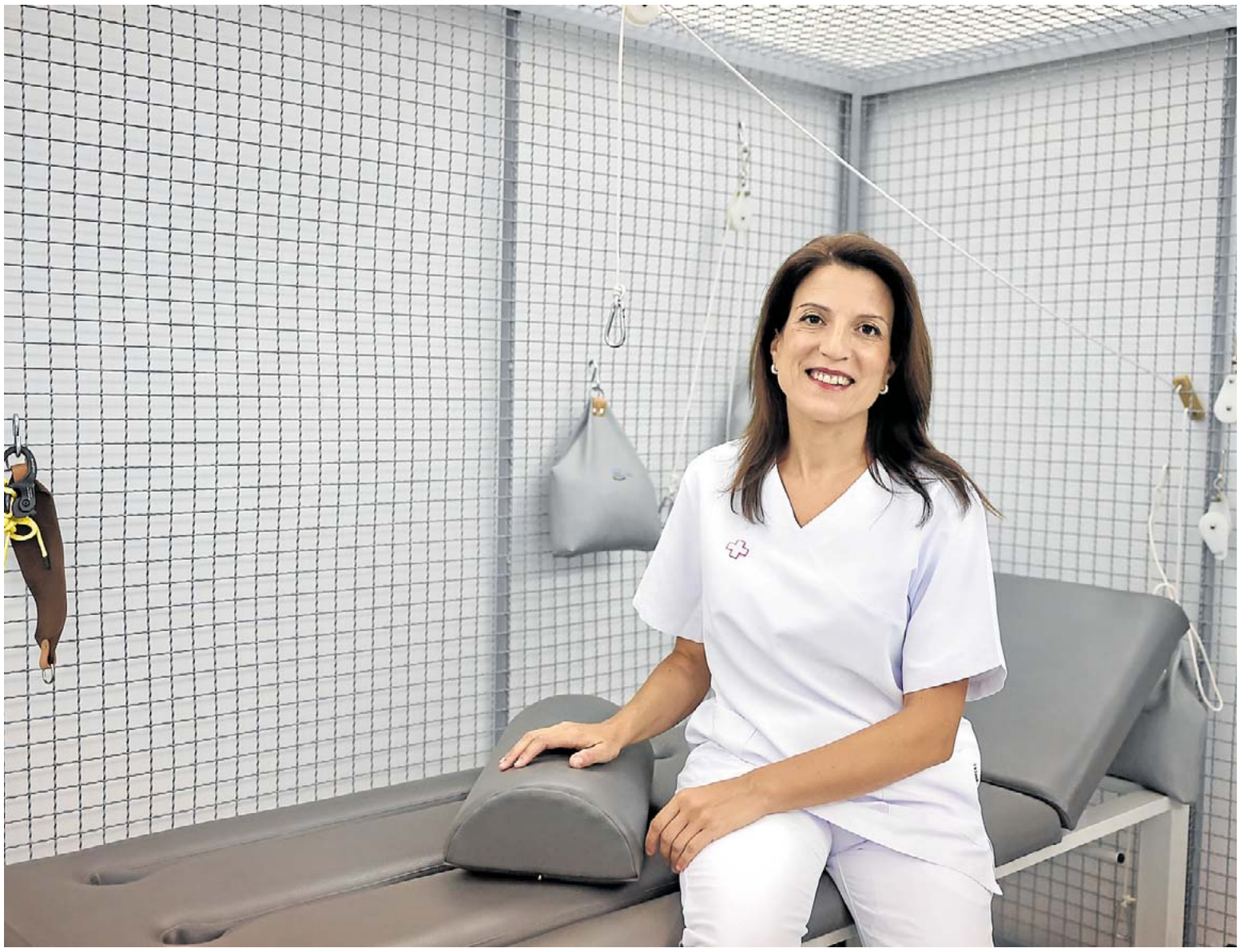

Ana San Juan posa para la entrevista en una sala de ejercicios. SONIA TERCERO

«Los mayores nos piden consejos para mantener su autonomía»

Ana San Juan Presidenta del Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja

El sector celebró ayer su día mundial con el foco puesto en la importancia de generar hábitos para alcanzar un envejecimiento saludable

IÑAKI GARCÍA

LOGROÑO. En La Rioja hay más de 400 fisioterapeutas colegiados y al frente de ellos se encuentra Ana San Juan, quien habla del «alto nivel» en el que se encuentra el sector con motivo del Día Mundial de la Fisioterapia. Una jornada dedicada al envejecimiento saludable y a la importancia de generar hábitos para alcanzar una edad avanzada del mejor modo.

– ¿Cuáles son las claves para llegar a cierta edad en un buen estado?

– Hay que tener en cuenta, en primer lugar, que el envejecimiento de la población ahora es mucho más rápido que en cualquier otro momento de la historia. En 2030, más de 1.400 millones de personas van a tener más de 60 años y en 2050 la cifra se elevará hasta los 2.100 millones. Ante este escenario, hay que incidir en la prevención porque un sistema sanitario centrado únicamente en la sintomatología no es sostenible.

– Y, ¿cómo se ha de llevar a cabo esa prevención de la que habla?

– Lo principal es contar con unos hábitos de vida saludable, ya desde los primeros años de vida. Si en la infancia y la adolescencia hacemos actividad física de un modo regular, nuestros huesos y músculos se fortalecerán y se mejorará la salud cardiovascular. En la edad adulta, mientras, hay que fomentar rutinas como ir caminando al trabajo, subir las escaleras en vez del ascensor y apostar por las bicicletas. Todo lo que suponga realizar un trabajo activo se convierte en algo positivo.

– ¿Qué papel juegan los fisioterapeutas?

– La supervisión de un profesional es fundamental a la hora de trabajar con las personas mayores, incluso desde la prevención. Por eso vamos a implantar en el Servicio Riojano de Salud la llamada fisioterapia comunitaria, en la que se aborda el trabajo preventivo y grupal. Aparte, también es importante hacer hincapié en asuntos que pueden parecer sencillos como enseñarles a levantarse del suelo o ayudarles a realizar sus actividades diarias sin dolores ni pérdidas de equilibrio. Para ello, les orientamos sobre cómo han de tener las casas para evitar caídas y les recomendamos qué tipo de calzado llevar para no resbalarse. Son asuntos que pueden parecer básicos, pero lo preventivo es fundamental en las personas mayores.

– ¿Qué consecuencias puede conllevar en la vejez no seguir estos consejos?

– Con el envejecimiento aparece la osteoporosis y la sarcopenia, que es la pérdida de fuerza muscular. Por ese motivo, hay que incidir en aspectos como la prevención de caídas y en los trabajos de estabilidad, de equilibrio y de fuerza. Entrenar la fuerza es muy importante para personas de cualquier edad, incluidos los mayores, aunque a determinadas edades es necesario hablar con un fisioterapeuta para hacerlo de forma segura.

– ¿Acuden personas de avanzada edad a sus consultas o son más reticentes a ponerse en manos de un fisioterapeuta?

– Vienen personas de todas las edades porque ven que les ayudamos no solo a mejorar el dolor, sino también la movilidad, la fuerza o la flexibilidad. Cada vez son más abundantes los que acuden a nosotros para recibir consejos y a que les enseñemos ejercicios que mantengan su autonomía. Los fisioterapeutas tenemos por objetivo ayudar a mantener la dignidad de las personas y te emocionas cuando viene el familiar de algún paciente y te da las gracias por los avances; ahí te das cuenta de la importancia de trabajar con los mayores.

– El Día Mundial de la Fisioterapia es un buen momento para hacer balance, ¿cómo se encuentra el sector en La Rioja?

– La fisioterapia riojana tiene un alto nivel. El 80% trabajamos en el ámbito privado, pero ahora desde el Colegio estamos trabajando en coordinación con la Consejería de Salud para mejorar también el servicio en el sistema público. Hemos elaborado la cartera de servicios en Atención Primaria para optimizar los recursos y adaptar las sesiones a las necesidades del paciente. También vamos a implantar la fisioterapia comunitaria y, en relación con el lema de este año, vamos a empezar un programa de prevención de caídas en el que, mediante unos sensores, se detectará el riesgo de sufrir un accidente de este tipo.

– ¿Cuáles son las reivindicaciones de su profesión?

– En el ámbito público, queremos optimizar los recursos para evitar interconsultas innecesarias. Además nos van a incluir en la Unidad del Dolor, que es algo que en el resto de España no se ha hecho y a nosotros nos alegra.

– Y en el ámbito privado, ¿sigue habiendo mucho intrusismo?

– Siempre proliferan pseudoprofesionales. Nosotros nos formamos durante cuatro años en un grado universitario, hacemos posgrados y másteres y ya hay numerosos fisioterapeutas con un doctorado. Aun así, tenemos que seguir aguantando que nos llamen masajistas y que nos comparen con cualquier persona que hace un curso de tres meses y ya tiene la osadía de tratar pacientes. Por eso, les hemos insistido a las autoridades para que nos den apoyo normativo.

La cruz fucsia y blanca, garantía de «seguridad y profesionalidad»

Ya son numerosos los centros de fisioterapia riojanos que cuentan con la cruz fucsia y blanca, esa que sirve para identificar a sus trabajadores como fisioterapeutas colegiados. «A nadie se le ocurre, por ejemplo, comprar medicinas en una farmacia sin la cruz verde y nosotros queremos que ocurra lo mismo con nuestros centros», expone Ana San Juan, quien recalca que ese símbolo sirve de garantía de que el tratamiento que va a recibir el paciente va a resultar eficaz. «Sabemos que es algo nuevo, nos va a costar un poco que nos reconozcan por la cruz, pero estamos contentos con los avances que estamos consiguiendo», concluye.

INTRUSISMO

«Tenemos que aguantar que nos comparen con alguien que hace un curso de tres meses y trata pacientes»