

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

# «En el sistema nacional de salud hay un ‘fisio’ por cada 8.646 habitantes, la OMS pide que sea por cada 1.500»

## REDACCIÓN

**Logroño.** Los fisioterapeutas proporcionan un mayor bienestar a enfermos de diferentes patologías. Ahora, en la pandemia, su actividad cobra mayor importancia con la recuperación de pacientes que han superado el COVID. Ana San Juan, presidenta del Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja, explica su actividad y los beneficios que ofrece.

– **Durante esta pandemia se ha visibilizado la importancia del trabajo de los fisioterapeutas en los pacientes con COVID-19, acortando los tiempos de estancia en la UCI y en el hospital, y en su recuperación tras el alta hospitalaria. Sin embargo, ¿se está entendiendo así por parte de la ciudadanía? ¿Acuden a ustedes?**

– La crisis sanitaria nos ha posicionado en primera línea de acción y ha dado a conocer parte de nuestro potencial. Los pacientes que han padecido COVID-19 tienen que ser informados de que la fisioterapia ayuda a recuperar las secuelas que ha dejado la enfermedad. Fatiga, dificultad para respirar, tos y debilidad muscular son algunos de los síntomas que permanecen en los pacientes que han superado el COVID-19 aunque haya sido de forma leve. En los centros privados estamos tratando y recuperando a estos pacientes. Pero es necesario que en el sistema nacional de salud una vez hayan recibido el alta se les haga un seguimiento y reciban tratamiento de fisioterapia para los problemas que hayan podido quedar en el sistema respiratorio y musculoesquelético.

– **¿Qué le puede ofrecer un fisioterapeuta a un enfermo de COVID en su recuperación?**

– La fisioterapia respiratoria es muy importante en la recuperación de estos pacientes: se realizarán ejercicios respiratorios (respiración abdominal, costal, con labios fruncidos...) y diferentes técnicas para dar elasticidad al tejido pulmonar, movilizar las secreciones en caso necesario y disminuir la tos. Para tratar el deterioro físico se realizará un trabajo de fortalecimiento en los músculos más debilitados y de movilización para evitar la rigidez en las articulaciones. Además el fisioterapeuta le diseñará un programa de ejercicio terapéutico personalizado que será controlado con asiduidad para ajustar los parámetros de frecuencia, intensidad, tiempos de trabajo y de descanso, tipo de ejercicios. Adaptándolo perfectamente a su evolución y necesidades. Hay que tener en cuenta que los fisioterapeutas somos la profesión sanitaria con mayor índice de formación post-



Ana San Juan, en su centro de trabajo. Fernando Díaz

graduada entre los profesionales sanitarios, lo que muestra nuestra disposición a evolucionar como profesión en función de la evidencia científica y así ofrecer a los pacientes los mejores tratamientos disponibles.

– **Ese papel esencial del fisioterapeuta, ¿está siendo entendido tam-**

«Los enfermos de COVID deben saber que la fisioterapia les ayuda a superar las secuelas»

«Todas las posturas son nocivas si se mantienen. Hay que cambiar y moverse cada hora»

**bién por la Administración?**

– Nuestro trabajo no está reconocido suficientemente por la administración y durante esta pandemia no se ha explotado todo el potencial de los fisioterapeutas. A nivel local el cambio de ubicación del servicio de fisioterapia al hospital provincial ha disminuido la calidad asistencial. A nivel nacional es necesario un reconocimiento de las especialidades por el Gobierno, reivindicación apoyada unánimemente por todas las entidades representativas de la fisioterapia (CGCFE; AEF, CNDFE y 17 colegios profesionales). En el ámbito privado las especialidades en fisioterapia son una realidad y cada ciudadano busca el fisioterapeuta más adecuado según su lesión o patología que presenta. El sistema nacional de salud (SNS) no permite desarrollarse plenamente a los fisioterapeutas y necesita re-

estructurarse y modificar los sistemas de derivación, permitiendo un acceso directo a la fisioterapia de todas las especialidades médicas para optimizar los recursos y ofrecer calidad asistencial. En los centros públicos hay acumulación de trabajo, porque la asistencia presencial no puede realizarse de la misma manera que antes de la pandemia, ya que las medidas de desinfección y distanciamiento entre pacientes limitan el número de usuarios atendidos. Se debe de aumentar el número de fisioterapeutas en el SNS ya que éste era deficitario antes de la pandemia (1 cada 8646 habitantes, lejos de las recomendaciones de la OMS de un fisioterapeuta cada 1000-1500 habitantes) y urge reanudar los tratamientos que se aplazaron, los que han surgido o agravado, además de las secuelas del COVID-19 que hay que recuperar.

## Inactividad y sedentarismo

– **La restricción a la movilidad ha afectado mucho a algunas personas, ¿son ustedes también los profesionales adecuados para trabajar con esas personas (normalmente aquejados de otras patologías) que ahora tienen más dificultadores de movilidad después de su sedentarismo obligatorio?**

– La inactividad del período de confinamiento ha hecho que muchas personas con patologías previas hayan disminuido su grado de funcionalidad por un empeoramiento de las mismas. Los fisioterapeutas somos los profesionales sanitarios expertos en movimiento y en ejercicio terapéutico y restablecemos la funcionalidad de las personas con enfermedades (cardíacas y respiratorias, ACV, diabetes, cáncer, traumatismos...). Tras valorar el estado del paciente y su nivel de afectación se le confeccionará un programa de ejercicio terapéutico individualizado que le ayude a mantenerse activo, prevenir o mejorar el dolor y recuperar su autonomía. Cada cierto tiempo el fisioterapeuta reevaluará a la persona para controlar la evolución e ir modificando las pautas de ejercicio terapéutico.

– **¿Es posible prevenir los efectos de ese sedentarismo? ¿Si llega un nuevo confinamiento, qué deberíamos hacer para evitar problemas?**

– El sedentarismo es una de las enfermedades propias de esta civilización, ha aumentado la esperanza de vida, pero cada vez vivimos más años enfermos. Se están cronificando las patologías por la falta de actividad física y hábitos de vida poco saludables. Es importante el papel de la fisioterapia en la prevención de alteraciones físicas y discapacidades, aportamos todos nuestros conocimientos para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Los fisioterapeutas enseñaríamos cómo adaptar y utilizar los propios recursos y su entorno domiciliario para ejercitarse de forma segura y eficaz evitando el agravamiento de enfermedades crónicas ya existentes. Tanto si se realiza teletrabajo como en los tiempos de ocio (televisión, lectura, videojuegos...), recomendamos hacer pausas cada hora y movernos para activar la musculatura y el sistema cardiorrespiratorio. Los músculos que no se mueven, se atrofian. La mejor postura es la que menos tiempo dura. Todas las posturas son nocivas si se mantienen durante horas. La falta de movimiento y permanecer mucho tiempo sin cambiar de posición pueden ocasionar lesiones o problemas de salud.