

# FISI NOTICIAS

PUBLICACIÓN DEL COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CASTILLA-LA MANCHA



**PÁG. 16 Y 17**  
DR. KAZEMI. CREA  
UNA MASCARILLA  
ANTIVIRAL  
INTEGRAL



**PÁG. 19**  
FISIOESTÉTICA,  
LA RAMA MENOS  
CONOCIDA DE LA  
FISIOTERAPIA



**PÁG. 20**  
COLEGIADA  
DEL MES:  
ROCÍO  
HONRUBIA



**LA TECNOLOGÍA AL SERVICIO  
DE LA FISIOTERAPIA**

# 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. 6**  
DOCUMENTO MARCO DE FISIOTERAPIA EN ATENCIÓN TEMPRANA CGCFE



**PÁG. 8 Y 9**  
¿QUÉ NECESIDADES TIENE LA FISIOTERAPIA ACTUAL?'



**PÁG. 10**  
EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO: DESAFÍO Y FUTURO DE LA FISIOTERAPIA



**PÁG. 12 Y 13**  
LA TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA FISIOTERAPIA



**PÁG. 16 Y 17**  
EL INSOMNIO, LA PANDEMIA Y LAS CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES, DESPERTARON MIS PENSAMIENTOS PARA REALIZAR LA KAZEMIMASK



**PÁG. 18**  
¿CÓMO AFECTA EL FRÍO A LOS MÚSCULOS?K



**PÁG. 20**  
ROCÍO HONRUBIA: "ME ENCANTA LA FISIOTERAPIA CLÁSICA, PERO RECONOZCO QUE LA FISIOTERAPIA DE SUELO PÉLVICO CADA VEZ ME ATRAE MÁS"



**PÁG. 21**  
"NUESTROS FISIOTERAPEUTAS SIEMPRE ESTÁN BUSCANDO FORMARSE PARA AUMENTAR SUS CONOCIMIENTOS Y MEJORAR LA PRÁCTICA CLÍNICA"

El año 2020 no ha sido un año al uso. Desde que llegó la pandemia el mundo se detuvo y cualquier actividad que estuviésemos realizando hasta ese momento quedó en un segundo plano. Un nuevo virus estaba provocando miles de pérdidas humanas y un colapso sanitario sin precedentes.

Todo ello nos hizo darnos cuenta de que nada es tan importante como parece cuando no tenemos salud. En ese momento, cuando sobrevivir se convierte en la prioridad es cuando todos arriamos el hombro y damos lo mejor de nosotros mismos para salir adelante.

En este convulso contexto, los fisioterapeutas quisimos aportar todos nuestros recursos. Desde COFICAM recomendamos en su día la suspensión de la actividad programada de fisioterapia de carácter no urgente en cualquier ámbito asistencial debido a la COVID-19. Una decisión tomada con la intención de que la población castellanomanchega recibiera los tratamientos fisioterápicos con plenas garantías de seguridad y atendiendo a la necesidad primaria de revertir la curva de contagio, que era la prioridad en esos momentos.

A la vista de la evolución de la situación y teniendo en cuenta la necesidad de control de la epidemia, 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 adecuado, como mascarillas, que evitase el contagio entre el fisioterapeuta y el paciente.

Además, el Colegio puso a disposición de las autoridades durante ese periodo excepcional a sus profesionales, centros y establecimientos de Fisioterapia. Todos los profesionales sanitarios estuvieron disponibles para ser llamados en cualquier momento de acuerdo con las necesidades de la crisis sanitaria.

Triaje, control telefónico o UCI son algunas de las distintas tareas que hemos desarrollado los fisioterapeutas, una figura erigida como fundamental en la recuperación de los pacientes que han sufrido la enfermedad. 2020 se acaba mucho peor de lo que lo empezamos pero con la esperanza de que el próximo año todo volverá a la "normalidad".

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:  
Nils Ove Andersson Silva y 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

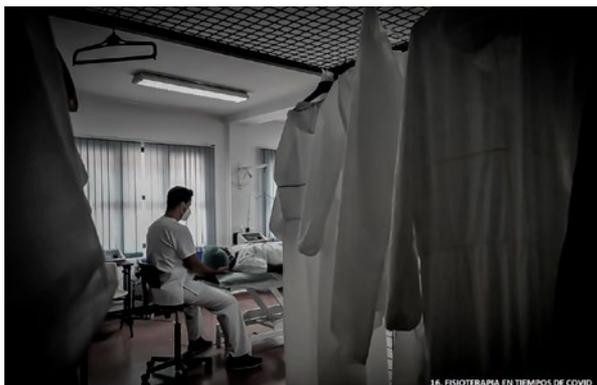
# COFICAM FALLA EL PREMIO DE LA XII EDICIÓN DEL PREMIO FOTOGRÁFICO

**Se ha valorado 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 dado a conocer el premio de su XII edición de su concurso fotográfico. La temática de las fotografías ha sido principalmente la actuación del fisioterapeuta en el ámbito de la asistencia sanitaria, sea cual sea su campo de trabajo. Para participar en el concurso las fotografías debían de ser inéditas.

Con un total de 14 fotografías presentadas, el Jurado de la XII Edición del Premio Fotográfico del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, formado por un presidente y cuatro vocales, falló el 29 de octubre de 2020 y decidió por unanimidad conceder el primer premio a la fotografía que lleva por título "Siempre estuvimos y siempre estaremos. Fisioterapia y Covid19", realizada por Rubén Hernández de Paz; y el segundo premio, a la fotografía que lleva por título "Fisioterapia en tiempos del Covid", cuyo autor es Daniel Pescador Molina, por su originalidad, creatividad, expresividad, calidad y capacidad descriptiva para representar el tema en cuestión.

El primer premio consistirá en la entrega de un diploma y la cuantía económica de 600 euros. El segundo premio también contará con una distinción y una aportación monetaria de 400 euros.



16. FISIOTERAPIA EN TIEMPOS DE COVID



17. SIEMPRE ESTUVIMOS Y SIEMPRE ESTAREMOS. FISIOTERAPIA Y COVID19



1. LEVANTANDO LOS CORAZONES



2. AYUNDANDO A SUPERAR BARRERAS

# “SOMOS SANITARIOS, SOMOS FISIOTERAPEUTAS”, LA NUEVA CAMPAÑA DEL CGCFE EN APOYO A LOS PROFESIONALES DEL SECTOR

**El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) ha puesto en marcha una campaña a nivel nacional para destacar la labor imprescindible de los fisioterapeutas en el tratamiento a pacientes de la Covid-19.**

La presencia de los fisioterapeutas en las Unidades de Cuidados Intensivos de los hospitales españoles se ha convertido en familiar para todos. El trabajo de estos profesionales para que enfermos de coronavirus recuperaran su funcionalidad después de semanas, incluso meses, tumbados en la cama de un hospital, ha sido absolutamente imprescindible para el sostenimiento de un sistema sanitario colapsado, ayudando a liberar camas y posteriormente a la recuperación total de estos pacientes.

Con esta campaña, el Consejo quiere resaltar que, aunque la situación no sea favorable,



siempre estarán al lado de sus pacientes. A través de una voz en off, el anuncio recoge que los fisioterapeutas “siempre hemos estado al servicio de las personas. Estuvimos en el comienzo, estamos ahora y esta-

remos en el futuro. Porque los fisioterapeutas, esenciales en el momento histórico en el que vivimos, seguimos orgullosos de poder dar lo mejor de nosotros mismos. Pase lo que pase, siempre a tu lado. Somos sanitarios, somos fisioterapeutas”.

Todo ello, destaca el Consejo, a pesar de tener las peores ratios fisioterapeuta/paciente de la Unión Europea; del abandono por parte de las autoridades sanitarias de la Fisioterapia en los sistemas públicos de salud; y a pesar de lastrar su enorme potencial profesional con un protocolo de derivación anticuado y aberrante.

El spot, que se podrá ver en los canales del Grupo Mediaset, quiere reflejar el compromiso decidido, pasado, presente y futuro, de los fisioterapeutas, su condición de personas que ayudan a personas y su profunda convicción de lo necesario que es su trabajo, ahora más que nunca, en una situación de emergencia sanitaria con miles de vidas humanas en juego. 📺

# EL ‘SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO’ RECONOCIDO COMO ENFERMEDAD PROFESIONAL DE LAS TRABAJADORAS MANIPULADORAS DE AJOS

**Estas trabajadoras limpian durante ocho horas al día las cabezas de ajos mediante movimientos repetitivos en ciclos de 3 a 5 segundos.**

La asesoría jurídica de Comisiones Obreras (CCOO) de Cuenca ha conseguido en dos sentencias en firme el reconocimiento judicial del síndrome del túnel carpiano como enfermedad profesional de las trabajadoras manipuladoras de ajos en una cooperativa conquense.

El túnel carpiano es un canal o corredor en la cara anterior o flexora de la muñeca, situado entre los huesos de la muñeca y el ligamento anular del carpo, por el cual pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. Esta enfermedad, que produce daño del nervio mediano,



provoca un aumento de la presión dentro de ese túnel carpiano y se puede producir una lesión en dicho nervio.

Las dos mujeres causaron baja laboral por incapacidad temporal a consecuencia de esta lesión de la muñeca, aunque el

Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) determinó en ambos casos como ‘enfermedad común’ basándose en que el síndrome del túnel carpiano (STC) “no está incluido en el cuadro de enfermedades profesionales para la profesión de manipuladora de ajos.”

La actividad de estas trabajadoras consiste en “limpiar las cabezas de ajos mediante movimientos repetitivos en ciclos de 3 a 5 segundos”, tal y como lo describe el ‘Estudio ergonómico de movimientos repetitivos y posturas forzadas’, elaborado por el servicio de prevención de la cooperativa.

Por ello, la Inspección de Trabajo de Cuenca destacó que “nos encontramos ante un trabajo monótono y repetitivo y en el que, a tenor de sus características, existe exposición al riesgo de movimientos repetitivos que pudieran derivar en la existencia de una lesión [particularmente, en el área de las muñecas]. 📺

# EL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS DE FISIOTERAPEUTAS DE ESPAÑA PRESENTA EL DOCUMENTO MARCO DE FISIOTERAPIA EN ATENCIÓN TEMPRANA

**El documento ha sido elaborado por el Grupo de Trabajo de Fisioterapia en Educación y Atención Temprana del CGCFE y ha contado con la participación de los colegiados de COFICAM Javier Merino y Rocío Palomo.**

En marzo de 2018, el General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) aprobó el proyecto para la redacción de este documento marco, por parte del Grupo de Trabajo, con el fin de retratar la situación actual de la Fisioterapia en Atención Temprana en España, identificar y describir las competencias transversales y específicas del fisioterapeuta en este área, definir los estándares académicos y científicos de calidad sobre esta materia, valorar la coordinación institucional entre los sectores implicados en la Atención Temprana, describiendo el rol del fisioterapeuta e identificar, definir y proyectar estrategias de actuación comunitaria, que permitan una inclusión plena de niños, niñas y familias en su entorno sociocultural.

Los objetivos fundamentales de este documento son mejorar el marco teórico y conceptual existente y promocionar y desarrollar iniciativas diversas en este sentido. Para sus impulsores es determinante visibilizar la labor y el papel de los fisioterapeutas pediátricos en la sociedad.

También es fundamental definir qué competencias mínimas, dentro del perfil profesional laboral, tiene que tener el profesional que va a desarrollarse en Fisioterapia Temprana; así como favorecer la comunicación entre los fisioterapeutas, generar alianzas y sinergias que mejoren la profesión y la atención a los niños y sus familias.

El pasado mes de octubre tuvo lugar la presentación de este documento en una rueda de prensa en la que participó el presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), Gustavo Paseiro. Además, en la elaboración y revisión del escrito han participado dos colegiados del COFICAM: Javier Merino Andrés, fisioterapeuta pediátrico del Centro Crecer de Atención Temprana e Infanto-Juvenil de Toledo y profesor asociado de la Facultad de Fisioterapia y Enfermería de la Universidad de

Castilla-La Mancha, y Rocío Palomo Carrión, I.C.P. de fisioterapeutas de Castilla-La Mancha.

En el acto de presentación intervino Javier Merino quien hizo hincapié en que, debido a la pandemia, “la situación actual es complicada y la Atención Temprana se ha visto muy afectada”. No obstante, añadió que esto no se debe solo al coronavirus porque “desde hace años, asistimos a ciertas dificultades”.

Así, el coordinador del Grupo de Trabajo se refirió a la necesidad de aumentar el número de fisioterapeutas en Atención Temprana, para “seguir aportando las competencias de la profesión, mejorar el funcionamiento del niño y la familia, y lograr que sean más activos y haya más participación”. Por otro lado, subrayó la necesidad de coordinación entre las distintas instituciones que gestionan este área en las distintas comunidades autónomas y de visibilizar el papel del fisioterapeuta en la sociedad.

Merino también ha puesto de relieve que este documento marco, además de perseguir dotar a los fisioterapeutas de una herramienta que les permita realizar mejor su trabajo, va dirigido “a toda la comunidad educativa y universitaria para que entienda cómo tenemos que ir avanzando, cómo dotar a estos profesionales, también a nivel de la Administración, al personal que deriva a los niños y también a los políticos.”

**Los objetivos fundamentales del documento marco son mejorar el panorama teórico y conceptual existente y promocionar y desarrollar iniciativas diversas en este sentido**



# “LA FISIOTERAPIA ES MUCHO MÁS PROFESIONAL AHORA”

**Diplomado por la Universidad de Valencia y con formación específica en fisioterapia deportiva, Juan Antonio Manjón es director técnico del centro de Fisioterapia Manjón de Argamasilla de Alba, un espacio que recientemente ha cumplido 20 años de actividad.**

## ¿Desde qué año llevas ejerciendo la profesión? ¿Cuándo abriste tu centro?

Llevo trabajando de fisioterapeuta desde el año 1991. Justo antes del confinamiento celebramos todos los fisioterapeutas que hemos pasado por mi centro de Fisioterapia los 20 años de apertura. Fue muy emotivo, ya que nos juntamos todos y me regalaron un bonito cuadro que aúna mi labor profesional y deportiva (soy secretario del club de atletismo de Argamasilla de Alba).

## ¿Qué te llevó a ser fisioterapeuta?

Se conjugaron varias circunstancias, conocí la profesión por un accidente de mi padre, pero su labor de ayuda a los demás y su relación con el deporte fueron determinantes.

## ¿Qué ha sido lo mejor de todos estos años de profesión?

Guardo un recuerdo muy bonito de mis 26 años de fisioterapeuta educativo, es decir como facilitador del proceso educativo del alumnado del Colegio de Educación Especial Ponce de León de Tomelloso. Los fisioterapeutas desarrollamos proyectos muy ilusionantes, junto a logopedas, profesores, ATEs, profesores de Educación Física, etc. Así pusimos en marcha una piscina de hidroterapia, un programa de estimulación basal o programas de trabajo conjunto, junto a otros profesionales del que nos hemos enriquecido todos. Muchos de nuestros alumnos entraban al colegio con 3 años y se marchaban con 21, crecían con nosotros.

## En tu opinión, ¿cómo ha evolucionado la Fisioterapia desde que empezaste en ella?

Ahora es más profesional. A nivel de centros de Fisioterapia ahora hay mucha más especialización y a nivel educativo se ha pasado en general de un concepto rehabilitador a otro habilitador.

## ¿Existe también evolución en las dolencias de los pacientes?



Sí, cada vez tratamos más patologías relacionadas con las posturas anómalas, con la práctica deportiva (especialmente tras la pandemia) o con la tensión muscular. Tenemos diversos convenios con asociaciones deportivas y con la asociación de fibromialgia.

## En tu centro desarrolláis diferentes técnicas de Fisioterapia. ¿Cuáles son las más demandadas o aplicadas a los pacientes?

Además de las más normales relacionadas con la traumatología o la reumatología cada vez son más demandadas técnicas específicas como la punción seca, terapia craneal, ATM, las relacionadas con la Pediatría e, incluso, la ergonomía e higiene postural. La diatermia es muy demandada en mi centro de Fisioterapia.

## ¿Crees que la población conoce bien la figura del fisioterapeuta?

Cada vez nos cuidamos más y se va más al fisioterapeuta. La sesión resulta efectiva, los pacientes mejoran y lo transmiten a amigos y familiares. Además somos demandados en charlas, ponencias y talleres con la consiguiente publicidad para nuestra profesión.

## Como fisioterapeuta, ¿cómo te ha afectado la pandemia?

Durante el confinamiento hacía videollamadas (algo inimaginable unos meses antes) a varios pacientes afectados por la COVID-19, para tratar especialmente problemas respiratorios. En este apartado nos ha venido muy bien la guía que sacó el Colegio de Fisioterapeutas. Ahora, además, tratamos secuelas neurológicas, circulatorias o musculares de las que aún estamos aprendiendo.

## En tu centro recibís alumnos de Fisioterapia en prácticas de la UCLM. ¿Cómo ves a las nuevas generaciones?

Tuve alumnos en prácticas durante mi etapa de fisioterapeuta de Educación Especial. Llevo varios años contratando a alumnos durante las vacaciones para que hagan trabajo auxiliar y vayan conociendo el mundo de la Fisioterapia. Es beneficioso para ellos, pero también para nosotros porque nos ayudan a ver otros puntos de vista más novedosos. Las nuevas generaciones están bien preparadas. 🎯

# ¿QUÉ NECESIDADES TIENE LA FISIOTERAPIA ACTUAL?

**Sólo el 20% de los fisioterapeutas colegiados en Castilla-La Mancha trabajan ya en la sanidad pública.**

La Fisioterapia es una profesión que ha ido aumentando su presencia en la sociedad en los últimos años. Este crecimiento, sobre todo en el sector privado, da lugar a que surjan nuevas necesidades en torno ella. El debate sobre ello ha ocupado gran parte de las reuniones de los profesionales en los últimos tiempos, de las cuales se puede extraer que es necesario un cambio tanto a nivel académico como funcional, además de que haya un reconocimiento en todos los campos de la profesión.

El desarrollo de la Fisioterapia a lo largo de los años ha dado lugar a nuevas realidades lo cual conlleva un aumento de conocimientos de la disciplina y el desarrollo de nuevas competencias profesionales en estos campos. Por ello, desde el seno de los Colegios Profesionales se reclama el establecimiento de especialidades en Fisioterapia, como se hace en otras disciplinas, con el fin de mejorar la calidad asistencial.



*“Las nuevas necesidades de la Fisioterapia en el aspecto académico pasan por conseguir las diferentes especialidades (pediatría, terapia manual, geriatría, suelo pélvico, salud mental, deportiva, neurología, etc.), crear un sólido cuerpo de conocimientos y su reconocimiento como carreras profesionales en el Sistema Nacional de Salud y sus diferentes servicios de salud autonómicos”, afirman desde COFICAM.*

## **Gran diferencia entre la atención pública y privada**

A nivel funcional, la brecha entre lo público y lo privado ha aumentado en las últimas décadas, con más del 80% de los profesionales de la Fisioterapia trabajando en clínicas particulares atendiendo por lo tanto una creciente demanda en este sector, y solo el 20% en el sector público. La curva se ha invertido en poco más de dos décadas, cuando eran mayoría los que trabajaban en la pública. El estancamiento de las ofertas públicas de empleo y la creciente demanda social han contribuido a ello.

## **Desde el seno de los Colegios Profesionales se reclama el establecimiento de especialidades en Fisioterapia, como se hace en otras disciplinas**

El número de fisioterapeutas en las plantillas de los centros sanitarios es excesivamente bajo. La ratio recomendada por la Organización Mundial de la Salud es de un fisioterapeuta por cada 1.000 habitantes, sin embargo, el sistema sanitario público español cuenta con 5.052 profesionales, lo que supone una ratio de 0,1 fisioterapeutas por 1.000 habitantes.

Por autonomías, Castilla-La Mancha es la segunda comunidad autónoma que cuenta con más fisioterapeutas en la sanidad pública (0,2), según los datos del Sindicato de Enfermería, SATSE<sup>1</sup>

*“Nos enfrentamos, por un lado, a viejas exigencias, como una correcta contraprestación económica en los tratamientos a pacientes de seguros de salud, que no han subido desde hace 25 años, y, por otro lado, a la necesidad de adaptarse a la realidad creciente de la derivación directa de los pacientes desde cualquier médico a Fisioterapia. Una necesidad que reduciría la duplicidad en las listas de espera y aceleraría un tratamiento precoz que evitaría la cronificación de diferentes cuadros”, señalan desde el Colegio.*

## **Acudir a profesionales colegiados**

La solicitud improvisada de algunos servicios de masaje obvia una parte muy importante de la atención sanitaria que aporta datos relevantes del estado de salud del paciente como es la entrevista, donde se establece una comunicación directa



para tener información determinante para el tratamiento posterior.

Por ello, es importante que los usuarios acudan a tratarse a un centro y si es necesario pidan la colegiación del profesional que les va a tratar o el número de registro sanitario de la clínica o centro de Fisioterapia, que deben situarse en la entrada.

En este sentido, cabe recordar también que un masaje terapéutico debe ser estrictamente tratado por un fisioterapeuta, el relajante puede realizarlo otro tipo de personal al no estar

**Más del 80% de los profesionales de la Fisioterapia trabaja en clínicas particulares atendiendo una creciente demanda en este sector**

tratando una determinada patología. No obstante, en muchas ocasiones ocurre que muchas personas se someten a estos masajes desconociendo tener alguna lesión; llegando a producirse problemas musculares o articulares o agravar los que ya se tenían.

Por ello, en cuanto al reconocimiento de la profesión, desde COFICAM subrayan que “sería importante que todos los campos de la Fisioterapia, que son muy diversos, gozaran del reconocimiento debido. De este modo, los pacientes no acudirían a pseudo profesionales y serían tratados por profesionales de la Fisioterapia bien considerados y remunerados”.

**Es importante que los usuarios pidan la colegiación del profesional que les va a tratar o el número de registro sanitario de la clínica o centro de Fisioterapia**

<sup>(1)</sup>Estudio “Análisis de la situación de los enfermeros, enfermeras, matronas y fisioterapeutas en los centros sanitarios del país” (2019)

# EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO: DESAFÍO Y FUTURO DE LA FISIOTERAPIA

**La persona busca en la Fisioterapia la mejora de la función y la reducción de la discapacidad. En este sentido, el tratamiento basado en Ejercicio Físico Terapéutico es la pieza clave de la Fisioterapia para conseguir cambios perdurables y para mejorar, mantener y prevenir la pérdida de las capacidades funcionales en el futuro.**

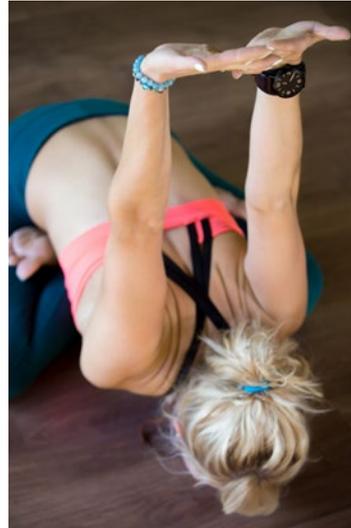
El Ejercicio Terapéutico no pretende mejorar la lesión, sino que, determinando qué alteración está detrás de la pérdida funcional, el programa de ejercicios busca mejorar la función mediante el tratamiento adecuado de las alteraciones.

La intervención ha de orientarse a objetivos individuales que busquen un desempeño óptimo del paciente en su ámbito familiar, laboral y comunitario. Para ello, el tratamiento debe ser individualizado y adaptado al paciente; e integral, que incluya técnicas complementarias que favorezcan y preparen las estructuras y sistemas para el ejercicio y mejoren la recuperación posterior.

Otro aspecto que garantizará los resultados óptimos es la independencia y responsabilidad del propio paciente en su tratamiento mediante prescripción de ejercicios en casa. La actual situación sanitaria provocada por la COVID-19, plantea a todos los profesionales sanitarios, y en particular a los fisioterapeutas, el desafío de la telefisioterapia y la monitorización y seguimiento de programas de intervención a distancia con un importante autonomía e independencia del paciente. En muchos casos esta independencia está muy dificultada o es imposible debido a su grado de discapacidad y pérdida funcional, en cuyo caso, el foco se centrará en la preparación y educación de la familia y personas que atienden a los pacientes para que sean ellos quienes apliquen los ejercicios terapéuticos.

El diseño e implementación de programas de tratamiento a distancia y en el ámbito domiciliario es cada vez más una realidad que, más allá de la COVID-19, ha venido para quedarse. Este enfoque tiene numerosos aspectos positivos, como la eficiencia y el control del gasto. Pero no son necesariamente los más importantes. Cabe destacar otros, que impactan directamente en la salud de la población, en especial de las personas las más sensibles a sufrir pérdidas funcionales y discapacidad:

1. Acceso a poblaciones geográficamente alejadas, que de forma presencial no podrán realizar programas duraderos o periódicos.



2. Individualización de los programas, ya que se diseñan los ejercicios en el propio entorno del paciente y, por tanto, en las condiciones reales donde éste desarrolla su actividad diaria.

3. Implicación del paciente, y las personas de su

entorno, en el proceso, que es la mejor garantía para que los cambios y mejoras obtenidas se integren en la vida cotidiana y, conformen un estilo de vida más saludable.

4. Seguimiento en el medio y largo plazo, especialmente relevante en situaciones de cronicidad y en la detección e intervención precoz en recaídas y reagudizaciones.

5. Por último, aumenta el número de personas con acceso a tratamientos de Fisioterapia, con lo que el aumentaría el alcance y el impacto en la mejora de la salud de la población.

## La actual situación sanitaria provocada por el COVID, plantea a todos los profesionales sanitarios, y en particular a los fisioterapeutas, el desafío de la telefisioterapia y la monitorización a distancia

Los programas de Fisioterapia centrados en la mejora funcional a través del ejercicio, son la piedra angular de este nuevo paradigma. Ser capaces de integrar este enfoque en nuestra práctica habitual en un reto que está en nuestras manos. Sabemos que somos los profesionales que podemos y debemos llevarlo a cabo. Sabemos que nuestros pacientes confían en nosotros para lograr resultados con las garantías y la seguridad que nuestra profesionalidad les brinda.

Toda crisis es oportunidad, y mientras algunas personas solo aciertan a ver un horizonte oscuro, otras descubren nuevos caminos que nos harán avanzar hacia un futuro mejor. 🌱

*Firmado por Soraya Martín Manjarrés.  
Fisioterapeuta del Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo.*

Feliz Navidad  
y Felices Fiestas



Desde el Colegio de Fisioterapeutas  
de Castilla-La Mancha



**coficam**

COLEGIO PROFESIONAL DE  
FISIOTERAPEUTAS DE  
CASTILLA-LA MANCHA

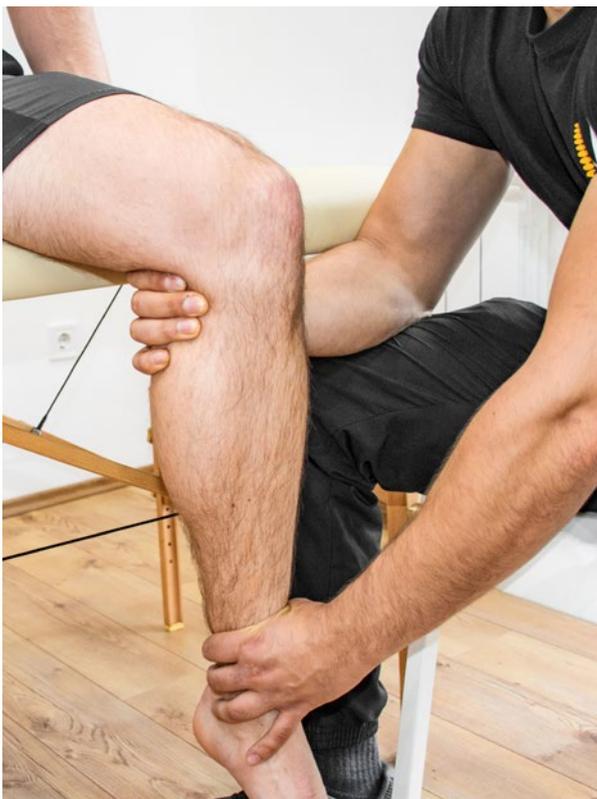
# LA TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA FISIOTERAPIA

**Los avances tecnológicos han abierto muchas puertas en el ámbito sanitario. Su implantación es cada vez más habitual en las clínicas de Fisioterapia, dando lugar a un amplio espectro de nombres, a veces difíciles de recordar para la mayoría de los mortales.**

Ecografías, cupping, electroterapia, termoterapia o magonoterapia, son algunas de las palabras y técnicas más frecuentes y utilizadas por los fisioterapeutas en su día a día con los pacientes. Con el paso de los años los avances tecnológicos se han ido incorporando, casi sin darnos cuenta, en el día a día de los profesionales.

La tecnología ha ido ganando espacio en diferentes ámbitos de la vida diaria ayudando a hacernos la vida más fácil a través robots de cocina que facilitan el día a día, móviles con 5G o relojes inteligentes que miden nuestros parámetros físicos, sin ir más lejos. Pero, ¿cómo ha influido la tecnología en las técnicas de Fisioterapia?

*“En mi opinión y en líneas generales, la influencia de las nuevas tecnologías en el campo de la Fisioterapia es bueno. Cualquier avance siempre supone ventajas, aunque también tienen sus limitaciones y es ahí donde hay que tener cierta precaución para no correr el riesgo de dar un mal uso a esa tecnología”,* afirma Diego Serrano-Muñoz, PhD (doctorado)-Profesor Ayudante



Doctor de la Facultad de Fisioterapia y Enfermería de Toledo de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Actualmente, existe disponibilidad de nuevas herramientas tanto en el campo de la evaluación clínica como para el ámbito asistencial. *“Por norma general, esta tecnología está diseñada para simplificar y facilitar nuestra labor. Por ejemplo, el análisis de marcha solo estaba al alcance de grandes hospitales debido a su alto coste, ahora vemos como hay desarrolladas aplicaciones móviles que son capaces de registrar ángulos de movimiento, velocidad, rango, etc. Obviamente no sustituye un análisis de marcha convencional, pero te da una aproximación que es muy útil para el día a día del fisioterapeuta”,* confirma Diego.

**Es una tarea pendiente de la profesión, el ser más crítico cuando intentan implantar nuevas técnicas sin aval científico**

## Eficacia científica

Aunque no es lo habitual, algunos profesionales utilizan nombres raros para dar la sensación de efectividad del tratamiento. En este sentido, la inercia muchas veces lleva a afirmar que una cierta técnica o terapia tiene múltiples usos y todos ellos beneficiosos. Para Diego Serrano *“es ahí donde se necesita el aval científico que demuestre todos los usos que dice tener. Con la tecnología ocurre algo similar, hay herramientas de evaluación que aún no tienen el aval científico necesario para extender su uso, pero que están demostrando en pequeños estudios su utilidad”*.



Con las nuevas terapias no ocurre lo mismo. Diego añade que “con estas nuevas terapias (o terapias existentes que cambian el nombre y hacen un registro de marca) que han surgido de forma reciente en la que la lista de posibles aplicaciones es muy extensa y no tienen si quiera una aplicación clínica demostrada científicamente. Es una tarea pendiente de la profesión, el ser más crítico cuando intentan implantar nuevas técnicas sin aval científico”.

### Formación específica

Cuando los fisioterapeutas hablan de las diferentes técnicas, se entiende que tienen conocimientos suficientes para manejar el aparato en cuestión. “Dependerá de la aplicación o técnica que sea. Un goniómetro digital o una aplicación móvil para medir un rango articular precisa una formación menor que aprender a utilizar un ecógrafo o un electromiógrafo de superficie”, cuenta el profesor.

Sin embargo, Diego quiere poner el foco en las cada vez más habituales formaciones sobredimensionadas. “Conozco algún caso de formaciones extensas para dar a conocer su nueva técnica que bien podrían quedar resumidas en una mañana repasando conceptos básicos”, asegura.

### Disposición de los pacientes

Por norma general, los pacientes se muestran abiertos al uso de nuevas tecnologías “siempre y cuando actúen en beneficio de su recuperación. Por tanto, es responsabilidad del fisioterapeuta dar un buen uso de la tecnología. No hay que perder de vista que la tecnología debe de servir de ayuda al fisioterapeuta, pero sin sustituir su función”. 🗋️

### De la rehabilitación a la telerehabilitación

Durante la pandemia se han impulsado servicios de telerehabilitación que han dado sus resultados. Este modelo de rehabilitación hace referencia al uso de tecnologías de la información y la comunicación (TICS) para realizar un servicio de rehabilitación de forma remota. De esta forma se permite aplicar la terapia a personas que no pueden viajar a una clínica porque el paciente tiene una discapacidad o por grandes distancias y tiempo de viaje. Facilita el acceso a profesionales y pacientes de distintas localizaciones ahorrando costes de desplazamientos, tiempos de espera y en consecuencia una mayor productividad.

La tecnología ha favorecido que la rehabilitación a distancia sea un hecho hoy en día. Los pacientes cada vez tienen menos tiempo y su implantación en tratamiento conjunto con otras técnicas facilita el seguimiento del tratamiento. “La tecnología lo que ha hecho es facilitar este proceso, sin sustituir al profesional”, confirma Diego Serrano; aunque existen algunos tratamientos que no requieren de terapia manual como pueden ser el Ejercicio Terapéutico, especialmente en aquellas dolencias que aparecen de forma recurrente o que están ya muy instauradas, como los dolores crónicos.

Esta rehabilitación a distancia se puede aplicar tanto a pacientes derivados del área de Traumatología como a aquellos que padecen lesiones neurológicas como el ictus.

Es importante que los equipos de neurorehabilitación estén a la vanguardia en el uso de la tecnología relacionada con el abordaje telemático de los pacientes y contar con una gama amplia de herramientas que permita ofrecer diferentes opciones. Los resultados de la telerehabilitación son muy positivos en los pacientes que han podido experimentarlos siempre y cuando estén diseñados de forma correcta y se realice un seguimiento adecuado del paciente.

# LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN RESPIRATORIA ES FUNDAMENTAL PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES DE EPOC

**Se estima que en España el 11,8 % de la población mayor de 40 años padece esta patología respiratoria, un 9,7% en Castilla-La Mancha.**

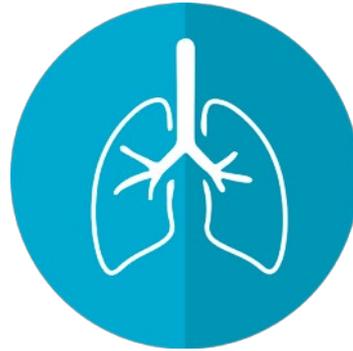
Cada 11 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), una enfermedad respiratoria crónica caracterizada por una obstrucción de las vías respiratorias progresiva y no reversible. Afecta al sistema respiratorio produciendo una disminución del flujo aéreo, así como una dificultad para vaciar los pulmones, que pierden su elasticidad.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) quiere poner el foco en la Fisioterapia y Rehabilitación Respiratoria como herramienta imprescindible para los pacientes afectados y su adherencia al tratamiento para *“promover una mejoría y unos hábitos de vida que perduren a lo largo del tiempo”*, afirma Susana Priego, fisioterapeuta de COFICAM.

## Alta incidencia en adultos y género masculino

Se estima que en España el 11,8 % de la población mayor de 40 años padece esta patología respiratoria, según los resultados del estudio EPISCAN II realizado por Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) el año pasado. Además, las diferencias son significativas entre hombres y mujeres, con una prevalencia del 14,6 % y del 9,4 % respectivamente. Los resultados también revelan que Castilla-La Mancha tiene una prevalencia de 9,7%.

Las personas con EPOC tosen, expectoran y tienen dificultad para respirar cada día. Esta enfermedad disminuye notablemente la calidad de vida de quienes la padecen y de su familia, además de ser una importante causa de discapacidad. *“La EPOC es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en adultos debido, sobre todo, al tabaquismo”*, afirman desde COFICAM. *“Los fisioterapeutas les damos estrategias y*



*pautas para que puedan realizar actividades de la vida diaria sin sensación de ahogo”,* apunta Susana.

Para paliar los síntomas y tratar de que los afectados lleven una

calidad de vida aceptable la rehabilitación respiratoria juega un papel muy importante. Dentro del programa de ejercicios, se incluyen tanto rutinas respiratorias, como prácticas de fortalecimiento de la musculatura periférica (miembros superiores y miembros inferiores), actividades aeróbicas (caminar o bicicleta) y ejercicios de relajación.

## EPOC y COVID-19

Los fumadores y las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) tienen un mayor riesgo de complicaciones graves y una mayor mortalidad con la infección por COVID-19 ya que el virus tiene una especial predilección por los pulmones y puede provocar una inflamación severa en las vías respiratorias.

Mediante la Fisioterapia Respiratoria y la rehabilitación pulmonar lo que se pretende es mejorar la capacidad pulmonar, disminuir la disnea, reducir la morbilidad *“y mejorar la calidad de vida de los pacientes con un reentrenamiento al esfuerzo y una reinserción a su vida diaria”*, concluye Priego.

**Mediante la Fisioterapia Respiratoria y la rehabilitación pulmonar se pretende mejorar la capacidad pulmonar, disminuir la disnea, reducir la morbilidad**

**Las personas con EPOC tosen, expectoran y tienen dificultad para respirar cada día**

## Patología infradiagnosticada y comorbilidades

La disminución de la calidad de vida es una de las principales consecuencias de padecer esta enfermedad, sin embargo, también lleva asociada distintas comorbilidades, como la mayor probabilidad de tener enfermedades cardiovasculares, ansiedad u osteoporosis.

Con todo ello, cabe destacar que la EPOC es una patología infradiagnosticada, *“muchas gente no sabe que la padece bien por desconocimiento de la enfermedad o de los síntomas. No acuden al médico ni al especialista porque no saben lo que les pasa, ya que no conocen la enfermedad”*, confirma Susana. 

# EL EJERCICIO TERAPÉUTICO AYUDA A PREVENIR LA APARICIÓN DE LA DIABETES

**La Fisioterapia ayuda a mejorar las alteraciones que pueden presentarse tanto a nivel musculoesquelético como neurológico de las personas con diabetes, recuerdan desde COFICAM.**

La diabetes es una enfermedad que va en aumento en los últimos años y que puede provocar graves complicaciones en los afectados. Cada 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de esta enfermedad y el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) quiere subrayar la utilidad de la Fisioterapia como herramienta de prevención y tratamiento en algunos casos concretos de esta enfermedad crónica.

En Castilla-La Mancha, la diabetes afecta a 290.000 castellanomanchegos, lo que supone un 14% de la población, de los cuales unos 15.000 son diabéticos tipo 1 y el resto tipo 2, aunque un 40% de estos últimos no está diagnosticado. *“Todos los tipos de diabetes pueden producir complicaciones graves e incluso la muerte, por ello, queremos concienciar a la población sobre las complicaciones de esta grave afección, que se encuentra en constante aumento en todo el mundo”*. Según la Sociedad Española de Diabetes (SED), un paciente con diabetes gasta 3000 euros anuales más que una persona que no lo es. También es considerable el coste económico y personal que tienen estas personas con complicaciones severas de discapacidad en la vista o el riñón.

Los signos de alarma de esta enfermedad son la fatiga, sed, hambre y la necesidad de orinar con frecuencia. La diabetes se manifiesta cuando el páncreas no puede producir de forma parcial o total una hormona llamada insulina, cuya

misión es permitir que la glucosa y los alimentos que ingerimos pasen de la sangre a la célula. El hecho de ese aumento de glucosa en sangre, como consecuencia del déficit de esta hormona, puede producir importantes consecuencias en un periodo corto de tiempo, como daños corporales y fallos en órganos y tejidos. La persona que presente estos síntomas deberá ponerlos en conocimiento de su médico de Atención Primaria, como punto de partida para un correcto diagnóstico y seguimiento a tiempo.

## Fisioterapia y diabetes

Existe un preocupante aumento en la incidencia de la diabetes alrededor del mundo. La mayor parte de los casos de la diabetes tipo 2 aparece en la edad adulta, y se debe, en parte, al aumento de personas con sobrepeso y obesidad y a la inactividad física en general. La prevención y el tratamiento precoz son herramientas eficaces para prevenir o retrasar las posibles alteraciones que puedan aparecer en el transcurso de esta enfermedad y un verdadero gran reto para el presente y el futuro de esta enfermedad.

Una vez conocido el diagnóstico, la Fisioterapia ayuda a mejorar las distintas alteraciones que pueden presentarse tanto a nivel musculoesquelético como neurológico de las personas con diabetes, ya que sus complicaciones pueden causar úlceras, hipertensión, vasculopatía diabética o enfermedad cerebrovascular, siendo bastante frecuente sufrir afecciones en el hombro o problemas en el pie en estos pacientes y que pueden ser tratadas con técnicas fisioterápicas.

Los programas de actividad física de intensidad moderada con una población de individuos adultos diabéticos ayudan a mejorar la calidad de vida notablemente. *“Una dieta pobre o poco equilibrada, el sedentarismo y consumo en exceso de tabaco y alcohol son factores de riesgo para la aparición de esta enfermedad, por ello, adoptar un estilo de vida saludable con la realización de ejercicio físico moderado como puede ser el Ejercicio Terapéutico personalizado y adaptado, ayudará a mejorar el rendimiento cardiovascular y a mantener un correcto control de los niveles de glucemia”*, concluyen en COFICAM. 



# “EL INSOMNIO, LA PANDEMIA Y LAS CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES, DESPERTARON MIS PENSAMIENTOS PARA REALIZAR LA KAZEMIMASK”

**Alireza Kazemi es profesional de la salud desde hace más de 35 años. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Salud por la Universidad Europea, fue durante años fisioterapeuta de la selección española de balonmano y docente de la Universidad de Alcalá de Henares. Iraní de nacimiento, vive en Guadalajara, dónde tiene el Instituto de Fisioterapia y Deporte. Allí cuenta con la instrumentación tecnológica necesaria más avanzada y de última generación, para realizar diagnósticos y tratamientos y con la capacidad de tratar y curar las dolencias de sus pacientes.**

**¿Cómo surgió la idea de hacer esta mascarilla? ¿Tenías el diseño previamente fue a raíz de la pandemia cuando se realizó?**

Cuando surge una idea suele ser el resultado de la concatenación de múltiples sucesos y motivaciones, con estrecha relación entre sí. En el caso de mi primera patente fueron fundamentales mi convivencia con el dolor de mis pacientes, a propósito de años de atenciones prestadas en mi área de conocimiento (Fisioterapia), mi objetivo de demostrar mis hipótesis en forma de tesis e intentar dar alternativas terapéuticas a un problema de carácter mundial que afecta al 75% de la población mundial (dolor de espalda), así es como se gesta una idea.

Lógicamente no iba a ser más importante, mi primera patente más que la segunda, en relación con la COVID-19, una pandemia que afecta al 100% de la población mundial.

Todo sucedió por un problema personal que no me dejaba dormir desde noviembre de 2019 (ya hace un año), aquello se juntó con la pandemia, confinamiento, frío invernal, humedad y por sí fuera poco la preocupación de cómo iba a seguir dirigiendo a mis trabajadores y mi empresa con semejante panorama socio-económico-cultural.

Así que manos a la obra, empecé a aprovechar mis limitados conocimientos biológicos y a estudiar para aliviar el insomnio, sustituyendo al sueño con estudio. Largas noches de soledad acompañadas por portales de universidades, institutos de estudios epidemiológicos, conferencias colgadas en portales de distintas entidades de grandes epidemiólogos y expertos en enfermedades infecciosas, y video- conferencias con el neumólogo Iraní Dr. Farhad Malak (Irán y China entonces eran los países con mayor experiencia ya que la COVID-19 les había afectado con virulencia antes de Italia y España).

Ya lo tenía claro a finales de abril de 2020, empecé a dialogar con mi diseñador gráfico de toda la vida Juan Gutiérrez y en poco teníamos el diseño. Llegado a este punto mi agente de confianza D. Luis Naranjo (Agencia Protectia) elevó la memoria al registro de patentes en la Agencia de Marcas y Patentes del Ministerio de Industria, para más tarde elevarse a la Agencia de Patentes Europea.

No hubo plan anterior a la pandemia, la pandemia y las circunstancias especiales despertaron mis pensamientos.

**KazemiMask es un novedoso dispositivo de protección personal inteligente, preventivo y activo a la vez, capaz de neutralizar al coronavirus, mientras otros son pasivos**



## ¿Qué tiene de distinto al resto que podemos encontrar en el mercado?

Es distinto en que ofrece lo que no ofrecen otros, ya que es un novedoso dispositivo de protección personal inteligente, preventivo y activo a la vez, capaz de neutralizar al coronavirus, mientras otros son pasivos (son para choques). Todo es diferente. Podría considerarse una vacuna física, en lugar de una vacuna química-farmacológica inyectable.

## ¿Cómo funciona el filtro?

¿Cuál de los filtros? ¿Fibra impregnable, rayos UVc tipo C, desinfectante, cerebro electrónico, extractor, medidor de calidad de aire, APP de móvil? No es una máscara típica, es un instrumento inteligente.

## ¿Cuál es la reacción de la gente cuando tienen la oportunidad de probarla?

No tengo ni idea, la máscara esta patentada pero no se ha fabricado, es un sistema nuevo. Yo soy el creador (delineante) de un botijo y necesito un alfarero (fabricante), pero espero que bien. Lo importante es protegerse. Si te protege, te sientes seguro y la sociedad puede reanudar su vida con un complemento más, al igual que las bufandas, guantes, etc. Esto será KazemiMask.

## ¿Pueden llevarla aquellos que padecan enfermedades respiratorias?

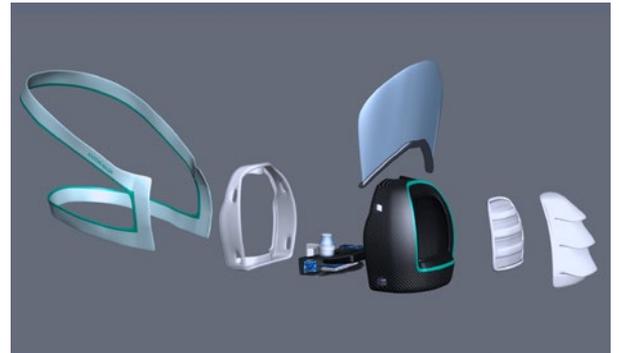
Bueno, es una indicación que corresponde a los compañeros expertos en el aparato respiratorio. Desde mi punto de vista, lleva un nebulizador que, por ejemplo, puede ser usado como un dispensador, como inhalador para asmáticos, además de cualquier otro elemento químico y farmacológico.

## ¿Podremos encontrarla en el mercado próximamente?

Espero que sí. A ver si los organismos oficiales y fabricantes ven en sus ventajas, virtudes y versatilidad una razón suficiente para ser fabricada de forma inmediata. La versatilidad se justifica por su aplicabilidad en posibles mutaciones de la COVID-19 y contención de otros agentes infecciosos y contaminaciones ambientales y laborales.

## Cómo fisioterapeuta, ¿cómo has vivido la pandemia?

Con ganas de participar de forma activa en cuidado de los pacientes, de hecho, públicamente propuse que fuéramos entrenados para situaciones de emergencia nacional cuando hubo más



de 5.000 afectados entre nuestros compañeros médicos y personal de enfermería. Veía que podría darse la circunstancia de un hospital con 200 enfermos de la COVID-19 y tan sólo 2 profesionales sanitarios, imposible para la conservación de la salud. Ojalá sea la última vez que vivamos una situación similar y por desgracia no será así. Debemos aprender de las experiencias propias y ajenas vividas. Sólo el virus se encontró cómodo con la pandemia.

**“Ojalá sea la última vez que vivamos una situación similar. Debemos aprender de las experiencias propias y ajenas vividas”**

Los sanitarios debemos confinar al virus con todo el arsenal sanitario que tenemos a nuestro alcance y los que vamos creando a través de I + D. No hay más que ver a mis compañeros como todos los días atienden a los infectados de forma presencial, sin miedo a ser contagiados. Somos sanitarios, elegimos serlo y asumimos que esto conlleva riesgos para enfermarnos

Ha llegado la hora de confinar al virus con dispositivos como KazemiMask mientras los científicos prosiguen en su intento de encontrar vacunas y fármacos que se muestren eficientes. 🙏

**“Somos sanitarios, elegimos serlo y asumimos que esto conlleva riesgos para enfermarnos”**



# ¿CÓMO AFECTA EL FRÍO A LOS MÚSCULOS?

**El calentamiento es algo imprescindible antes de realizar cualquier actividad que implique un trabajo importante de las estructuras corporales y en este período del año adquiere un papel mucho más importante.**

Que la mayoría de las carreras importantes se realicen en invierno no es casualidad. Esta época del año es perfecta para que los corredores alcancen sus mejores marcas. Pero, ¿cómo afecta el frío a los músculos? Con el frío tanto los músculos como el sistema articular se encuentran mucho más rígidos y con menor movilidad, "esto es debido a que los músculos son estructuras que presentan características tixótropicas, es decir, su fluidez depende del movimiento. Por ello, cuando nos movemos, se aumenta la energía cinética entre las moléculas y se mejora la fluidez, la viscosidad y la movilidad", cuenta David Martín-Caro Álvarez, experto en Ejercicio Terapéutico, recuperación funcional y Fisioterapia Deportiva. Basándonos en este principio es, por tanto, fundamental realizar un buen calentamiento del sistema osteo-neuromuscular, que mejore la funcionalidad y, sobre todo, que evite que se produzcan lesiones.

El calentamiento es algo imprescindible antes de realizar cualquier actividad que implique un trabajo importante de nuestras estructuras corporales. Pero en este período del año adquiere un papel mucho más importante y relevante, ya que se tiene una mayor rigidez en todo el sistema osteo-neuromuscular. "Si un calentamiento normal debe durar unos 15 minutos como mínimo, en época de frío debería ser de unos 25 minutos", confirma David.

## Calentamiento básico en invierno

El tipo de calentamiento hay que realizarlo siempre, adaptado a las características de cada persona. "Como normas básicas podemos mencionar que el calentamiento debe llevar un orden, preferiblemente de distal a proximal, comenzar por ejercicios de movilidad articular, activación tendinosa y neuromuscular, ya que es muy importante activar de una manera correcta todos nuestros sistemas



nerviosos y reflejos, ya que tendrán un papel muy activo en la prevención de lesiones. Continuar con ejercicios más funcionales que impliquen algún gesto funcional o deportivo, para ir concluyendo con una activación de todo nuestro sistema cardiorrespiratorio", señala el especialista.

## Lesiones más frecuentes

Aunque no se puede establecer qué lesiones son las más frecuentes, ya que depende del tipo de práctica deportiva que se realice, "a grosso modo se puede decir que las lesiones más frecuentes son aquellas que afectan a todo el sistema osteoarticular y musculotendinoso. Daños musculares en sus distintos grados, tendinopatías y lesiones ligamentosas son los principales perjuicios que se llegan a producir, ocasionados frecuentemente en pacientes con bajas capacidades y con una mala preparación para realizar la práctica que está llevando a cabo", explica Martín-Caro.

Según la experiencia clínica de David, en esta época del año, "nos llegan muchas más algias de raquis y lesiones musculares que en verano. Tal vez sea casuístico, pero en esta semana hemos tenido multitud de roturas musculares. Mientras que en verano ese porcentaje de lesiones fibrilares disminuyen, aunque aumentan las lesiones ligamentosas y articulares".

Por último, lo más importante antes de realizar cualquier actividad que implique ejercicio físico es determinar las capacidades cardiovasculares y neuromusculares de cada paciente, ya que un desequilibrio entre las demandas y exigencias de la práctica deportiva y las capacidades de cada deportista va a ser el responsable de la aparición de un gran número de patologías y lesiones.

**Nos llegan muchas más algias de raquis y lesiones musculares que en verano. Tal vez sea casuístico, pero en esta semana hemos tenido multitud de roturas musculares**

"Los fisioterapeutas, por tanto, tenemos un papel muy importante ya que, por medio de nuestras valoraciones y nuestros conocimientos, podemos ayudar a nuestros pacientes identificando aquellos puntos frágiles que presente cada uno de ellos e indicarles las pautas y programas de ejercicio terapéutico adaptados a cada persona, enseñarles a realizar un buen calentamiento, con cargas e intensidades adecuadas para cada deportista, así como una correcta vuelta a la calma, que será fundamental para que nuestros pacientes disfruten de una práctica deportiva segura, que les ayude a mejorar su salud y bienestar y, sobre todo, a no lesionarse", concluye el fisioterapeuta. 🍷

# FISIOESTÉTICA, LA RAMA MENOS CONOCIDA DE LA FISIOTERAPIA

**Esta parte poco conocida de la Fisioterapia cada vez es más popular. La mayoría de las personas que solicitan este tipo de servicio son mujeres de edades comprendidas entre los 35 y los 55 años.**

Los inicios de la Fisiostética o Fisioterapia Dermatofuncional se sitúan en Brasil a través de la fundación de la Sociedad Brasileña de Fisioterapia/Kinesiología "Estética" en 1997. Más adelante, en 1998 el término "Estética" es cambiado a "Dermatofuncional", por lo que a partir de ahí la Fisioterapia Estética es conocida como Fisioterapia Dermatofuncional.

"La Fisiostética es una rama de la Fisioterapia cuyas actuaciones e intervenciones se realizan principalmente al sistema tegumentario y no sólo con fines estéticos, sino que los fisioterapeutas buscan y tratan disfunciones en este sistema con el objetivo de mejorar o restaurar las funciones de la piel, de ahí su nombre de Fisioterapia Dermatofuncional", nos explica Ana Isabel Sánchez desde la Clínica Azorín de Albacete, quienes llevan realizando esta especialidad desde 2013.

Este nuevo enfoque terapéutico de la Fisioterapia está orientado a tratar y prevenir disfunciones estéticas como cicatrices, estrías, arrugas, flacidez, adiposidad localizada, retención de líquidos o celulitis, entre otras. La Fisioterapia Dermatofuncional realiza los siguientes tratamientos: pre y post operatorio de cirugías estéticas, embarazo y postparto, celulitis (lipodistrofia ginecoide), varices, adiposidad localizada, cicatrices, estrías, edema (linfedema, hinchazón) y quemaduras.

Respecto a las técnicas utilizadas, en base a los resultados obtenidos en la valoración previa, se realiza la elección de la herramienta terapéutica indicada, siendo así entre las intervenciones manuales o tecnológicas y ejercicio terapéutico más destacables algunas como el drenaje linfático, la inducción Miofascial o el masaje terapéutico.

En relación a las tecnológicas, encontramos la tecarterapia, termoterapia, crioterapia láser, presoterapia, ultrasonido, microcorrientes, electroterapia, ondas de choque o la terapia de vacío. "El Ejercicio Terapéutico, el pilates terapéutico, hipopresivos y redcord son otros tratamientos que nos ayudan a mejorar la funcionalidad de los tejidos", confirma la fisioterapeuta.

## ¿Qué beneficios y efectos tiene para quien recibe el tratamiento?

La Fisiostética aplicada a los pre y post operatorios restablece el tono muscular, mejora la flexibilidad de tejidos, acelera los procesos de reparación y curación lo que permite una pronta recuperación; en cuanto a la celulitis (lipodistrofia ginecoide), mejora las funciones de sistema linfático y venoso afectadas por la retención de tejido adiposo.

Para tratar cicatrices, libera el tejido fibrótico que esté generando restricciones en el desplazamiento del tejido tegumentario. En cuanto a las estrías, mejora la consistencia de la piel, aumenta su producción de colágeno, lo que conlleva una mejoría de las estrías y también mejora la calidad de la piel. Por último con las quemaduras, fomenta la producción de colágeno y mejora las funciones circulatorias lo que promueve la llegada de fibroblastos y demás células reparadoras.

Esta rama poco conocida de la Fisioterapia cada vez es más popular. "La mayoría de las personas que solicitan este tipo de servicio son mujeres de edades comprendidas entre los 35 y los 55 años", confirman desde la clínica. "Es un servicio más que ofrece nuestra clínica pero no es muy demandado, es más bien complementario a otros servicios", aseguran.

## ¿Cuáles son los efectos de la Fisiostética?

Algunos de los efectos notables son: afinamiento del tejido epitelial proporcionando una piel con textura fina y sana por medio del incremento de proteínas de colágeno; mejora y aceleramiento de los procesos de reparación del tejido tegumentario; restauración del equilibrio y las funciones del sistema circulatorio y linfático; aumento del desplazamiento y la flexibilidad de las fibras musculares, y desarrollo de la organización de los haces de colágeno de procesos reparativos; incremento de la circulación y de la oxigenación del medio intersticial, factor importante para la mejora de todo el sistema tegumentario; eliminación de la retención de tejido adiposo localizada; disminución de la flacidez y reducción de las medidas. 



## COLEGIADO DEL MES

**ROCÍO HONRUBIA:**

**“Me encanta la Fisioterapia clásica, pero reconozco que la Fisioterapia de suelo pélvico cada vez me atrae más”**

*Diplomada en Fisioterapia en el año 2005 y especialista en Síndrome de Dolor Miofascial y Fibromialgia, Rocío Honrubia ha trabajado como fisioterapeuta en deporte, educación, geriatría y Atención Primaria. Actualmente, trabaja en la Unidad de Fisioterapia de Suelo Pélvico del Hospital Perpetuo Socorro*



Un grave accidente laboral de su padre cuando Rocío era adolescente hizo que conociese la Fisioterapia muy de cerca. *“Fueron muchos meses de tratamiento rehabilitador hasta que consiguió recuperarse. Desde aquel momento decidí que quería ser uno de aquellos fisioterapeutas de los que me hablaba mi padre”*, apunta.

Dentro de las ramas de la Fisioterapia, le encanta la Fisioterapia clásica del aparato locomotor, pero reconoce que le atrae cada vez más la Fisioterapia de suelo pélvico. Actualmente, trabaja en la Unidad de Suelo Pélvico del Hospital Perpetuo Socorro de Albacete. *“Es una rama que, como mujer, siempre me ha interesado. Durante mucho tiempo la patología genito-urinario y coloproctológica ha sido un tema tabú que ha limitado la calidad de vida de muchas personas. Por ello, creo que el fisioterapeuta de suelo pélvico es el profesional de referencia para concienciar a la sociedad sobre esta problemática y realizar un tratamiento eficaz que pueda solucionar y mejorar estas patologías”*.

En esta unidad, compuesta por dos médicas rehabilitadoras y dos fisioterapeutas, los pacientes que asisten pasan previamente por Urología o Ginecología y por la consulta de rehabilitación. *“Cuando llegan a nosotros realizamos una valoración fisioterápica y planteamos un tratamiento personalizado que abarca desde medidas higiénico-dietéticas, tratamiento manual, ejercicios de suelo pélvico, reeducación postural, etc. El biofeedback y la electroterapia son nuestros grandes aliados”*.

Como fisioterapeuta, Rocío también ha estado al pie del cañón durante la pandemia. *“Han sido momentos duros, pero creo que los fisioterapeutas hemos estado a la altura de la situación y hemos dado el 100%”*, concluye.

## COFICAM CELEBRA SU ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA TELEMÁTICAMENTE

**El Colegio hará balance de la situación económica y se aprobarán los presupuestos del año 2021.**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) celebra el próximo 11 de diciembre su Asamblea General Ordinaria por vía telemática debido a la situación actual. La reunión tendrá lugar a las 19.30 horas en primera convocatoria y a las 20.00 hs. en segunda convocatoria. El objetivo es hacer un repaso de la situación actual del Colegio. Se tratarán puntos como la situación económica, los presupuestos del año que viene, así como la memoria anual del organismo.

En el transcurso de la reunión se procederá al estudio y aprobación de la modificación presupuestaria del ejercicio 2020 por la minoración de la cuota del segundo semestre a causa de la crisis generada por la COVID-19, según el acuerdo de la Asamblea general celebrada el pasado 22 de junio.

En consecuencia, se hará balance de situación y se aprobará si procede la cuenta de pérdidas y ganancias del ejercicio 2020. El objetivo siempre es lograr el equilibrio entre los recursos disponibles y el beneficio de los fisioterapeutas de la región, a la vez que se intenta aumentar la visibilidad del Colegio, los colegiados y la Fisioterapia.

El orden del día también incluye la aprobación del presupuesto del Ejercicio 2021 con la inclusión en el mismo de parte del remanente de ejercicios anteriores. Otros aspectos del orden del día son la propuesta de la nueva cuota colegial para el ejercicio de 2021, aprobación si procede del reembolso de gastos de 2021 y ratificación de los acuerdos adoptados por la Junta de Gobierno en las reuniones celebradas desde la anterior Asamblea General

Por último, se tratarán la ratificación de los convenios y contratos firmados por COFICAM desde el anterior encuentro. 📞



# “NUESTROS FISIOTERAPEUTAS SIEMPRE ESTÁN BUSCANDO FORMARSE PARA AUMENTAR SUS CONOCIMIENTOS Y MEJORAR LA PRÁCTICA CLÍNICA”

**Marta García Landete, miembro de la Comisión de Formación de COFICAM, nos cuenta quién compone, cómo trabajan y los futuros proyectos de este comité.**

## **Participas en la comisión de formación de COFICAM. ¿Qué labores desarrolláis?**

La Comisión de Formación se encarga de acoger todas las propuestas e inquietudes de nuestros colegiados sobre este tema. Además, se revisan ofertas de formaciones externas al Colegio para ver si es procedente o no publicitar. Por otro lado, se estudian convenios con entidades de formación y universidades.

## **¿Cuándo se formó esta comisión? ¿Por cuánta gente está compuesta?**

La Comisión forma parte del Colegio desde el comienzo de este y está formada por Javier Merino, Alberto Sierra y yo.

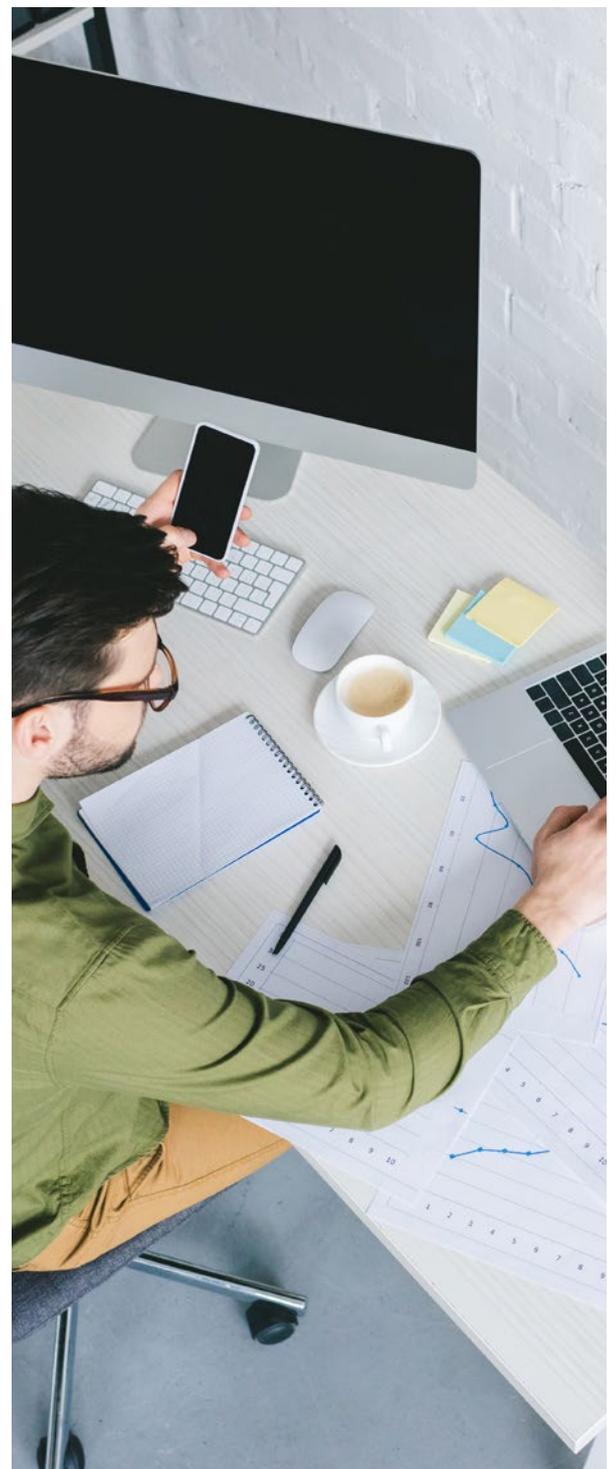
## **¿Qué proyectos tenéis a corto plazo? ¿Y a largo?**

Actualmente debido a la situación que estamos viviendo hemos suspendido la formación presencial y nos hemos reinventado para llegar a nuestros colegiados a través de nuestro canal de YouTube y poder impartir charlas a través de él. Así, nuestros fisioterapeutas que siempre están buscando formarse y aprender para aumentar conocimientos y mejorar la práctica clínica, pueden seguir haciéndolo. De cara al 2021, se está trabajando en varios proyectos uno de ellos es un curso on-line sobre Ejercicio Funcional, Escuela de Espalda e Hipopresivos.

## **¿Cómo elegís los proyectos en los que participáis?**

Normalmente, son los colegiados los que a través de correo nos envían sus inquietudes y nosotros nos encargamos de buscar al docente, si no se ha sugerido. Otras veces, nosotros ofertamos el curso porque pensamos que va a ser de interés.

Desde la Comisión de Formación queremos agradecer la labor de cada profesional en la lucha contra la pandemia y reivindicar que nuestra figura forma parte importante de la salud de la sociedad tanto en el paciente COVID-19 como en la de tantos pacientes que gracias a la Fisioterapia pueden recuperar y mejorar su calidad de vida. 



# “VAMOS A INTENTAR MEJORAR EN LOS TIEMPOS DE TRATAMIENTO”

**El pasado 16 de noviembre se inauguró el nuevo Hospital Universitario de Toledo. Ubicado en el Polígono de la capital castellanomanchega, el centro promete ser un desahogo para la ciudad. José López García-Rama, supervisor del Servicio de Rehabilitación del Hospital Virgen de la Salud de Toledo, nos cuenta cómo son las nuevas instalaciones.**

¿QUÉ SIGNIFICA PARA CASTILLA-LA MANCHA ABRIR ESTE NUEVO HOSPITAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA? ¿Y PARA LOS PROFESIONALES?

Para Castilla-La Mancha y sobre todo para Toledo significa un desahogo ya que la situación estaba volviéndose un poco angustiosa en el otro hospital. El hecho de poder expandirnos y evolucionar en otro centro es muy bueno. En cuanto a las mejoras que vamos a recibir como servicio son incontables.

¿CÓMO ES LA PLANTILLA ACTUAL DEL SERVICIO DE REHABILITACIÓN? ¿VA A HABER NUEVAS INCORPORACIONES DE PROFESIONALES?

La plantilla orgánica no va a variar pero con vistas al nuevo hospital las contrataciones que teníamos eventuales, se han quedado como permanentes. Ahora tenemos una plantilla de 22 fisioterapeutas, cuatro terapeutas ocupacionales, dos logopedas, cuatro celadores y hasta 13 auxiliares de enfermería. Es una plantilla más amplia que la que ha sido hasta hace unos meses con el fin de facilitar el cambio.

¿QUÉ CAMBIOS O MEJORAS SE VAN A OBTENER CON LAS NUEVAS INSTALACIONES?

La mejora sustancial es en el gimnasio. Es mucho más grande y espacioso. Las consultas de rehabilitación aumentan en número, capacidad y espacio. Además, determinadas zonas de tratamiento también se incrementan y, sobre todo, destaco la luminosidad de las salas. Ahora tenemos luz natural lo que cambia mucho el espacio. En general es un servicio mucho más espacioso, luminoso y accesible. En cuanto equipamiento esperamos que mejore sustancialmente respecto al anterior.



¿QUÉ ADAPTACIONES EN CUANTO A CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS SE HAN TOMADO EN LA INSTALACIÓN DEL NUEVO APARATAJE?

Esto lo preguntamos al personal cualificado de gestión, que tenían que facilitarnos cierta información para poder diseñar la sala de Fisioterapia. Cuenta con las adaptaciones necesarias en cuanto a la normativa. Las salas de electroterapia son más grandes.

¿QUÉ SERVICIOS SE OFRECEN? ¿HABRÁ UNA AMPLIACIÓN DE LA CARTERA DE SERVICIOS?

En la medida de lo posible, estamos abiertos a nuevas terapias, aunque tengo que decir que estamos haciendo terapia miofascial y punción seca, que creo que no se hacen en otros sitios. El Ejercicio Terapéutico es una de las últimas incorporaciones para las personas que han pasado la COVID-19. Siempre estamos abiertos a nuevas terapias, por ejemplo, recientemente hemos adquirido las ondas de choque, y tenemos una serie de terapias innovadoras, por así llamarlas, que han completado la cartera de servicios tradicional.

¿QUÉ CAMBIOS VA A HABER DE CARA A ADAPTAR LAS NUEVAS INSTALACIONES Y LA FORMA DE TRABAJAR A LOS AVANCES EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA?

Vamos a intentar mejorar en los tiempos de tratamiento, sobre todo, en las terapias que creemos que son más importantes. El tiempo de tratamiento que tiene el fisioterapeuta con el paciente en muchos casos va a aumentar.

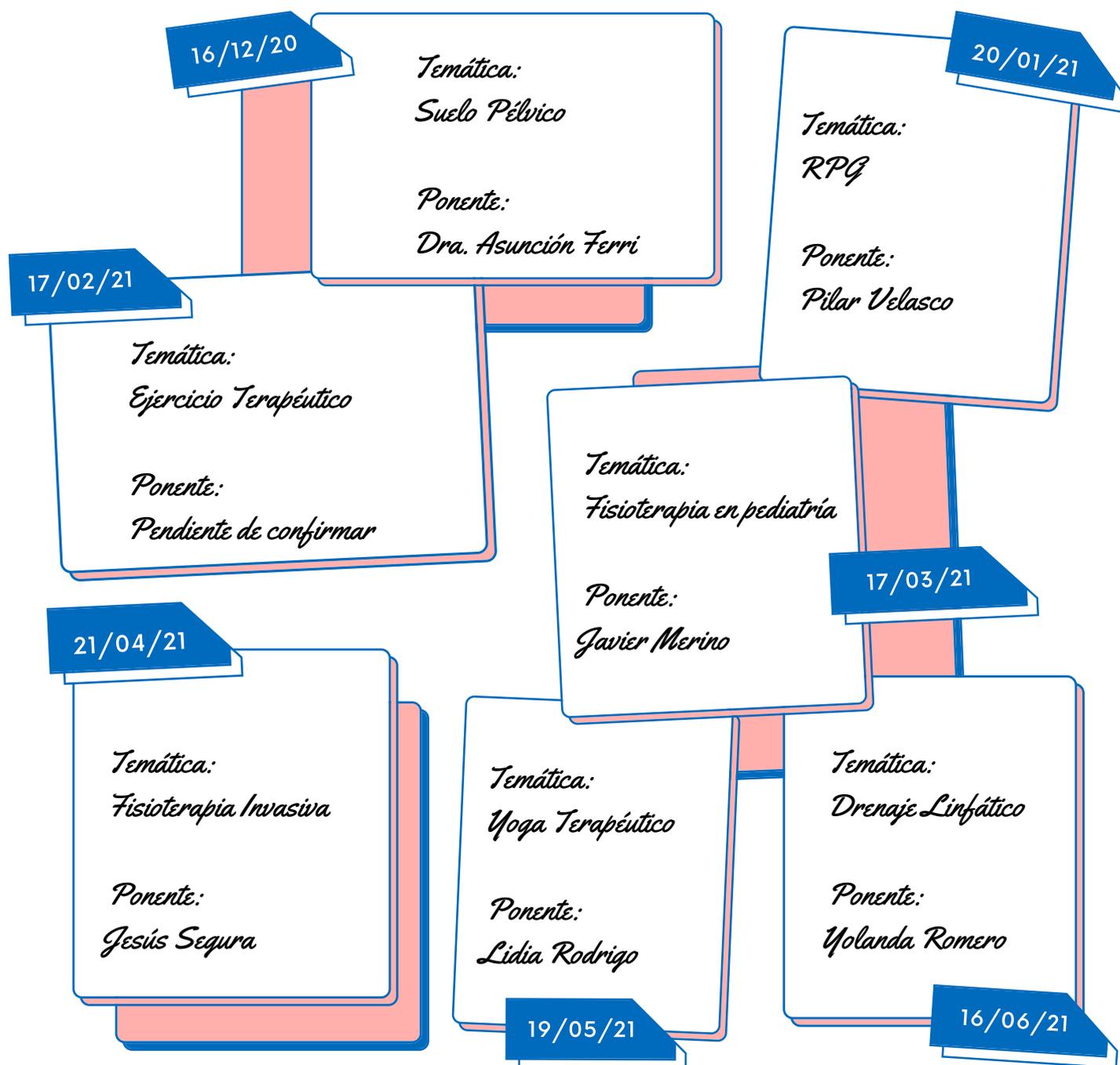
¿CÓMO SE ABORDAN LOS CASOS CON SECUENCIAS DE LA COVID-19?

Tenemos una terapia específica que ya se está desarrollando en el hospital con ejercicio terapéutico y entrenamiento aeróbico. También tenemos una sala especial en la que hacemos tratamientos grupales o individuales, dependiendo de las necesidades de cada paciente; hacemos ejercicios de fortalecimiento, ejercicio terapéutico, trabajo diafragmático, ejercicios respiratorios y con inspirómetros.

# Charlas On Line 2020-2021

Desde COFICAM apostamos por la formación continuada y por renovar conocimientos dentro de los distintos ámbitos de actuación de nuestra profesión. Por ello, desde Octubre de 2020 hasta Junio de 2021 se va a dar inicio a un programa de charlas online para todos los colegiados COFICAM.

El lugar seleccionado es el canal de Youtube de COFICAM, donde con cada ponente dispondrá de alrededor de 1 hora para exponer el tema que haya seleccionado dentro de su campo de actuación. Además, se dispondrá de un tiempo de preguntas para que todos los asistentes puedan resolver sus dudas.



# SALIDAS PROFESIONALES

La colegiación es obligatoria para el ejercicio de la profesión **y por tanto en todas sus salidas profesionales**, y así lo recoge la Ley Estatal de Colegios Profesionales (Art. 3.2 Ley 2/1974) y la Ley de Creación de Colegios Profesionales de Castilla – La Mancha (Art. 6.3 Ley 10/1999)

ÁMBITO  
PRIVADO



Por cuenta propia



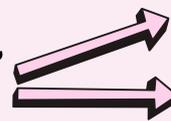
Por cuenta ajena



Fisioterapeuta del SESCAM



Fisioterapeuta  
en la JCCM



Educación

Bienestar Social

(Residencias, dependencia,  
Atención Temprana)

PÚBLICO



Docente en la Universidad



Sector Sociosanitario

ÁMBITO  
PÚBLICO Y  
PRIVADO



Trabajo en el extranjero