

LABOR El ICOFCV subraya el papel vital de la fisioterapia para mejorar la calidad de vida de las personas

Fisioterapeuta, figura clave para pautar ejercicio terapéutico y ayudar a un envejecimiento saludable

VALENCIA

Extras. La fisioterapia es salud y aporta innumerables beneficios en todas las etapas de la vida, tanto en la prevención como en el tratamiento de multitud de patologías y enfermedades. Con esta base como premisa, el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunitat Valenciana (ICOFCV), quiere subrayar dos campos en los que la figura del fisioterapeuta es vital para mejorar la calidad de vida de las personas: la fisioterapia geriátrica y el ejercicio terapéutico.

FISIOTERAPIA GERIÁTRICA

El envejecimiento de la población es una realidad que va a ir acentuándose más en los próximos años. El incremento de la esperanza de vida debido a la nutrición y, sobre todo, a los avances médicos que se han producido en las últimas décadas, están originando un crecimiento acelerado del porcentaje de personas mayores de 65, que se va agudizar. De hecho, las previsiones indican que en España, en el año 2030, las personas mayores de 65 años representarán más del 25% del total de la población y en el 2050 más 30%. Los octogenarios llegarán a superar la cifra de cuatro millones. Ese envejecimiento supone un desafío para los profesionales de la salud y los sistemas sanitarios, es un futuro próximo en el que el fisioterapeuta debe tener un papel protagonista.

Envejecer es inexorable. La clave no es alargar los años de vida sino darle calidad de vida a esos años, el objetivo vital al que nos enfrentamos es retrasar la fragilidad y envejecer bien. Y la fisioterapia es esencial en el camino hacia un envejecimiento saludable.

El envejecimiento conlleva cambios físicos, cognitivos, sociales y psicológicos en el cuerpo que se pueden prevenir y tratar con técnicas fisioterápicas. El fisioterapeuta cuenta con diversas herramientas para ayudar a las personas mayores a retomar su autonomía, independencia y sobre todo, a mejorar su calidad de vida.

«La fisioterapia ayuda a las personas a envejecer mejor, compensando síndromes invalidantes y situaciones que pueden darse en este momento del ciclo vital—artritis, vértigos, atrofas musculares, pa-



La fisioterapia es esencial para un envejecimiento saludable. LP

rálisis, etcétera— y pérdidas asociadas a disminución fisiológica de audición y visión, pérdida general de fuerza y disminución de potencia muscular, disminución de la estabilidad y equilibrio, lentificación de reacciones, alteraciones articulares, etcétera», subraya el decano del colegio, José Casaña.

Una de las herramientas más efectivas y estudiadas para mejorar la salud ante numerosos procesos crónicos es el ejercicio terapéutico, competencia del fisioterapeuta. Pero no cualquier ejercicio vale, «para que sea beneficioso debe ser ejercicio adaptado e individualizado a cada caso y pautado por un fisioterapeuta. Esta actividad física puede reducir el riesgo de caídas, que es la principal causa de discapacidad en las personas mayores. Además, ayuda a prevenir o mejorar muchas enfermedades como, por ejemplo, las cardiovasculares, la hipertensión, la artrosis, la osteoporosis, y aumenta la fuerza y el equilibrio. Incluso ha demostrado mejorar la salud mental y la función cognitiva en los mayores, sobre todo depresión y ansiedad», indica el decano del ICOFCV.

Con fisioterapia se puede retrasar y hasta curar la fragilidad, la cual, sino se trabaja, lleva inevitablemente a la dependencia con dos consecuencias: una personal,

para la persona dependiente, y otra social, no hay dinero en las arcas públicas para soportarlo.

EJERCICIO TERAPÉUTICO

Hacer ejercicio y no llevar una vida sedentaria es fundamental para vivir mejor no sólo en el caso de las personas mayores. Pero tan importante como hacer ejercicio es hacerlo de manera correcta, especialmente si hablamos de personas que tienen o han tenido algún problema de salud.

El decano del Colegio destaca que «si la persona está sana debe poner-



José Casaña, decano del ICOFCV. LP

se en manos de los profesionales de la educación física, pero si alguien se dispone a realizar alguna actividad—correr, nadar, hacer ciclismo, mantenimiento, yoga, pilates, etcétera— con el propósito de recuperarse de alguna lesión o simplemente padece alguna patología, es importante que el ejercicio que se realice esté bien dirigido por un profesional de la salud capacitado para ello, como es el fisioterapeuta.

El fisioterapeuta está capacitado para identificar los factores de riesgo que la persona puede presentar, claves para poder prescri-

bir un ejercicio terapéutico preventivo correcto y personalizado. Es el profesional sanitario que puede determinar qué tipo de ejercicio es el más adecuado en función de las necesidades y características de cada enfermedad y/o lesión, así como establecer su frecuencia e intensidad, y también puede modificar el tratamiento físico prescrito según su evolución.

Es patente que la fisioterapia ayuda a vivir mejor, aspecto que, cada vez más, conoce y reconoce la sociedad, abriéndose así una relación con y de futuro.

ICOFCV, 20 años trabajando por la Fisioterapia

Este 2020, el Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunitat Valenciana (ICOFCV) celebra su 20 aniversario. Tras años de lucha y trabajo para su creación, finalmente el 30 de marzo del 2000 se constituye la corporación. A lo largo de este periodo, ha crecido la profesión y también el Colegio, el cual ha experimentado una considerable evolución y profesionalización en los últimos años. Fiel a sus fines más esenciales, no sólo trabaja en defensa de sus cole-

giados sino también lo hace por el crecimiento de la Fisioterapia, acercándola cada vez más a la sociedad, dando a conocer todos los beneficios que esta aporta a la salud y cómo puede ayudar así como la importancia de acudir a un profesional colegiado. Líneas estratégicas en las que sigue trabajando, y seguirá, la actual Junta de Gobierno.

El Colegio de Fisioterapeutas cumple 20 años y no quiere pasarlo por alto. Su decano, José Casaña, recalca que es momento de hacer una pequeña pausa, mirar atrás, reflexionar sobre los errores, valorar los aciertos y continuar miran-

do hacia el futuro. «Ha costado mucho trabajo y esfuerzo llegar a la corporación que es hoy, conseguir la representatividad y visibilidad que hemos conseguido como colectivo pero queda mucho camino por recorrer y para ellos, todos debemos seguir avanzando».

En esta línea, José Casaña recuerda la importancia de la colegiación, «no solo porque en nuestra comunidad sea obligatoria para ejercer, sino por la fuerza que da la unión, porque tener un colegio fuerte ayuda a defender los intereses del fisioterapeuta y a potenciar al profesional».