

FISI NOTICIAS

PUBLICACIÓN DEL COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CASTILLA-LA MANCHA



PÁG. 4
TOLEDO, SEDE DE
LA JORNADA DEL
DÍA MUNDIAL DE
LA FISIOTERAPIA

21 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL
DE LA **ELA**
(ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA)



PÁG. 15
EN ESPAÑA SE
DIAGNOSTICAN
900 CASOS DE
ELA AL AÑO



PÁG. 20
ÁNGELA JIMÉNEZ: "LO
QUE MÁS ME GUSTA ES
QUE EN FISIOTERAPIA
NUNCA DEJAS DE
FORMARTE Y APRENDER"



**FISIOTERAPIA: UNA
PROFESIÓN, DISTINTAS
GENERACIONES**

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 SESCO. 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
TOLEDO SERÁ TESTIGO
DE LA JORNADA DEL DÍA
MUNDIAL DE LA FISIOTERAPIA
ORGANIZADO POR COFICAM



PÁG. 5
EL CGCFE LANZA LA CAMPAÑA
"SOMOS LO QUE NECESITAS"
PARA DESTACAR EL EJERCICIO
TERAPÉUTICO COMO
TRATAMIENTO FISIOTERÁPICO



PÁG. 9
FASCITIS PLANTAR,
LA PREVENCIÓN SU
GRAN ALIADO



PÁG. 12 Y 13
UNA PROFESIÓN, DISTINTAS
GENERACIONES



PÁG. 16 Y 17
ALICIA MARTÍNEZ:
"AUMENTANDO LA MOTIVACIÓN
DEL PACIENTE, MEJORA LA
ADHERENCIA AL TRATAMIENTO"



PÁG. 19
¿CÓMO MEJORA EL
BRUXISMO CON
FISIOTERAPIA?



PÁG. 20
COLEGIADO DEL MES:
ÁNGELA JIMÉNEZ: "LO QUE
MÁS ME GUSTA ES QUE EN
FISIOTERAPIA NUNCA DEJAS DE
FORMARTE Y APRENDER"



PÁG. 22
LUGAR EMBLEMÁTICO:
IBERMUTUA

Tras casi año y medio de pandemia, parece que empezamos a ver la luz al final del túnel. La llegada de la vacunación masiva, tanto a los profesionales sanitarios como a la población en general, ha supuesto un soplo de aire fresco que nos hace afrontar el futuro con ciertas dosis de optimismo e ilusión. En el caso de los fisioterapeutas de Castilla-La Mancha, ya se ha empezado a llamar a los que tenían la primera dosis para la inyección de la segunda (dándoles a elegir entre Astrazeneca o Pfizer). A los que se quedaron sin vacunar tras la suspensión temporal de Astrazeneca, la mayoría de la provincia de Ciudad Real, también han sido llamados para inocularles la vacuna.

Podemos afirmar, que poco a poco comenzamos a volver a la tan ansiada antigua normalidad, pero no nos olvidemos que este contagioso virus ha venido para quedarse y que habrá que continuar con las tan necesarias medidas de protección (mascarilla, lavado de manos y buena ventilación), así como con un necesario protocolo de vacunación anual para evitar situaciones tan difíciles como las que nos ha tocado vivir.

En medio de esta situación tan convulsa sanitaria y socialmente hablando, no podemos olvidarnos de todos los nuevos fisioterapeutas que terminan sus estudios este año, y especialmente a la VIII promoción de estudiantes del Grado de Fisioterapia de la UCLM, que se graduaron el pasado 25 de junio, acto al que acudirán como siempre COFICAM a mostrarles todo nuestro apoyo en su nueva andadura profesional e invitarles a trasladar todas sus inquietudes y conocimientos para hacer que nuestro colegio profesional siga creciendo. Igualmente debemos recordarles que para el ejercicio de la profesión la colegiación es necesaria y obligatoria, y que actúa como paraguas en el cual los fisioterapeutas nos sentimos protegidos y respaldados por la institución.

Para terminar agradecer el esfuerzo hecho por toda la familia COFICAM, personal de administración de la sede, servicios jurídicos, laborales y gabinete de comunicación, a toda la Junta de Gobierno y en especial a todos los colegiados que hemos logrado mantener nuestra actividad profesional al servicio de los ciudadanos, adaptarnos a las medidas de prevención y mostrarnos como un colectivo sanitario esencial, necesario e indispensable en la recuperación de los pacientes que han padecido esta enfermedad. Sin duda un esfuerzo que nos ayuda a crecer a los fisioterapeutas como profesionales imprescindibles dentro del ámbito sanitario.

Un fuerte abrazo compañeros y feliz verano a todos.

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

TOLEDO SERÁ TESTIGO DE LA JORNADA DEL DÍA MUNDIAL DE LA FISIOTERAPIA ORGANIZADO POR COFICAM

El evento, que se dividirá en dos días, tendrá como tema central la mejora de la calidad de vida en los pacientes Covid persistente.

Los próximos 24 y 25 de septiembre tendrá lugar en la ciudad de Toledo la celebración de la jornada del Día Mundial de la Fisioterapia cuyo desarrollo estará centrado en cómo mejorar la calidad de vida en los pacientes Covid persistente.

Este año COFICAM ha decidido dividir el programa en dos días, viernes y sábado. El primer día la jornada estará dedicada a la población general y contará con distintos testimonios de la población sanitaria y no sanitaria (pacientes, estudiantes, médicos y miembros del sector sociosanitario).

El Hotel Zentral Mayoral acogerá la segunda jornada del Día Mundial de la Fisioterapia. Será una sesión más técnica, enfocada a profesionales

del sector, en la que distintos profesionales intervendrán con diferentes ponencias. Como en años anteriores, los fisioterapeutas pondrán en común e intercambiarán conocimientos sobre su trabajo con aquellos pacientes que han superado la COVID-19. La jornada se podrá seguir de manera telemática y también presencial, de acuerdo a la normativa vigente que haya en ese momento. 

La jornada se podrá seguir de manera telemática y también presencial, de acuerdo a la normativa vigente que haya en ese momento



REPRESENTANTES DE COFICAM ASISTEN A LA CEREMONIA DE GRADUACIÓN DEL GRADO DE FISIOTERAPIA

El acto de la VIII Promoción del grado de Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia y Enfermería graduó a 81 nuevos fisioterapeutas.

Representantes del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) acudieron el pasado 25 de junio al acto de graduación de la VIII Promoción del grado de Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia y Enfermería del Campus de Toledo de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM).

La ceremonia contó con la presencia de Javier Merino Andrés, vocal I de Toledo de COFICAM, quien estuvo acompañado por Alino José Martínez, vicerrector de Ciencias de la Salud; Asunción Ferri, decana de la Facultad; y todo el claustro de profesores.



Las autoridades les transmitieron que en esta nueva etapa seguirán aprendiendo gracias a sus pacientes, a la formación continua y a la investigación.

81 nuevos fisioterapeutas obtuvieron sus becas-bandas y empezaron su andadura como fisioterapeutas graduados. A partir de ese momento, les toca a ellos decidir cómo aplicar los conocimientos adquiridos. Las distintas autoridades hicieron hincapié en que en este nuevo paso que dan en sus vidas seguirán aprendiendo día a día de la Fisioterapia, gracias a sus pacientes, a la continua formación que se debe realizar y a la investigación.

Además de la parte académica y profesional, los presentes también quisieron destacar la importancia de la parte humana en las profesiones sanitarias y se les animó a seguir siendo honestos y honrados para ser mejores profesionales y ayudar a la sociedad en su nuevo cometido como nuevos sanitarios. 

LAS TITULACIONES CON MAYORES SALIDAS PROFESIONALES EN CASTILLA-LA MANCHA

La carrera más demandada por las empresas es Medicina, seguida de Enfermería y Administración y Dirección de empresas. El grado de Fisioterapia se sitúa como el noveno más solicitado.

Pocas semanas después de que miles de jóvenes hayan acabado la EvaU y tengan que decidir que quieren estudiar en los próximos años, se conoce el informe 'Infoempleo Adecco 2020: Oferta y demanda de empleo en España'.

La titulación con mayores salidas profesionales en la región manchega es Medicina, que se alza como la carrera más solicitada por las empresas castellano-manchegas, ya que el 12,4 % de las ofertas de empleo que requieren estudios universitarios hacen referencia a esta titulación. Tras ella, Enfermería se coloca segunda, con un 10,9 % de las vacantes, y en tercera posición queda Administración y Dirección de Empresas (que era la más demandada hace un año) con un 7%.

Entre las seis carreras con más salidas laborales en la comunidad se encuentran también Ingeniería Industrial, con un 5,4 % de los puestos de trabajo para universitarios en la región. Educación y Pedagogía incrementa su presencia un punto y medio porcentual, hasta el 2,8 % de las ofertas de empleo, y es la cuarta titulación que más crece en un año, ya que los profesores también han sido muy solicitados debido a los desdobles en las aulas, por ejemplo.

Por detrás de ellas, aparecen las titulaciones de Comercio y Marketing (2,7 %); Matemáticas y Estadística (2,5 %); Fisioterapia (también con un 2,5 % de las ofertas laborales castellano-manchegas); e Ingeniería Informática (con un 2,1%).

En Castilla-La Mancha, el porcentaje de puestos de trabajo que requieren formación universitaria se sitúa ligeramente por debajo de la media nacional, en el resto de España, este es un requisito incluido en el 33,7% de las vacantes. 📺



EL CGCFE LANZA LA CAMPAÑA "SOMOS LO QUE NECESITAS" PARA DESTACAR EL EJERCICIO TERAPÉUTICO COMO TRATAMIENTO FISIOTERÁPICO

COFICAM apoya esta iniciativa que pretende concienciar a la población sobre el Ejercicio Terapéutico como uno de los tratamientos que utilizan los fisioterapeutas para tratar y mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Bajo el lema "Somos lo que necesitas" el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) ha lanzado una campaña para concienciar a la población sobre la prescripción del Ejercicio Terapéutico como tratamiento que utilizan los fisioterapeutas para tratar y mejorar la calidad de vida de sus pacientes. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla -La Mancha (COFICAM) se suma a esta iniciativa que pone en valor el trabajo y la formación de los profesionales fisioterapeutas, siendo los únicos autorizados para determinar su empleo.

A lo largo de toda una vida, incluso antes de nacer, los seres humanos pueden enfermar. Cuando existe una enfermedad, lo habitual es la intervención de un profesional sanitario. Si esta dolencia afecta al ámbito de trabajo de la Fisioterapia, es el fisioterapeuta quien debe analizar el problema, valorar las necesidades y diseñar una terapia.

En este sentido, el ejercicio físico orientado al tratamiento de enfermedades se denomina Ejercicio Terapéutico. Desde el Consejo destacan que cuando los fisioterapeutas tratan a sus pacientes mediante Ejercicio Terapéutico consideran a sus pacientes de forma individualizada, especificando que tipos de ejercicios son los más adecuados, ajustando los diversos parámetros de este siempre a sus características personales, así como a su patología, lesión o afección. Según se pauten una duración, intensidad, frecuencia, carga, intervalos de trabajo y descanso se obtienen unos efectos específicos para los pacientes.

Toda la sistemática del ejercicio está basada en test de valoración y métodos con evidencia científica. Por ello, cuando el fisioterapeuta prescribe Ejercicio Terapéutico, los pacientes mejoran su calidad de vida.

Puedes ver el vídeo de la campaña [aquí](#). 📺

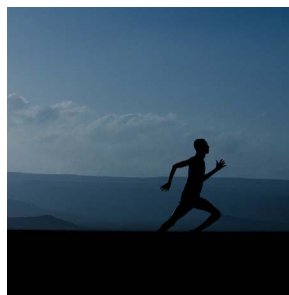
CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE COFICAM Y EL AYUNTAMIENTO DE TALAVERA DE LA REINA

El convenio pacta la creación de una bolsa de fisioterapeutas que quiera participar en las distintas pruebas deportivas que el consistorio organiza.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) y Ayuntamiento de Talavera de la Reina (Toledo) están trabajando en la confección de un convenio de colaboración para la creación de una bolsa de fisioterapeutas que quiera participar en las algunas pruebas deportivas seleccionadas que el consistorio organiza.

De esta manera, ambas entidades han llegado al acuerdo que durante este 2021 colaborarán durante la prueba ciclista de Talajara y la prueba atlética de la media maratón de la ciudad de Talavera. El fin último del convenio es que la salud de los deportistas participantes en estas competiciones tengan la mejor atención fisioterápica de la región.

TALAJARA es una marcha de bicicleta de montaña, no competitiva, organizada por la empresa



Eventos Deportivos y Marketing S.L. y el Club Deportivo Elemental Bike & Run, con la colaboración del Ayuntamiento de Talavera de la Reina y los municipios de la Comarca de La Jara, que se celebra el 2 y 3

de octubre. En ella participan deportistas aficionados al ciclismo (a partir de 16 años) que hayan realizado un entrenamiento adecuado para una marcha ciclista de larga duración y participen con un nivel de salud y condición física óptimo para un esfuerzo de estas características, ya que el ciclismo de montaña de larga duración es una actividad exigente y con alto de riesgo de accidente.

El fin último del convenio es que la salud de los deportistas participantes en estas pruebas tenga la mejor atención fisioterápica de la región

La media maratón de Talavera y la carrera de 10Km, que se celebra a la vez, tendrá lugar a mediados de octubre. Las dos pruebas tienen bastante popularidad y atractivo para los corredores de la comunidad de Castilla-La Mancha.

Para los próximos años, COFICAM y el Ayuntamiento están negociando la posibilidad de aumentar los eventos deportivos donde colaborar. 

CUESTIONES DE FISIOTERAPIA, INDEXADA EN SCOPUS

Los artículos publicados en la revista a partir de ahora tienen mayor valor curricular en los baremos de las Instituciones Sanitarias para la obtención de plazas asistenciales.

La revista universitaria de información e investigación en Fisioterapia ha sido admitida para su indexación, desde 2019, en Scopus, la prestigiosa Base de Datos Internacional de Elsevier. Desde la dirección de la revista consideran que *"es un importante logro, habida cuenta de que Cuestiones de Fisioterapia no está publicada por la editorial Elsevier y, por tanto, ha tenido que superar la evaluación previa que realiza el Content Selection & Advisory Board (CSAB) de dicha base de datos"*.

Algunos comentarios del proceso de evaluación general, realizados por dicho CSAB son:

- La revista incluye constantemente artículos que son científicamente sólidos y relevantes para una audiencia académica o profesional internacional en este campo.

Scopus®

- Tiene relevancia académica como lo demuestran las citas en otras revistas actualmente cubiertas por Scopus.
- Los resúmenes son generalmente claros y proporcionan un excelente resumen del contenido de cada artículo.
- El tipo de revisión por pares y las consideraciones éticas están claramente establecidas.

Desde la dirección de esta revista quieren agradecer muy especialmente a COFICAM el apoyo que desde 2000 viene ofreciendo ininterrumpidamente a dicha publicación. *"Estamos plenamente convencidos de que sin ese valioso respaldo, nunca habiésemos podido alcanzar tan importante logro"*, han manifestado.

Uno de los beneficios derivados de la indexación en Scopus, es que ahora los artículos publicados en *Cuestiones de Fisioterapia* tienen mayor valor curricular en los baremos de las Instituciones Sanitarias para la obtención de plazas asistenciales. 

"EL ABRAZO VACÍO", LA ESCULTURA DE GUADALAJARA EN HOMENAJE A LA LUCHA CONTRA LA COVID-19

COFICAM ha colaborado en el proyecto de creación de esta obra que se ha instalado en el parque de Adoratrices de la ciudad.

El 5 de noviembre de 2020 se presentó el proyecto escultórico 'El abrazo vacío' como un homenaje anónimo de la ciudad de Guadalajara a la lucha contra el coronavirus. Hoy, seis meses más tarde, la obra es una realidad y ya está instalada en el parque de Adoratrices de Guadalajara.

COFICAM ha colaborado en el proceso de creación de esta escultura que se inauguró el pasado 20 de mayo. El Ayuntamiento de Guadalajara ha agradecido al Colegio su participación. *"La idea de crear esta escultura nace de tres jóvenes Sergio, Ana y Manuel. Una iniciativa que aúna muchos elementos positivos y que ha*

sido posible gracias al apoyo de muchas personas y empresas que habéis querido aportar vuestro granito de arena para hacer realidad este bonito proyecto colectivo".

Manuel Millán es médico y presidente de la Asociación 'El abrazo vacío', que ha promovido esta iniciativa. Por su parte, Sergio del Amo es el escultor, un artista local que ha realizado la estatua en bronce de dos metros de altura y una gran peana que permite a la gente sentarse e interactuar con ella. Ana María Losa es una fisioterapeuta que durante todo el proceso creativo asesoró a del Amo para darle a la obra la forma anatómica perfecta.

La escultura representa a la figura de un joven en posición de abrazo que, en palabras de Del Amo, *"simboliza a la juventud actual, a las y los jóvenes que se han quedado sin poder dar ese abrazo, sin ese contacto"*. 



EL 70% LOS FISIOTERAPEUTAS SUFRE AGOTAMIENTO EMOCIONAL POR LA PANDEMIA

La salud de los profesionales se ha visto afectada por la sobrecarga y la tensión laboral soportada durante el último año.

El 77,1% de los fisioterapeutas españoles padecen agotamiento emocional y un 63% afirma que el ambiente laboral se ha deteriorado. Estos son los resultados de una encuesta realizada por el Sindicato de Enfermería, SATSE, en el conjunto del Estado que evidencia que la pandemia de la COVID-19 ha pasado una clara factura a los fisioterapeutas que, junto a las enfermeras y enfermeros y el conjunto del personal sanitario, se han dedicado desde su inicio a atender a miles de personas poniendo en riesgo su salud y seguridad, así como la de sus personas más cercanas.

El sondeo, elaborado a nivel nacional entre más de 3.000 profesionales, también desvela que el 47,8% de los fisioterapeutas afirma encontrarse



"quemados" en su lugar de trabajo por las duras y difíciles condiciones laborales existentes. Además, la ansiedad, el temor o la angustia afecta a la práctica totalidad de estos profesionales.

Según ha informado el sindicato, el 67% considera que no tiene tiempo suficiente para prestar a los pacientes la atención más adecuada. La encuesta también constata que los fisioterapeutas padecen alteraciones a nivel físico como tensión muscular, cambios en el apetito y en el sueño; y a nivel psicológico, nerviosismo, ansiedad, temor, angustia o irritabilidad.

Estado vacunación del colectivo en Castilla-La Mancha

Sin embargo, en medio de estas difíciles condiciones que atraviesa el gremio, hay buenas noticias. Los fisioterapeutas castellanomanchegos ya están recibiendo la segunda dosis de la vacuna, dándoles a elegir entre Astrazeneca o Pfizer. Los que se quedaron sin vacunar tras la suspensión temporal de Astrazeneca, la mayoría de la provincia de Ciudad Real, también han sido llamados para recibir su inyección. 

EL ENFOQUE PREVENTIVO Y TERAPÉUTICO DEL YOGA EN LA FISIOTERAPIA

El yoga mejora la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la propiocepción y conciencia corporal de los pacientes.

El yoga es una disciplina milenaria que ayuda a las personas a desarrollar mayores destrezas físicas y mentales. Las aplicaciones del yoga dentro de la Fisioterapia tienen dos enfoques principales: preventivo y terapéutico. *“El yoga puede aplicarse en ambas perspectivas, es decir, tanto en pacientes que en el momento sufran dolor musculoesquelético, como en aquellos que quieran prevenir otras patologías a lo largo de la vida”*, afirma Rubén Fernández, fisioterapeuta de COFICAM y personal Investigador Predoctoral en Formación (FPU 19/00167).

En el sentido práctico de la aplicación terapéutica del yoga, primero, como en cualquier prescripción de Ejercicio Terapéutico dentro de la Fisioterapia, se debe hacer una evaluación y valoración global del paciente. Posteriormente, *“lo ideal sería concretar con nuestro paciente los objetivos y elaborar un protocolo específico, individualizado y dinámico, que se adapte a las circunstancias de la evolución del paciente, con ejercicios y posturas de yoga que llevarán asociada la conciencia corporal, el control del patrón respiratorio, la reeducación de los patrones alterados de movimiento y la flexibilización y fortalecimiento de las estructuras corporales implicadas”*, señala el profesional.

Beneficios del yoga para los pacientes

El yoga tiene multitud de beneficios para los pacientes. A nivel físico mejoran el control motor, la flexibilización de las diferentes estructuras corporales, la optimización del rango de movimiento, el fortalecimiento de la musculatura estabilizadora y del suelo pélvico, la reeducación de los patrones alterados de movimiento; en resumen, los pacientes mejorarán la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la propiocepción y conciencia corporal.

Por otro lado, y no por ello menos importante, también se encuentran las mejoras en la esfera de la salud mental, que tanta importancia ha cobrado con la actual pandemia. *“Dentro de estos beneficios en salud mental, podríamos citar: la disminución de los fenómenos de kinesiophobia, mejora del control del dolor, disminución del estrés gracias a la activación del Sistema Nervioso*



Parasimpático, mejora en la gestión de las emociones y, por lo tanto, en trastornos que cursen con depresión y/o ansiedad, mejora de la calidad del sueño”, apunta el investigador.

Por último, la práctica habitual de yoga podría inducir mejoras en el sistema cardiovascular a través de su implicación en tres vías: Sistema Nervioso Autónomo, Sistema Endocrino y Sistema Inmune-antiinflamatorio.

Gran adherencia al tratamiento

El yoga cada vez tiene más adeptos y practicantes en nuestro país. En este sentido, la Fisioterapia está ayudando a ver esta forma de Ejercicio Terapéutico desde una perspectiva diferente a las creencias de Occidente, *“es por ello que la adherencia suele ser alta en programas específicos y diseñados para pacientes, así como en las clases grupales que se suelen ofertar en clínicas de Fisioterapia gracias a fisioterapeutas formados en esta disciplina”*, cuenta Fernández.

Para aplicar yoga dentro de la Fisioterapia es importante destacar que no hay límites de edad

Hatha Yoga, la modalidad más practicada en Occidente

El yoga físico o Hatha Yoga es la modalidad más extendida en Occidente, y por ende en España, por su similitud y aplicabilidad dentro del ejercicio terapéutico en Fisioterapia. Además, comparte ciertas posturas (asanas) que han sido aplicadas en métodos específicos de Fisioterapia dándole otra nomenclatura específica. Para aplicar yoga dentro de la Fisioterapia es importante destacar que no hay límites de edad, que su aplicación es económica, sencilla y no requiere un gran desembolso económico en material y equipamiento. ● Rubén Fernández Rodríguez, nº col. 2186

FASCITIS PLANTAR, LA PREVENCIÓN SU GRAN ALIADO

La fascitis plantar se considera una de las causas más comunes de dolor en el talón. Una dolencia que aumenta su frecuencia en la época estival, cuando se incrementan las consultas por esta patología.

La llegada del verano hace que el pie pase de estar completamente cubierto a todo lo contrario. También se pasa a llevar menor amortiguación o incluso ninguna, yendo descalzo. Todo esto hace que, en estas fechas, junto a las características morfológicas de cada pie, se vean incrementadas las consultas al fisioterapeuta por esta patología.

“En la anamnesis el paciente puede referir dolor de inicio insidioso y descrito como palpitante, intenso o punzante, en la región postero-medial del talón en su cara plantar, que coincide con la inserción de la fascia plantar en el tubérculo medial del calcáneo; dolor a la palpación en la inserción de la fascia y/o en la cara posteromedial del calcáneo”, cuenta Marta García Landete, vocal II Albacete de COFICAM.

Para García Landete, *“este dolor puede generar una impotencia funcional y un dolor al levantarse por la mañana, que disminuye gradualmente al caminar, pero empeora durante los primeros pasos después de periodos de reposo prolongados o con el aumento de la intensidad de la actividad, al subir escaleras, poniéndose de puntillas, al caminar descalzo y con la flexión dorsal del tobillo y de los dedos. Observándose una marcha antiálgica”.*

Para impedir la aparición de esta patología lo más indicado es la prevención. La fisioterapeuta da algunas recomendaciones:

- Se aconseja el uso de calzado ancho y con la horma adecuada a nuestro pie. El tacón recomendable es de 2-5 cm. Evita llevar calzado estrecho y con poca suela (manoletinas, por ejemplo). Además, es importante que esta no sea resbaladiza para que los dedos no hagan garra sobrecargando el pie y así eludir caídas.

- Escoge calzados con tiras en el tobillo y talón, para que el pie no sólo deba sujetarse al calzado por los dedos y así, distribuir mejor el esfuerzo al caminar en todo el pie y reducir la inestabilidad que puede ser causa de lesiones.

- No uses chanclas con la tira entre pulgar e índice ya que cambia la distribución de fuerzas en la biomecánica de la marcha produciendo dolor y deformidades (por ejemplo hallux valgus).



El abuso de sandalias planas o de ir descalzo, sobre todo en verano, puede provocar fascitis plantar

- Adecua el calzado a la actividad que va a realizar y revise que este se encuentre en buen estado.

- Evita andar mucho tiempo descalzo, más si es en terreno duro. Sí se aconseja un paseo por la playa, ya que es un buen ejercicio para reforzar nuestros músculos y mejorar la propiocepción.

- Cambia de calzado de forma regular.

- Haz estiramientos de todo el miembro inferior, haciendo hincapié en la cadena posterior de la pierna y la fascia plantar.

- Ponte crema hidratante mediante un pequeño masaje y con una botellita helada ruédela por el suelo.

Si a pesar de seguir estas recomendaciones sufre esta patología, lo más recomendable es acudir a un fisioterapeuta colegiado.  Marta García Landete, Vocal II Albacete y Número de Colegiada 821

Es importante adecuar el calzado a la actividad que va a realizar y revisar que este se encuentre en buen estado

BENEFICIOS QUE APORTA UN DIETISTA A UN FISIOTERAPEUTA

Hoy en día, los pacientes están habituados a recibir atención de equipos multidisciplinares, globales y especializados. Saben que los problemas de salud se pueden tratar desde diferentes enfoques, hecho que contribuye favorablemente a su mejora y pronta recuperación.

Los hábitos de vida tienen una influencia directa en las enfermedades crónicas y degenerativas. Cuando hay un desequilibrio por una mala alimentación, el cuerpo se va deteriorando, desencadenando una serie de problemas físicos como descalcificación de huesos, dolores musculares o problemas músculo-esqueléticos derivados de la obesidad, entre otras patologías, a los que tiene que hacer frente el fisioterapeuta.

La nutrición juega un papel importante en la prevención de estas patologías y en su recuperación. Una alimentación equilibrada ayuda al mantenimiento y regeneración del organismo, interviniendo en la formación de células, músculo, cartílagos, etc. Esto ayuda al fisioterapeuta en su trabajo, ya que facilita la recuperación y mantenimiento de la funcionalidad y movilidad de la persona.

El aporte adecuado de nutrientes, vitaminas y minerales, facilitará la recuperación y le dará al cuerpo el material necesario para regenerar tejido en las patologías más habituales que trata el fisioterapeuta. Estos pueden ser:

- Colágeno: participa en la síntesis de los cartílagos, tendones....
- Vitaminas: como la C, que interviene en la producción de colágeno, y las del grupo B, que tienen un papel neuroprotector en problemas relacionados con los nervios, cervicales, discos vertebrales, etc.
- Triptófano: participa en la relajación del músculo.
- Arginina: interviene en la creación de fibras musculares.
- Minerales: como calcio, potasio, zinc y magnesio, para combatir las contracturas y calambres.
- Técnicas culinarias: que aumentan la biodisponibilidad de los nutrientes necesarios.
- Hidratación: adecuada para acelerar la recuperación.

El abordaje fisioterapéutico es muy amplio y la nutrición refuerza el tratamiento en:



- Personas con enfermedades crónicas, que tienen problemas de movilidad y necesitan tener control del peso.
- Personas que han sufrido un accidente o lesión, donde es necesaria una alimentación antiinflamatoria para reducir el dolor y aumentar la calidad de vida.
- En cirugías, porque aporta alimentos que favorecen la cicatrización y disminuyen el riesgo de infecciones.
- Readaptación deportiva, donde la nutrición ayuda a mejorar el rendimiento.
- Personas con problemas de masticación, deglución o reflujo, ya que la adaptación de los alimentos y sus texturas juegan un papel importante en la recuperación.
- Las terapias físicas demandan mucha energía, por lo que habrá que calcular las calorías necesarias y alimentos con alta densidad de nutrientes.
- Depleción muscular, donde una alimentación adecuada ayuda a combatirla en los pacientes que pasan mucho tiempo en rehabilitación y necesitan mayor aporte de proteínas.

Una alimentación equilibrada ayuda al mantenimiento y regeneración del organismo, interviniendo en la formación de células, músculo, cartílagos, etc.

En el área de la salud, combinar las terapias del fisioterapeuta con una nutrición personalizada garantiza un tratamiento de máxima calidad, optimizado los resultados que se consiguen con cada paciente. Ana Isabel Sánchez Morillas es Técnica Superior en Dietética. @pasodietetas.

FISIOTERAPIA

DIAGNÓSTICO **FISIOTERÁPICO**

EDUCACIÓN PARA LA SALUD · CALIDAD · CAPACIDAD

EJERCICIO | **UCI**
TERAPÉUTICO

COMPROMISO · PRUEBAS FUNCIONALES · MOVIMIENTO

ACCESO | EVIDENCIA
DIRECTO | **CIENTÍFICA**

ENTREVISTA CLÍNICA · FUNCIONALIDAD

ESPECIALIDADES

MASAJE · DEONTOLOGÍA · AGENTES FÍSICOS

SALUD



coficam

COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS DE
CASTILLA-LA MANCHA

UNA PROFESIÓN, DISTINTAS GENERACIONES

Miguel Ángel Salvador, José y Ángela son fisioterapeutas, pero pertenecen a generaciones distintas. El primero, apenas lleva un año desempeñando la profesión, mientras que los segundos llevan más de 32 años ejerciendo en ámbitos públicos y privados. Dos generaciones de fisioterapeutas que nos cuentan cómo ha cambiado la profesión y qué se mantiene invariable con el transcurso de los años.



Miguel Ángel Salvador tiene 23 años y se graduó en la Universidad de Valencia en 2020. Actualmente trabaja por cuenta ajena en la empresa ADESALUD en Albacete realizando Fisioterapia domiciliaria mientras continúa su formación.

¿Cómo han sido tus años de estudio respecto a lo que te imaginabas?

Bueno, yo pensaba que para esta profesión no había que estudiar tanto como realmente luego haces durante la carrera pero, aún así, es entendible el volumen de materia que tienes que conocer, al fin y al cabo, tienes que ayudar a una persona a estar mejor y eso es de las cosas más importantes que hay.

¿Crees que ha evolucionado la enseñanza en la carrera?

En mi opinión, sí que hay cierta evolución, pero realmente en la carrera te preparan para enfrentarte a un examen no a un paciente de verdad. Diría que hay más teoría que práctica. Falta cierta conexión entre los conceptos para poder afrontar toda la complejidad que engloba tener a un paciente delante de ti y darle el tratamiento que necesita. Te dan parte de las herramientas, aunque falta explicar unas cuantas instrucciones.

Dentro de la Fisioterapia, ¿tienes algún referente?

La verdad es que hasta hace poco no conocía a muchos fisioterapeutas potentes dentro de España, pero diría que actualmente me gusta mucho el trabajo de gente como Arturo Such o Rafael Torres, tirando por la zona donde he estudiado. También hay muchos divulgadores en las redes cuyo trabajo y lo que aportan me parece genial.

¿Qué rama te gusta más? ¿Crees que hay disciplinas que se ponen de moda en un momento dado?

A mí lo que más me llama es la parte de la clínica puesto que engloba todo lo que a mí parecer es ser un buen fisioterapeuta: explorar, diagnosticar y tratar de manera eficiente. También la rama deportiva siempre me ha gustado pero creo que no se dan las condiciones apropiadas para desarrollar el trabajo de la mejor forma posible.

Más que disciplinas creo que hay muchas modas en cuanto a tratamientos, como hace un tiempo la punción seca o el tema de las ventosas.

¿Crees que existe un cambio generacional a la hora de entender y llevar a cabo la profesión?

Sí, creo que se está empezando a dar este cambio. Los fisioterapeutas ahora estamos más centrados en tratar de entender bien el por qué y el cómo pasan las cosas y no tanto en tratar directamente al paciente para ver si mejora un poco.

¿Cómo ha sido enfrentarte al mundo laboral una vez acabada la carrera? ¿Cómo te esperabas?

Al principio tenía dudas como es normal, pero con el paso del tiempo me he dado cuenta de que si le das al paciente lo que necesita, aunque sea poco, y tienes claro lo que no debes hacer, junto con una buena actitud y creando un buen vínculo con la persona, los resultados suelen llegar por sí solos. También he aprendido que siempre tienes el apoyo y la ayuda de tus compañeros si la necesitas.

¿Qué consejo le darías a aquellos que se acaban de graduar?

Mi consejo es que asienten bien las bases, formándose en el conocimiento del dolor y de la patología, y que no se dejen guiar por modas ni por todo lo que ven por las redes, ya que ahí solo se ve la parte positiva y es de los errores de lo que más se aprende.

¿Crees que ha cambiado la forma de trabajar en los últimos 25 años? (De acuerdo a experiencias que te hayan contado)

En el ámbito domiciliario que es donde trabajo creo que no mucho, ya que tienes recursos limitados, aunque cada vez fomentamos más el ejercicio como la llave para el automanejo y eso es algo positivo.

En cuanto al tema clínica, que es del que más me han hablado, se está empezando a cambiar un poco. Aún así veo mucho profesional que a lo mejor debería dedicar un poco más de tiempo en escuchar y explorar al paciente antes de meterlo a la camilla y empezar a tratar sin saber con certeza qué le pasa.  Miguel Ángel Salvador López, nº col. 2526

José Miguel Ortega Cívico y Ángela Polo Cuesta son diplomados en Fisioterapia por la Universidad de Valencia (1989). Ambos trabajan actualmente en el SESCAM aunque llevan 32 años dedicados a la profesión trabajando en Mutuas, Bienestar social, Educación y de forma privada.

¿Por qué decidiste ser fisioterapeuta?

Ángela (A): Quería ayudar a las personas a que se recuperaran de accidentes y enfermedades.

José (J): Conocía el trabajo del fisioterapeuta por accidentes familiares y me entusias mó.

¿Cómo fueron tus años de estudio respecto a lo que te imaginabas?

A y J: Los dos queríamos más prácticas y estar preparados para decidir tratamientos diferentes. No salimos preparados para trabajar solos, teníamos mucha inseguridad.

¿Crees que ha evolucionado la enseñanza en la carrera?

A y J: En los estudios había mucha teoría y, hoy en día, por lo que conocemos no ha mejorado. Falta mucha práctica y capacidad de análisis diagnóstico; capacidad de decidir tratamientos fisioterápicos sin entrar en conflicto con los especialistas; y tampoco se sabe hacer una defensa de nuestro trabajo como fisioterapeutas ante cualquiera.

Trabajáis en el sector público, ¿cómo es el trabajo de un fisioterapeuta en este ámbito? ¿Qué diferencias existen con el privado?

J: He trabajado en mutua en hospital y en primaria; en mutua y clínica privada. En estos casos, el tratamiento es de cara a objetivos marcados por el traumatólogo: número de sesiones marcadas y estás presionado por la rapidez en el tratamiento.

En especializada el tratamiento está controlado por médicos de rehabilitación. En este caso, el diagnóstico del fisioterapeuta es escaso.

A: Trabajé un tiempo como autónoma. Ahí el diagnóstico es del fisioterapeuta, al igual que las decisiones y el control de las técnicas de Fisioterapia, pero hay mucha presión para conseguir los objetivos.

También trabajé en Bienestar Social y en Educación. Aquí, tienes mucha independencia en el trabajo y las técnicas a realizar, pero poco control médico. Los objetivos son lentos y necesitan mucho tiempo y sesiones.

A y J: Actualmente los dos trabajamos en el SESCAM en Atención Primaria. Estamos muy satisfechos de nuestro trabajo en primaria en cuanto a capacidad de decidir diagnósticos y técnicas de tratamiento. La idea de los médicos de Atención Primaria hacia los fisioterapeutas ha evolucionado



desde hace 15 años. Ahora tomamos muchas decisiones en cuanto a diagnósticos y tratamientos.

Dentro de la Fisioterapia, ¿tienes o has tenido algún referente?

A y J: En un principio en electroterapia a Julián Maya y en respiratorio Pedro Vergara. Después, hemos hecho cursos y por la experiencia y los años no quedamos tan impresionados.

¿Qué rama te gusta más? ¿Crees que hay disciplinas que se ponen de moda en un momento dado?

J: Me gusta más traumatología.

A: Me gusta mucho la patología de la columna.

A y J: En cuanto a disciplinas han ido apareciendo técnicas nuevas y al final decides que no todo sirve. Siempre el análisis del paciente es lo que te da la información para decidir que técnicas son las que más le benefician ya que en la mayoría de los casos es una combinación de varias.

¿Crees que existe un cambio generacional a la hora de entender y llevar a cabo la profesión a día de hoy?

J: Creo que todos empezamos pensando que hay un cambio de generación en cuanto a la visión de tratamientos con muchas técnicas nuevas y buscan especializarse mucho en determinadas técnicas. Todos empezamos igual. Con los años te das cuenta de que ninguna técnica de tratamiento es la panacea y sirve para todo. El conocimiento de diferentes técnicas es lo que te ayuda a resolver la mayoría de los tratamientos.

A: Yo añadiría que la existencia de protocolos está bien, pero que lo importante es saber cómo maniobrar para poder realmente tratar al paciente.

¿Crees que ha cambiado la forma de trabajar en los últimos 25 años?

A y J: En nuestro recorrido profesional creemos que se va ganando prestigio y respeto profesional por parte de los médicos de Primaria y de especializada, por lo tanto, se va ganando autonomía y capacidad de decisión y aumentando el grado de responsabilidad.

Creemos que aparte de formarse en técnicas concretas de Fisioterapia hay que formarse también en el análisis psicológico del paciente para ayudarnos a tratarlos. José Miguel Ortega Cívico, nº col. 136. Ángela Polo Cuesta, nº col. 137.

LA FISIOTERAPIA AYUDA A MITIGAR EL DOLOR DE LOS PACIENTES QUE SUFREN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA

En Castilla-La Mancha se estima que alrededor de un 3% de la población sufre en mayor o menor medida estas enfermedades.

La Fibromialgia es una patología reumática cuya característica principal es un dolor generalizado del sistema músculo esquelético y que además genera un cansancio persistente. Desde el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM)** quieren dar visibilidad a esta dolencia y concienciar a la población recordando que *“la Fisioterapia y el Ejercicio Terapéutico, siempre bajo la supervisión de un fisioterapeuta, ayuda a mitigar el dolor que sufren estos pacientes en su vida cotidiana”*.

La prevalencia estimada de la Fibromialgia en los países desarrollados se sitúa entre el 1 y el 4%. En Castilla-La Mancha se estima que alrededor de un 3% de la población sufre en mayor o menor medida esta dolencia, lo que supone que hay más de 70.000 personas enfermas en la región. Cabe destacar que esta patología tiene una prevalencia mayor en mujeres (3%-6%). Además, todo el entorno del enfermo se ve gravemente afectado. El cálculo mínimo de personas afectadas contando con el seno familiar, es de unas 140.000.

Fisioterapia para el abordaje de las consecuencias de la enfermedad

La Fibromialgia es una enfermedad reconocida a día de hoy, aunque de difícil diagnóstico y tratamiento. La aparición de los síntomas comienza con mayor frecuencia entre los 20 y los 50 años, aunque también puede aparecer en niños. Sin duda, la medicación ayuda a reducir el dolor, pero el abordaje multidisciplinar es fundamental en el tratamiento de esta enfermedad: psicología, reumatología y fisioterapia, constituyen los tres pilares básicos.

“La Fisioterapia contribuye a tratar las consecuencias de la enfermedad, como la fatiga, debilidad muscular y trastornos del sueño, entre otros. A través de distintas técnicas y procedimientos se puede conseguir minimizar el dolor, mantener la funcionalidad y mejorar calidad de vida de los pacientes”, afirman desde COFICAM.



La Fibromialgia es una enfermedad reconocida a día de hoy, aunque de difícil diagnóstico y tratamiento

Por último, entre las terapias más utilizadas en el proceso terapéutico se encuentran: *“el ejercicio físico, la terapia del ejercicio graduado y las técnicas miofasciales”*, señalan desde el Colegio.

Fibromialgia y COVID-19

La crisis sanitaria provocada por la COVID-19 y confinamiento vivido durante el año pasado afectó de forma significativa a los pacientes de Fibromialgia, ya que obligaron a los afectados a disminuir su tratamiento de ejercicio físico. En esos casos, una inmovilización prolongada y un aumento de las cargas emocionales influyen en el empeoramiento de la Fibromialgia y su sintomatología. 

EN ESPAÑA SE DIAGNOSTICAN 900 CASOS DE ELA AL AÑO

La esperanza media de vida en un enfermo es de 3,5 años, en los que es esencial el tratamiento con Fisioterapia para mejorar su calidad de vida durante el proceso de enfermedad.

El 21 de junio se celebra el Día Mundial de la lucha contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad de la que se diagnostican en nuestro país casi 900 nuevos casos al año, 3 nuevos casos cada día. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) pone de relieve la importancia de contar con un profesional fisioterapeuta durante toda la evolución de la enfermedad que ayude a ralentizar la pérdida de movilidad y de la función respiratoria en los estadios iniciales y paliar los efectos de la inmovilidad en los estadios avanzados.

Unas 4.000 personas están diagnosticadas con Esclerosis Lateral Amiotrófica en España, 175 de ellas en Castilla-La Mancha. La ELA es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso para la que no existe cura a día de hoy. Suele afectar a adultos de entre 40 a 70 años y provoca una parálisis muscular progresiva. El diagnóstico definitivo suele llegar tras un largo periodo de pruebas. Durante ese tiempo, los pacientes van viendo afectada su actividad muscular voluntaria esencial, que afecta a procesos tan básicos como el habla, la respiración, la capacidad para comer o para caminar.

Tratamiento fisioterápico para la ELA

La esperanza media de vida en un enfermo es de 3,5 años, en los que es esencial el tratamiento con Fisioterapia para mejorar su calidad de vida durante el proceso de enfermedad.

Debido al carácter progresivo e incurable de la ELA, los pacientes evolucionan hasta la parálisis completa. Por ello, es importante contar con un fisioterapeuta especializado en el manejo de pacientes con esta enfermedad. El tipo de tratamiento puede llegar a ser muy variado ya que



hay enfermos más dependientes que otros y con necesidades totalmente distintas. "Puede incluir tratamientos fisioterápicos como el mantenimiento de una marcha autónoma, la mejora o mantenimiento del equilibrio, la

21 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL
DE LA **ELA**
(ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA)



El diagnóstico definitivo de la enfermedad suele llegar tras un largo periodo de pruebas

enseñanza de la utilización de ayudas técnicas como los bastones o el andador, el mantenimiento de la fuerza y movilidad, la reducción de la espasticidad mediante los estiramientos, la enseñanza de la expectoración y del patrón ventilatorio, etc.", señala Ángela Jiménez, fisioterapeuta de Asociación VivELA de Ciudad Real.

Para Ángela también es importante "compartir información e ideas de tratamiento con otros profesionales que ayuden al paciente (logopeda, psicólogo, terapeutas ocupacionales, etc.), formando así un buen equipo multidisciplinar para ayudar al enfermo a manejarse con su discapacidad".

Actualmente solo existe un tratamiento para la ELA con resultados muy discretos. Y lo único que se hace en la actualidad es controlar las diferentes complicaciones derivadas de la enfermedad, medidas nutricionales y rehabilitación neuromotora.

Para Ángela también es importante "compartir información e ideas de tratamiento con otros profesionales que ayuden al paciente"

Campaña #LuzPorLaELA

Desde 2019 organizaciones de pacientes están promoviendo la campaña "Luz por la ELA" que consiste en una serie de acciones para visibilizar la enfermedad como iluminar en verde, color que simboliza la ELA, los monumentos más emblemáticos de diferentes ciudades de España.

Además, la asociación VivELA de Ciudad Real ha celebrado su Carrera Virtual contra la ELA durante el fin de semana del 19 y 20 de junio, donde el único requisito era disfrutar de la oportunidad de hacer deporte mientras se colabora con una buena causa. Todo lo recaudado con las inscripciones (a 5 euros en www.dxtchipun.es) ha sido destinado a la Fundación Francisco Luzón y a dos de sus proyectos de investigación para combatir la Esclerosis Lateral Amiotrófica.  Ángela Jiménez Toboso, nº col. 1759

ALICIA MARTÍNEZ:

“AUMENTANDO LA MOTIVACIÓN DEL PACIENTE, MEJORA LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO”

La Asociación de Esclerosis Múltiple de Toledo y otras enfermedades neurológicas (ADEMTO) tiene un papel fundamental para cubrir las necesidades asistenciales de los pacientes con afecciones neurológicas. Alicia Martínez, fisioterapeuta del centro, nos detalla con qué herramientas y tratamientos trabajan para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad compleja que puede presentar diversas combinaciones de disfunciones físicas, cognitivas y psicosociales. Es común que la evolución de la enfermedad se desarrolle en forma de bucle, ya que, la clínica da lugar a una limitación en las actividades (movilidad, autocuidado, incontinencia o dolor) y restricción en la participación social, volviendo a incrementar la intensidad de la sintomatología. Alicia Martínez, fisioterapeuta de la Asociación ADEMTO conoce bien el día a día de los pacientes y el fuerte impacto que ha tenido la pandemia en ellos.

¿Cómo ha influido la pandemia en los pacientes con Esclerosis Múltiple (EM)?

La pandemia por COVID-19 ha intensificado los síntomas de los pacientes al no poder recibir un tratamiento neurorrehabilitador; además con el confinamiento se han limitado las actividades y como consecuencia ha existido una mayor

restricción en la participación social incrementando las disfunciones físicas, cognitivas y psicosociales.

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad crónica y como tal es necesario un tratamiento neurorrehabilitador continuo de por vida. Actualmente, la situación en el Sistema Nacional de Salud es preocupante; por ello, es fundamental la existencia de Asociaciones como ADEMTO que cubren estas necesidades asistenciales.

En conclusión, la pandemia ocasionada por la COVID-19 ha puesto en valor que las asociaciones de pacientes somos imprescindibles para mejorar la calidad de vida de las personas con diagnóstico de Esclerosis Múltiple.

¿Cómo es el tratamiento neurorrehabilitador realizado en ADEMTO con los pacientes diagnosticados de EM?

Se trata de un modelo de Neurorrehabilitación Integral que contempla la atención de los enfermos como un complejo integral, global e interdisciplinar, sin interrupción y con una coordinación y comunicación directa entre los distintos profesionales sociosanitarios.

Integral porque plantea dar una respuesta individualizada para cada paciente, promoviendo su autonomía global, ya que concibe la intervención terapéutica como un todo, en la que hay actuaciones en todos los ámbitos e interrelaciones entre ellas. Todo esto requiere un abordaje interdisciplinar, es decir, la participación de un equipo de profesionales sociosanitarios estrechamente coordinados entre sí.

Dicha coordinación se establece gracias a la elaboración de un Programa de Neurorrehabilitación Integral. En él, cada profesional realiza las valoraciones pertinentes desde su especialidad, a continuación, se realiza una puesta en común entre todos los integrantes del Equipo Interdisciplinar con el fin de establecer

“La existencia de Asociaciones como ADEMTO que cubren estas necesidades asistenciales es fundamental”

objetivos comunes y un plan de acción conjunto para alcanzarlos.

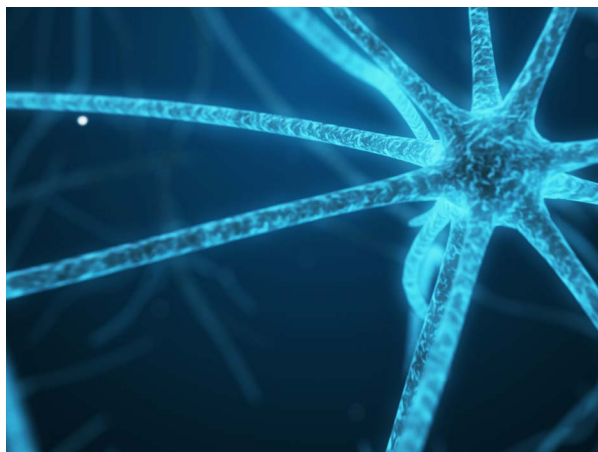
Es fundamental que exista una comunicación directa entre los miembros del equipo durante el proceso de Neurorrehabilitación, actualizando y registrando cada modificación en el curso de la patología, mediante la elaboración del Programa Individual de Atención (PIA), participando en sesiones clínicas, reuniones de equipo frecuentes, etc.

El lema 2021 por el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple es: “Estamos en el mismo equipo #ConexionesEM”. Aprovechando este eslogan quiero destacar la importancia de promover



**Encuentra tus
#conexionesEM**

Me conecto, nos conectamos



el trabajo en equipo entre los agentes implicados en la atención a las personas con Esclerosis Múltiple, en beneficio de la calidad de vida de esta comunidad y la gestión eficaz de una enfermedad que requiere un enfoque holístico. ADEMTO está conectado a un gran número de profesionales especializados en distintas áreas que trabajan de forma conjunta en el abordaje de esta compleja enfermedad.

¿Cómo se ha avanzado en los últimos años?

En ADEMTO apostamos por herramientas innovadoras con las que podamos alcanzar objetivos distintos a los que conseguimos como las nombradas anteriormente. Esto nos diferencia frente a otras entidades. Realizar tratamientos de Fisioterapia novedosos aumenta la motivación del paciente y su adherencia a los mismos, algo fundamental en patologías neurológicas crónicas.

Uno de los tratamientos nuevos que utilizamos actualmente en ADEMTO se llama RedCord® y por ahora son muy pocos los Centros de Neurorrehabilitación que lo usan. El objetivo es reestablecer los patrones de movimiento funcional mediante la aplicación de altos niveles de estimulación neuromuscular.

Además, con la situación actual de la COVID-19 se hace fundamental el uso de herramientas tecnológicas de realidad virtual, ya que evitan un contacto directo con el paciente asegurando una protección máxima.

Estos dispositivos permiten realizar programas de tratamiento basados en evaluaciones, ejercicios analíticos y exergames.

- Virtual Rehab®: gracias al cual trabajamos movimientos amplios de miembros superiores, miembros inferiores, tronco, transferencias de peso, ejercicios de coordinación y equilibrio, todo orientado a mejorar la funcionalidad del paciente.
- Leap Motion®: centrándonos específicamente en los movimientos del antebrazo, muñeca y mano, orientado al trabajo de la destreza y la manipulación fina.

- Neuronup®: plataforma para la rehabilitación cognitiva.

Debido a la pandemia, los fisioterapeutas nos hemos adaptado con una nueva forma de tratamientos mediante la telerrehabilitación. Hemos observado que somos completamente capaces de llegar al paciente aunque sea a distancia, consiguiendo otros muchos objetivos que no alcanzamos con el tratamiento presencial, entre ellos, implicar más al cuidador y acercarnos a su domicilio observando las dificultades que presenta en sus actividades básicas de la vida diaria.

¿Con qué herramientas cuenta la Fisioterapia para abordar los síntomas de los pacientes con EM?

Utilizamos herramientas distintas en función de la anamnesis y valoración realizada al paciente.

Comentaré algunas según la clínica que presente y los objetivos planteados:

- Ante la pérdida o el mantenimiento de la potencia muscular: pesas, lastres, Thera Band, máquina multifunción de musculación, electroterapia.
- Para mejorar la estabilidad y el equilibrio: plataforma vibratoria, colchoneta de distintos espesores, bosu, tabla de Freeman, dynair.
- Ante la imposibilidad de alcanzar la bipedestación y con el objetivo de evitar otras lesiones complementarias a la patología base: Standing, plano inclinado, Presoterapia.
- Con el fin de reeducar la marcha: escaleras, rampa, paralelas.
- Para reentrar la fatiga y poder realizar un trabajo aeróbico: elíptica, bicicleta estática adaptada.

¿Cómo responden los afectados?

Antes de la situación generada por la pandemia siempre han sentido curiosidad e ilusión por probar herramientas nuevas. Llevan mucho tiempo realizando neurorrehabilitación y cualquier cambio es positivo. Como he comentado anteriormente, aumentando su motivación mejora la adherencia al tratamiento.

Por otro lado, durante el confinamiento ellos mismos se dieron cuenta de lo importante que es, no solo recibir un tratamiento neurorrehabilitador, sino también adquirir una rutina, relacionarse con otras personas..., es decir, lo que hacen cada vez que vienen a ADEMTO. Por ello, aceptaron muy bien la propuesta de comenzar con la telerrehabilitación.

Quiero destacar que tanto los pacientes como los cuidadores han tenido un comportamiento ejemplar, adaptándose a los cambios de forma rápida.  Alicia Martínez Medina, nº col. 870

SALIDAS PROFESIONALES PARA LOS FUTUROS FISIOTERAPEUTAS

Los estudiantes de 4º curso del Grado en Fisioterapia se encuentran ante la puerta del mundo laboral, con los desafíos y oportunidades que eso significa. La colegiación es fundamental para poder ejercer la profesión.

La alta cualificación de los graduados cuando terminan sus estudios universitarios hace que sus expectativas laborales sean cada vez más elevadas; sin embargo, la realidad a menudo es bien distinta y les toca enfrentarse a un mercado de trabajo muy diverso y a veces muy precario. Este ha sido el tema principal de *1 jornada de salidas profesionales dirigidas a estudiantes de Fisioterapia de 4º Curso 2020-21* que se celebró vía online con los alumnos de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM).

“La tarea de las nuevas generaciones de fisioterapeutas es saber venderse y valorar la oferta profesional que hay disponible, con el fin de evitar la competencia desleal y mitigar al máximo el intrusismo”, afirma Ove Andersson, secretario de COFICAM.

Antes de enfrentarse al mundo laboral es obligatorio estar colegiado en el Colegio de la Comunidad Autónoma correspondiente al ejercicio de la profesión, así lo recogen leyes estatales, autonómicas y el código deontológico de la Fisioterapia. Actualmente en Castilla-La Mancha hay 2.062 fisioterapeutas colegiados: 642 en Toledo; 559 en Ciudad Real; 463 en Albacete; 233 en Guadalajara y 165 en Cuenca.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha es una Corporación de Derecho Público con plena capacidad para el cumplimiento de sus fines y el ejercicio de sus funciones, cuyos objetivos 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; además de la promoción de la Fisioterapia en todos aquellos foros científicos, culturales, sociales y de cualquier otra naturaleza que así nos lo demandaran, y la colaboración con las Administraciones Públicas en la difusión, funcionamiento y mejora de cualquiera de los aspectos relacionados con la profesión.

Estar colegiado no solo ofrece un seguro de responsabilidad Civil, sino que también brinda asesoramiento jurídico y laboral; además facilita la formación continuada, y da acceso a la bolsa de empleo, a la biblioteca, a publicaciones y convenios de colaboración, entre otros servicios. Los trámites



Antes de enfrentarse al mundo laboral es obligatorio estar colegiado en el Colegio de la Comunidad Autónoma correspondiente

de colegiación se pueden realizar online, a través de la Ventanilla Única de la página web; por correo postal, enviando la documentación solicitada o presencial, acudiendo a la sede colegial en la calle Cornejo, 26 en Albacete.

Una vez colegiado, las salidas profesionales pueden estar dirigidas al sector público como el SESCOG, educación, universidad, sociosanitario, fuerzas armadas o instituciones penitenciarias; pero también se puede optar por el sector privado, ya sea por cuenta ajena o propia.

Para trabajar en Europa se necesita el reconocimiento del título mediante la Tarjeta Profesional Europea (TPE)

Trabajar en el extranjero

Aquellos que desean desarrollar su carrera profesional en el extranjero, dentro del continente europeo, necesitan el reconocimiento del título mediante la Tarjeta Profesional Europea (TPE). Para el resto de países que no tienen esta vía aceptada o bien para aquellos países que no son miembros de la Unión Europea, se debe enviar la documentación necesaria para realizar el trámite por correo postal a la entidad que corresponda homologar los títulos extranjeros. 📞 Nils Ove Andersson Silva, nº col. 8

¿CÓMO MEJORA EL BRUXISMO CON FISIOTERAPIA?

Esta dolencia, que tiene una incidencia del 20% de la población, es una actividad motora de origen central, que se puede encontrar tanto en periodos de sueño pero también en momentos de vigilia.

El dolor orofacial en la actualidad se le considera el segundo dolor crónico con más incidencia en el mundo tras el dolor lumbar crónico. Con la particularidad, de que su incidencia afecta igual a personas jóvenes que a mayores. Dentro de este enorme grupo de patologías encontramos el bruxismo, al que se le considera una actividad repetitiva de la musculatura masticatoria, caracterizada por el apretamiento o rechinamiento dentario o por el "abrazamiento" o "empuje" de la mandíbula, ya sea en fases de sueño o en vigilia.

El fisioterapeuta y máster en dolor orofacial y temporomandibular, Marcos Iglesias Peón, afirma que aunque esta patología está cada vez mejor definida y clasificada todavía no está clara su fisiopatología. *"Lo que sí está cada vez más claro es que, el bruxismo es una actividad motora de origen central, que nos lo podemos encontrar en periodos de sueño y en momentos de vigilia. Aunque históricamente se asociaba únicamente al sueño"*, apunta.

El bruxismo también se puede encontrar como "hábito" y no sólo como parafunción masticatoria. ¿Qué hábitos positivos nos podemos encontrar? *"Por ejemplo, como método de restaurar la permeabilidad de la vía aérea tras episodio de apnea o para aumentar el flujo salivar tras episodio de reflujo gastroesofágico o, incluso, como mantenimiento de la actividad cognitiva"*, señala el experto.

La etiología de esta dolencia se desconoce, pero hay diversas teorías que lo relacionan con trastornos psicoemocionales, genéticos, farmacológicos, neurofisiológico o mala oclusión... Quizás la más conocida sea la relacionada con el estrés. El bruxismo presenta una incidencia del 20% de la población, aunque únicamente se considera patológico el 5%.

"Por esta razón nuestra labor como fisioterapeutas no debe de ser únicamente el tratamiento de sus consecuencias, especialmente musculares en la musculatura masticatoria y cervico-dorsal. Sino que deberíamos formar parte de un equipo multidisciplinar en el que otros profesionales junto con el fisioterapeuta pueda identificar y tratar la posible causa desencadenante o perpetuante de la patología", cuenta Iglesias.

En este sentido, se puede afirmar que *"los dientes no son los culpables del bruxismo sino*

las víctimas". El fisioterapeuta manifiesta que el bruxismo no va de los dientes para arriba, sino del cerebro para abajo.

"Los pacientes que vienen a nuestras consultas, bien derivados o por motu propio, presentarán dolor facial, dolor muscular, hipersensibilidad dentaria, dolor de cabeza especialmente matutina (si es nocturno), sensibilidad y dolor en la articulación temporomandibular, interrupciones del sueño. Muchos de ellos ya nos vendrán incluso con las famosas férulas, que a unos les irán bien y a otros únicamente les protegerán del desgaste dentario. Al final lo importante es el feedback que producirán (temporalmente), a nivel del Sistema Nervioso Central. Sin olvidar que aumentarán la fuerza de presión mandibular al incrementar el brazo de palanca muscular", sostiene el especialista.

El bruxismo presenta una incidencia del 20% de la población, aunque únicamente se considera patológico el 5%.

Desde la consulta de Fisioterapia se puede utilizar todas las herramientas que poseen los profesionales para elaborar un diagnóstico certero y poner un tratamiento adecuado. Sin embargo, Marcos Iglesias matiza que *"debemos de saber derivar y enfocar al paciente a la terapia de disminución de la actividad simpática, inculcar unos buenos hábitos alimenticios, una buena higiene del sueño, acondicionamiento físico, en definitiva, la salud global del paciente"*. ● Marcos Iglesias Peón, nº col. 381



COLEGIADO DEL MES

ÁNGELA JIMÉNEZ:

“Lo que más me gusta es que en Fisioterapia nunca dejas de formarte y aprender”



Graduada en 2014 en Fisioterapia en la Universidad Miguel Hernández de Elche, Ángela Jiménez Toboso, abrió hace dos años su propia clínica en La Roda (Albacete). En ella comparte espacio con otros profesionales de la salud: podología, pedagogía, psicología y logopedia.

Ángela Jiménez siempre tuvo bastante claro que quería ser fisioterapeuta ya que le parecía una profesión “*muy agradecida*”. Jiménez se ha formado en Fisioterapia deportiva, Fisioterapia traumatológica y tiene cursos de ejercicio terapéutico, hipopresivos, ecografía y electrolisis. Sin embargo, la Fisioterapia en pacientes neurológicos es una de sus ramas favoritas: “*si tengo que elegir una me quedo con esta*”, afirma.

Después de 5 años trabajando por cuenta ajena, en el año 2019 la fisioterapeuta abrió su propia clínica en La Roda (Albacete). “*Me veía capacitada para abrir mi propia clínica y crecer profesional y personalmente. Creo que en Fisioterapia nunca dejas de formarte y aprender y eso es lo que me gustaría seguir haciendo para que mi clínica crezca y, obviamente, para dar lo mejor de mí a mis pacientes*”.

Ángela tiene una relación muy estrecha con pacientes que tienen ELA gracias a la asociación adELAnte y AdELA de Castilla-La Mancha. “*Empecé a trabajar como fisio con pacientes con ELA a raíz de un diagnóstico muy cercano, creamos un convenio con ellos y nos han guiado en el tratamiento de pacientes de este tipo*”.

La situación provocada por la COVID-19 fue complicada ya que hacía muy poquito que había abierto su clínica. “*Sin embargo, creo que nos hemos adaptado muy bien y que poco a poco hemos podido ir tratando a nuestros pacientes sin ningún tipo de peligro y siguiendo todas las recomendaciones sanitarias. La ayuda y el apoyo de familiares y amigos ha sido esencial*”. ÁNGELA JIMÉNEZ nº colegiada: 1759

FIN DEL CICLO DE CHARLAS DE COFICAM 2020/21

Durante 10 meses COFICAM ha celebrado una serie de charlas online que ha contado con ponentes de diferentes especialidades y regiones.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha puso en marcha en septiembre de 2020 un ciclo de charlas en el que ha reunido a diferentes especialistas durante los siguientes 10 meses. Un miércoles al mes los colegiados tenían una cita virtual sobre distintos campos de la Fisioterapia. En total, 3.086 personas han disfrutado en algún momento de alguna de estas ponencias, entre las que destaca la de Reeducción Postural Global (RPG) (597 visualizaciones), impartida por Pilar Velasco y en la que contó los aspectos más importantes sobre el método RPG.

Las ponencias de Fisioterapia respiratoria (474) y el papel de la fascia (457) son otros de los videos que más han interesado a los profesionales. La charla sobre Fisioterapia respiratoria, ofrecida por Pilar Bravo, fisioterapeuta de respiratorio en el Hospital Nacional de Paraplégicos ha sido de las más vistas. Por su parte, Oscar Sánchez Martínez, habló entre otras cosas, sobre cómo se realiza la investigación de base y de los estudios principales de la última década en relación a la fascia.

Otras de las ponencias que han tenido lugar durante estos meses son: ‘Fisioterapia y dolor’, por Juan Avendaño, fisioterapeuta y Doctor en Ciencias de la Salud; ‘Suelo pélvico y sus funciones’, por Asunción Ferri, profesora titular de la Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM); ‘Ejercicio Terapéutico’, a cargo de Iván De La Calle, graduado en fisioterapia y máster en Terapia Manual del aparato locomotor; ‘Entrenamiento motor temprano’, de la mano de Javier Merino Andrés, fisioterapeuta pediátrico del Centro Crece; ‘Fisioterapia invasiva’, con la colaboración de Jesús Miguel Segura, referente en este campo; ‘Yoga terapéutico’, por Lidia Rodrigo, licenciada por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB); y ‘Fisioterapia y el cáncer de mama’, por Sergio López Barbeta, Doctor “Cum Laude” en Biomedicina por la ULPGC. 📺



JAVIER MERINO: "NOS GUSTARÍA APORTAR NUESTRO GRANITO DE ARENA A LA LEY DE ATENCIÓN TEMPRANA DE LA JCCM"

Javier Merino, miembro de la Comisión de Educación y Pediatría de COFICAM, nos cuenta las problemáticas de las que se ocupa este comité y los proyectos a corto y largo plazo en los que están trabajando.

Participas en la Comisión de Fisioterapia Invasiva e Intervencionista de COFICAM. ¿Cuál es vuestro cometido? ¿Qué labores desarrolláis?

Desde la comisión escuchamos las distintas problemáticas que los colegiados que trabajan en el ámbito de la Pediatría, tanto en atención temprana, como en educación y en el ámbito privado pudieran tener para darles respuestas. Actualmente, los principales problemas existentes son dudas acerca de qué acciones se pueden llevar a cabo o problemáticas con las distintas leyes que regulan la atención al paciente pediátrico. Además, desde la comisión se tienen de manera regular reuniones con las distintas consejerías para la mejora del perfil profesional del fisioterapeuta pediátrico.

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

Esta comisión se creó en 2017 y está compuesta por la colegiada Sofía Rodríguez y por mi persona, donde cada uno de nosotros trabajamos en uno de los ámbitos de la Pediatría; pero está abierta a todos los colegiados, para mejorar el funcionamiento de la misma y el progreso de la Fisioterapia en Pediatría en nuestra región.

¿Qué proyectos tenéis a corto y a largo plazo?

Actualmente, se está trabajando en la mejora del perfil del fisioterapeuta educativo, donde con el trabajo de estos años se han conseguido distintas mejoras para el trabajo y el ejercicio de este perfil profesional; por lo que se sigue trabajando para obtener un funcionamiento mejor, que repercuta directamente en la atención que se brinda a los alumnos, mejorando todas las facetas de la vida escolar. En un futuro, nos gustaría que en la elaboración de la Ley de Atención Temprana de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (JCCM) pudiéramos aportar nuestro granito de arena y, sobre todo, poder trabajar en los protocolos de derivación entre las consejerías de Sanidad, Bienestar Social y Educación. 🌱 Javier Merino Andrés, nº col. 927

Actualmente, los principales problemas existentes son dudas acerca de qué acciones se pueden llevar a cabo con las distintas leyes que regulan la atención al paciente pediátrico



“EN EL ÁMBITO SANITARIO, EL CONTACTO CON EL PACIENTE ES PRIMORDIAL PARA SER EFICACES”

En 1926 Ibermutua inició su andadura por el sector de las Mutuas. Cuenta con una red asistencial de cerca de 120 centros propios y más de 1.000 concertados distribuidos por todo el país. Rafael Sánchez, fisioterapeuta de esta Mutua Colaboradora de la Seguridad Social nos cuenta los detalles de su trabajo en esta entidad

EN QUÉ CONSISTE TU TRABAJO COMO FISIOTERAPEUTA EN IBERMUTUA?

Soy el responsable del servicio de fisioterapia de Ibermutua en Albacete, integrado en el equipo asistencial del Centro, y realizo tanto tareas de gestión (elaboración de Historia de Fisioterapia, informes de evolución de los pacientes, etc.), como los tratamientos fisioterápicos. Asistencia que en su mayoría es presencial, pero que también puede ser telemática a través de consultas telefónicas video-llamadas y programas de ejercicios en plataformas específicas online.

¿CUÁNTOS PROFESIONALES FORMÁIS PARTE? ¿QUÉ SERVICIOS OFRECÉIS?

En el ámbito asistencial, nuestro centro cuenta con dos médicos de control de procesos (profesional y común), dos enfermeras, un traumatólogo y yo como fisioterapeuta.

Las Mutuas gestionamos las coberturas sanitarias y de prestaciones en las contingencias profesionales y comunes, en las que uno de los procesos asistenciales clave es la rehabilitación. En nuestro caso, hemos, además hecho un esfuerzo en la transformación digital asistencial facilitando el acceso a la historia clínica, citas médicas, pruebas diagnósticas o videoconsultas a través del programa paciente digital. En rehabilitación, además, hemos incorporado programas de ejercicios a través de plataformas específicas.

¿CÓMO HAS VIVIDO EL ÚLTIMO AÑO DE PANDEMIA? ¿CÓMO HA CAMBIADO TU TRABAJO?

La pandemia ha sido un punto de inflexión y de incertidumbre para todos. Los fisioterapeutas hemos tenido que innovar las formas de tratamiento, de conseguir los objetivos, sin la presencialidad y contacto con el paciente. Hemos adaptado nuestra actividad protegidos con EPIs, además de llevar la fisioterapia al paciente y el seguimiento de los casos de manera virtual, telemática, etc.



¿CÓMO HA AFECTADO ESTO A TUS PACIENTES?

A los pacientes, el confinamiento les ha generado mucha incertidumbre y miedos respecto de su evolución y recuperación, que se ha tratado de complementar y apoyar mediante asistencia a distancia y virtual gracias a las nuevas tecnologías. No obstante, los pacientes siguen prefiriendo la presencialidad en el tratamiento que, por otra parte, permite una valoración actualizada de su estado. Creo que, en el ámbito sanitario, el contacto con el paciente es primordial para ser eficaces y que las herramientas como la telemedicina o telerrehabilitación son complementarias, contribuyen a la adhesión a los tratamientos, pero no sustituyen el tratamiento presencial.

PARA TI, ¿CUÁLES HAN SIDO LAS CLAVES PARA SALIR ADELANTE?

La capacidad de adaptación. Los fisioterapeutas hemos aprendido nuevas formas de tratar pacientes y gestionar procesos, una mayor coordinación y trabajo en equipo, el trabajo con seguridad, siempre con el objetivo de mejorar la salud del paciente y la evolución de su patología.

CUANDO TE ENCUENTRAS UN CASO DIFÍCIL, ¿CÓMO LO AFRONTAS?

Para mí es un reto personal y por ello pongo todas mis capacidades dirigidas a conseguir los mejores resultados para el paciente, consciente de la necesidad de un enfoque multidisciplinar con el resto de los profesionales que participan en el proceso asistencial. Además, grandes dosis de comunicación tanto con el equipo como con los familiares.

ESTE MES SE GRADÚAN LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA. ¿QUÉ CONSEJOS LES DARÍAS A LOS JÓVENES RECIÉN GRADUADOS PARA ENFRENTARSE AL MUNDO LABORAL?

Que piensen su vida profesional como una carrera de fondo, donde trabajen con el foco en la mejora de la calidad de vida de sus pacientes. Durante todos estos años de profesión, la experiencia me dice que la verdad absoluta no existe; debemos buscar la verdad relativa en todos nuestros actos, siendo constantes en la búsqueda de actos fisioterápicos basados en la evidencia. También la importancia de la formación, la actualización permanente, el aprendizaje de la experiencia y de otros profesionales (clínicos, investigadores), así como la escucha activa, son claves de ese éxito profesional.  Rafael Sánchez
Madrid, nº col. 7

SALIDAS PROFESIONALES

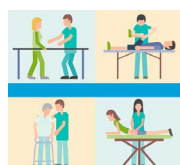
La colegiación es obligatoria para el ejercicio de la profesión **y por tanto en todas sus salidas profesionales**, y así lo recoge la Ley Estatal de Colegios Profesionales (Art. 3.2 Ley 2/1974) y la Ley de Creación de Colegios Profesionales de Castilla – La Mancha (Art. 6.3 Ley 10/1999)



ÁMBITO PRIVADO



Por cuenta propia



Por cuenta ajena

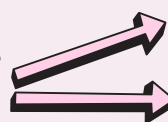
PÚBLICO



Fisioterapeuta del SESCAM



Fisioterapeuta en la JCCM



Educación

Bienestar Social

(Residencias, dependencia, Atención Temprana)



Docente en la Universidad



Sector Sociosanitario

ÁMBITO PÚBLICO Y PRIVADO



Trabajo en el extranjero



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.