

**ANA SAN JUAN.** Presidenta del Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja

# «En los casos de Covid, la presencia del fisioterapeuta reduce los días de estancia del paciente en la UCI»

## REDACCIÓN

**Logroño.** En los últimos meses, el Covid acapara toda la atención médica y sanitaria. Ha sorprendido ver a los fisioterapeutas en la UCI, pero Ana San Juan –presidenta del Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja– explica las razones de su presencia allí y en qué consiste el trabajo del fisioterapeuta dentro de la unidad de cuidados intensivos: «El fisioterapeuta en la UCI realiza una labor muy importante ya que su intervención reduce los días de estancia en la unidad (dejar camas libres es de vital importancia). Y no sólo eso, si no que el paciente abandona la unidad de cuidados intensivos en mejores condiciones y con menos secuelas.

Los fisioterapeutas en la UCI colaboran en el posicionamiento en decúbito prono (boca abajo), la fisioterapia respiratoria favorece el destete de la ventilación mecánica ya que acelera el trabajo activo de los músculos respiratorios y contribuye a la eliminación de secreciones para evitar sobreinfecciones y la movilización precoz evita las complicaciones de la inmovilización.

Es necesaria la presencia de más fisioterapeutas en la UCI y que formen parte del equipo multidisciplinar, no que vayan sólo unas horas».

**– Y a todas las personas que han superado la Covid-19 y les han quedado secuelas. Qué pueden hacer?**

– La fisioterapia es clave para la recuperación de las secuelas del Covid-19. Tras haber superado la enfermedad pueden persistir problemas respiratorios (disnea, tos), fatiga y debilidad muscular que un fisioterapeuta ayuda a recuperar. Es necesario elasticar el tejido pulmonar mediante ejercicios respiratorios como: Respiración abdominal-diafragmática, Espiración con labios fruncidos, Respiración con expansión costal y elevación de brazos... que se pueden realizar en diferentes posiciones.

Además hay que incluir un programa de ejercicio terapéutico individualizado, pautado y supervisado por su fisioterapeuta ya que hay que adaptar la frecuencia, la intensidad, el tiempo y el tipo de ejercicio

**– En la recuperación de secuelas se habla mucho de ejercicio terapéutico, podría explicarnos qué es?**

– Siempre que hay una patología o tengamos un dolor y el ejercicio se use para mejorar el curso clínico de una determinada enfermedad, ese ejercicio debe estar supervisado por un profesional sanitario como el fisioterapeuta, experto en movimiento humano con formación teórica y práctica en la prescripción y realización del ejercicio



Ana San Juan, presidenta del Colegio de Fisioterapia, delante de la sede de los colegios sanitarios. F.D.

**«La fisioterapia es clave tras el Covid para superar los problemas respiratorios o recuperar la movilidad»**

terapéutico en las diferentes etapas de la vida. Ya en la primera definición de Fisioterapia que dio la OMS en 1958 el ejercicio terapéutico estaba incluido en ella: La Fisioterapia es el arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, masaje y electricidad.

**– ¿Están pagando ustedes los problemas de Urgencias en el hospital San Pedro?**

– Entendemos que por los efectos de la pandemia haya que reestructurar el hospital de referencia de La Rioja y las urgencias del mismo pero la fisioterapia debe contar con un

**«La fisioterapia debe contar con un espacio propio en el San Pedro, a veces la habitación se queda pequeña»**

espacio propio dentro del hospital San Pedro.

Se está realizando un gran trabajo por parte de los fisioterapeutas en la planta hospitalaria, pero hay veces que la habitación se queda corta para realizar un tratamiento adecuado y se necesita acceso a una sala con materiales y aparatología específica para un tratamiento óptimo. De esta forma los pacientes recibirían el alta en mejores condiciones.

El estar y trabajar en el hospital supone que pueda haber una adecuada comunicación de las especialidades médicas, fisioterapeu-

**«La unidad de daño cerebral debe estar conexas porque el diálogo del neurólogo y el fisio es importante»**

tas, logopedas, terapeutas ocupacionales...y que el paciente pueda beneficiarse de la rápida intervención y de un abordaje transdisciplinar.

Sigue habiendo otras patologías que no hay que abandonar. La unidad de daño cerebral debe permanecer conexas ya que en estos procesos el diálogo continuo del fisioterapeuta con los neurólogos es muy importante. En los tratamientos de ICTUS es fundamental comenzar de manera inmediata la fisioterapia ya que el «tiempo es cerebro».

**–La rehabilitación es otro de los**

**puntos calientes en la sanidad riojana, las listas de espera son interminables; qué le ocurre a ese servicio que los fisioterapeutas conocen bien?**

– La fisioterapia cada vez es más demandada y se debería aumentar la presencia de fisioterapeutas en el sistema nacional de salud para cumplir las recomendaciones de la OMS.

Para disminuir las listas de espera reivindicamos el acceso directo a la Fisioterapia desde las especialidades médicas. Evitando interconsultas innecesarias que ralentizan el proceso y favorecen la cronificación de las patologías. Se conseguiría un uso racional de los recursos sanitarios ya que se reducirían los tiempos de tratamiento y de baja laboral, además de la disminución de las tasas de ingesta de medicamentos.

En atención primaria es importante que el fisioterapeuta gestione sus propias agendas para adaptar sus propios recursos a los pacientes no que sea un programa informático centralizado el que lo haga.

## Mayor conocimiento

**– ¿Se valora su labor más allá del ámbito deportivo que es donde más visibilidad encuentran?**

– Sí, cada vez la Fisioterapia es más conocida y valorada, no solo por su papel en el ámbito deportivo. Las especialidades en fisioterapia han surgido por una demanda de la sociedad y a pesar de que se busca el reconocimiento oficial actualmente los fisioterapeutas tanto en el sistema público de salud como en los centros privados trabajamos en diferentes ámbitos de actuación (respiratorio, neurológico, musculoesquelético, cardiovascular, geriátrico, pediátrico, obstétrico, reumatológico, oncológico, deportivo...)

Tanto desde los 17 Colegios de Fisioterapeutas de España, como desde el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas y la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) se están emprendiendo acciones divulgativas para dar a conocer los beneficios de las 'especialidades' de la fisioterapia.

Este mes coincidiendo con el día mundial del cáncer de mama se pone de relieve la influencia de la fisioterapia oncológica para mejorar la calidad de vida de las mujeres que han sufrido este tumor. Recordamos la importancia del ejercicio terapéutico antes, durante y después de la quimioterapia y todo lo que el fisioterapeuta puede hacer para tratar el linfedema, adherencias en las cicatrices dejadas por la cirugía, disminución de movilidad y de fuerza...