Guadalajara los fisioterapeutas estamos realizando tareas administrativas, atención telefónica de familiares de ingresados, apoyo en

residencias de ancianos de la provincia y apoyo al personal administrativo y auxiliar del hospital. En el centro de salud se están dedicando a realizar seguimientos de los pacientes vía telefónica y triaje de pacientes en admisión, aparte de tareas propias administrativas y de celadores, colaborando con partes de baja y llamadas telefónicas. Es cierto que he-

mos echado en falta algo más de organización para poder aprovechar los recursos humanos y conocimiento sanitarios de los fisioterapeutas en esta situación”.

• **Virtudes Arnedo, Supervisora de Fisioterapia del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete (CHUA).**

“En Albacete la actividad es muy intensa. Las instalaciones de la sala de Fisioterapia se han cedido para la habilitarlas como zonas de pre-ingreso hospitalario, tanto en el CHUA, como en el Hospital Perpetuo Socorro de Albacete. Además, también realizamos tareas administrativas o de desinfección de superficies, así como apoyo al personal de enfermería, atención telefónica a los familiares de los ingresados, apoyo al personal de farmacia y montando salas adicionales”.

TRÁMITES PARA LA APERTURA DE UN CENTRO DE FISIOTERAPIA

Si vas a abrir un centro de Fisioterapia, debes de seguir los siguientes pasos:



1

AUTORIZACIÓN ADMINISTRATIVA DE CENTROS, SERVICIOS Y ESTABLECIMIENTOS SANITARIOS (DOC Nº 6 de 18 DE ENERO DE 2010)

Debes rellenar la solicitud de autorización administrativa de centros, servicios y establecimientos sanitarios contenida en el Anexo I y presentarla en la Delegación de Salud y Bienestar Social correspondiente, acompañada de la documentación acompañante exigida en la citada normativa.



2

NORMATIVA DE CENTROS DE FISIOTERAPIA. ORDEN DE 25/08/2009, DE LA CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL, DE LOS REQUISITOS TÉCNICO-SANITARIOS DE LOS CENTROS Y SERVICIOS DE FISIOTERAPIA

Debes de cumplir la normativa de los requisitos técnico-sanitarios de los centros y servicios de Fisioterapia, contenida en el Anexo II.



3

CÓDIGO DE ACCESIBILIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

Los centros de Fisioterapia debes cumplir el código de accesibilidad de Castilla-La Mancha. Tanto las puertas del centro como el cuarto de baño debes estar adaptados y ser accesibles. Todas las medidas están contenidas en el citado código.



4

TRÁMITES FISCALES

Debes darte de alta en el Impuesto de Actividades Económicas (IAE) en la Delegación de Hacienda correspondiente (modelo 036). El alta en el IAE siempre se gestionará antes del inicio de la actividad.



5

TRÁMITES ANTE LA TESORERÍA GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Debes darte de alta en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA). Para darse de alta en el RETA, es preciso cumplimentar el modelo TA 0521 Además, necesitará presentar la siguiente documentación:

Fotocopia del DNI / Alta en el IAE / Extracto de la cuenta donde quiere que le carguen la cuota

Es necesario elegir una Mutua en caso de cobertura por incapacidad temporal.

Los trámites deben realizarse en la Dirección Provincial de la Tesorería General de la Seguridad Social o en sus respectivas administraciones.

Existe un plazo de 30 días para darse de alta en el RETA una vez que la empresa ha sido dada de alta en el IAE.



6

SOLICITUD LICENCIA APERTURA AYUNTAMIENTO

Estos trámites se realizan en los departamentos de Urbanismo de cada Ayuntamiento.

Hay que rellenar la solicitud de licencia de apertura disponible en cada Ayuntamiento.

Hay dos tipos de licencia: la licencia de apertura para actividades inocuas, para aquellas actividades que no sean susceptibles de ocasionar molestias, que no impliquen impacto ambiental en su entorno ni entrañen riesgo para los bienes o las personas y la licencia de apertura para actividades calificadas, que son las incluidas en el Reglamento de actividades molestas, insalubres, nocivas y peligrosas. Los centros de Fisioterapia solicitamos la licencia de apertura de actividades inocuas.

La solicitud debe ir acompañada de una documentación anexa solicitada por cada gerencia de urbanismo.



7

Si trabajas con residuos peligrosos (agujas de acupuntura...) debes, además de cumplir todo lo anterior, contratar una empresa autorizada para la recogida de los mismos.

Y una vez hecho esto, accedes a la oficina virtual donde tienes que solicitar la "Comunicación de inicio de Actividad. Productor".



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
FISIOTERAPEUTAS DE
CASTILLA-LA MANCHA