

Noviembre 2020

FISIOTERAPIA DESDE EL CORAZÓN

forocofpv.com

TELEASISTENCIA DESDE EL COFPV EN LA PRIMERA OLA DE ALERTA SANITARIA

Leire Peña

Primera ola de la pandemia.

El COFPV hacia un llamamiento a los colegiados y escribía la siguiente nota de prensa. Junto con esta nota que acababa explicando el procedimiento que tenía que seguir la ciudadanía para poder solicitar la teleasistencia, en esta revista podréis encontrar testimonios de fisioterapeutas que tomaron parte en esta iniciativa del Colegio.

"En estos momentos de alerta sanitaria originada por el COVID-19, han sido muchas las aportaciones y sugerencias que nos han llegado al Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco a través de diferentes vías, por lo que agradecemos enormemente a nuestros compañeros fisioterapeutas el tiempo y dedicación invertidos en las mismas.

Una de las propuestas, la cual hemos vehiculizado a través del Colegio, es la puesta en marcha un programa de teleasistencia para dar respuesta a las consultas sobre temas de fisioterapia planteadas por la ciudadanía. Han sido varias las personas que a lo largo de estos días y como consecuencia de que la mayor parte de las clínicas de fisioterapia en Euskadi se encuentran cerradas, las que han querido preguntarnos sobre dolores articulares, contracturas, sobrecargas musculares, problemas respiratorios leves... buscando que un fisioterapeuta le indicara el tratamiento más adecuado para cada caso.

Nos sentimos muy orgullosos de informar que tras mandar un mailing a todos nuestros colegiados, la respuesta ha sido espectacular. A día de hoy contamos con más de 30 fisioterapeutas interesados en participar en este programa de teleasistencia. Dichos profesionales abarcan campos de tratamiento que van desde patologías musculoesqueléticas, neurológicas y respiratorias, hasta patologías que se dan en la infancia o en la tercera edad."

Contamos también con interesantes testimonios de fisioterapeutas que colaboran con "África avanza" y "Fisios Mundi". En esta revista, presentamos nuestro lado más solidario. ¡¡GRACIAS POR COMPARTIR Y HACERNOS MÁS GRANDES!!



Siempre he pensado que estas diferencias de calidad de vida en niños con patología entre continentes, sobre todo por ser una población más vulnerable, en pleno siglo XXI, me parecían fuera de lugar y que se pueden hacer pequeñas intervenciones que pueden contribuir a mejorar progresivamente su vida.

Una vez de vuelta en Europa y de haber analizado todo lo vivido y las posibilidades de contribuir lo mejor posible, decidimos que las líneas esenciales de trabajo deben pasar por la educación terapéutica, la formación y el asesoramiento en las problemáticas de la vida cotidiana de los niños con hándicap neurológico u otros, así como la prevención de lesiones en la población deportista.

COLABORACIÓN CON "AFRICA AVANZA"

Melisa Soares de Brito

Os escribo para contaros mi experiencia como voluntaria en fisioterapia con la ONG África Avanza en Cabo Verde. Si bien Cabo Verde, en cada viaje que haces, nunca deja de sorprenderte, para mí la cultura, sus costumbres y su gente forman parte de mi vida desde mi infancia. Llevaba ya tiempo queriendo contribuir o aprovechar de otra manera mis viajes al país con la fisioterapia y busqué la manera de hacerlo con el apoyo de una asociación u organismo. Fue así que encontré por casualidad, en internet, la ONG Africa Avanza y me puse en contacto con ellos por el año 2015.

Fundada en el año 2012, por Iñaki Gascón y Gonzalo, la ONG Africa Avanza está compuesta por numerosos voluntarios, la mayoría médicos que realizan intervenciones quirúrgicas de sus especialidades médicas, consultas o programas de formación específicas con los profesionales de salud de allí. También está compuesta por otros voluntarios sanitarios, periodistas, fotógrafos, abogados u otros en el área social.

Mi primera misión tuvo lugar en marzo de 2016 en la isla de la Sal en refuerzo de la misión de traumatología del Dr. Uribarri y el Dr. Tito Rodrigues en febrero de ese año. Como fisioterapeuta, mis funciones en esa misión se desarrollaron en tres ámbitos fundamentalmente:

- La evaluación y el tratamiento fisioterapéutico post-cirugía, principalmente patología de rodilla, de los adultos intervenidos gracias a la asociación África Avanza.
- La evaluación y tratamiento fisioterapéutico en neuropediatría, principalmente de niños con parálisis cerebral.
- Asesoramiento en la prevención de lesiones deportivas a un equipo de fútbol adulto local, así como a un grupo de niños deportistas pertenecientes a una asociación de niños en riesgo social.
- Conocer el estado de la fisioterapia en el país, así como estudiar las posibilidades de crear o establecer un trabajo multidisciplinar con los profesionales del hospital de Sal.

La educación terapéutica no trata solo de transmitir conocimientos si no que, a través de todo un proceso en diferentes fases, se busca que las personas con una enfermedad crónica y utilizando la lógica a través de diferentes herramientas creadas por el profesional de salud, se pueda comprender el interés de la terapia física, así como contribuir a mejorar la calidad de vida del paciente y su familia.

Por ello, en mi segunda misión en 2018, mis objetivos eran, por un lado, empezar a crear una base de datos para iniciar el desarrollo de un proyecto de educación terapéutica fundamentalmente en apoyo de los niños con parálisis cerebral u otras patologías y a sus familias.

Por otro lado, en esta misión, buscábamos también contribuir a informar a los diferentes equipos o deportistas para evitar las lesiones deportivas y sus recidivas.

En relación al proyecto de educación terapéutica, antes de mi llegada a la Isla y gracias al apoyo de Iñaki, de África Avanza y al ayuntamiento,



conseguimos una lista de pacientes con parálisis cerebral de la isla de diferentes edades. Algunos los conocía de la misión anterior y otros los descubrí en esta misión. El objetivo principal era de mantener una entrevista con los niños y sus familias para ver cuál era su problemática principal en la gestión del día a día. De esta manera, se elaboró un cuestionario con preguntas comunes, se evaluó especialmente cual era el material ortopédico disponible en cada familia para prevenir y mantener las deformidades a medio y largo plazo, cuestiones sobre la deglución y la alimentación, terapia física actual y también si existe educación especializada o no. Si bien la mayoría de los padres acudieron a las citas programadas, otros no se presentaron. Entre las dificultades en Cabo Verde se encuentra el poder planificar u organizar con antelación y la falta de recursos humanos y técnicos.

Llevamos a cabo también, una presentación en el hospital de Sal dirigido a los clubes, entrenadores y deportistas para intentar transmitir conocimientos acerca de la prevención de las lesiones deportivas. En mi misión anterior, después de hablar con ellos, me di cuenta que las lesiones recidivaban frecuentemente y que le daban importancia únicamente a la estructura lesionada. También fue todo un desafío sintetizar la presentación en portugués e intentar no utilizar un vocabulario técnico para que la gente entendiera lo máximo posible!! Después de estudiar y revisar la literatura, quería transmitir varios conceptos que me parecían importantes:

- Quería transmitir el concepto de “globalidad” de un deportista, es decir, que cuando un deportista se lesiona, influyen varios factores, tanto intrínsecos como extrínsecos.
- Quería transmitir, en el tratamiento de fisioterapia, entre los tipos más frecuentes, qué es lo que se aconseja hacer y no en general.
- La importancia del tratamiento propioceptivo en la prevención de las lesiones, que ellos no conocen.
- La importancia de la técnica para cada especialidad deportiva
- Otras cuestiones que fueron surgiendo durante la exposición.
- Material deportivo.

Siempre quedo claro que después de la lesión, lo mejor es estar bajo la supervisión de un fisioterapeuta, pero allí esto no es posible porque en las clínicas privadas, no hay muchas y en las que hay mucha gente no se lo puede permitir. En los centros públicos hay que esperar bastante, así que normalmente, las lesiones se cronifican, no están bien tratadas y vuelta a la recidiva una y otra vez.

Finalmente, creo que queda mucho por hacer pero que con pequeños gestos e intervenciones se pueden conseguir grandes cosas. Como perspectivas, para mí lo fundamental es mejorar la calidad de vida de

los niños con parálisis cerebral, tanto los que tienen conservada la marcha como los que no.

Entre los objetivos a medio largo plazo están:

- Finalizar el proyecto de educación terapéutica y ponerlo en marcha sobre todo para mejorar el posicionamiento de los niños con patología, prevenir lesiones de cadera y columna vertebral y como consecuencia disminuimos el dolor asociado.
- Mejorar el posicionamiento axial del niño y de la cabeza. Esto mejora la deglución del niño y su alimentación, así como su vida social al poder relacionarse mejor con su entorno.
- Mejorar la deambulación de los que tienen capacidad de desplazamiento, evaluación de las ortesis y consejos para la buena adaptación de las mismas, así como consejos de mantenimiento articular y muscular.

Pienso que podría ser interesante también formar a técnicos ortopédicos en el país para poder desarrollar ellos mismos los “lechos posturales” para los niños y que hace falta una colaboración multidisciplinar que apoye mas a los padres, ya que, si bien los niños disponen de un seguimiento de parte del pediatra, los padres no cuentan con el apoyo e información necesaria para el correcto posicionamiento, nutrición y prevención de lesiones.

En relación a la marcha de algunos pacientes que vi, creo que en dos casos se podría mejorar drásticamente el desplazamiento con una cirugía y en otro caso con otro tipo de ortesis disminuyendo así su gasto energético en los desplazamientos. Podría ser una buena iniciativa si un cirujano especialista en ortopedia pediátrica o medico rehabilitador especializado en pediatría se sumará a las misiones para las consultas y llevar un registro de las valoraciones de cada niño.

Quiero agradecer el apoyo de África Avanza en las misiones y de los profesionales que colaboran en lo que pueden allí. A todas las familias y los niños por colaborar y por su valentía.

Si conocéis maneras de colaborar con donaciones de material ortopédico u otros en pediatría, no dudéis en contactar a la asociación.



FISIOS MUNDI: FISIOTERAPIA AL ALCANCE DE TODOS Y TODAS

Meritxell Sacasas Socarrades
Tesorerera Fisios Mundi

La asociación Fisios Mundi trabaja desde el 1997 para hacer llegar la fisioterapia a todo el mundo. Esta organización no gubernamental, con sede en Barcelona, pretende dar respuesta a las necesidades de fisioterapia detectadas en personas sin recursos para acceder a un tratamiento. Su actuación tiene como objetivo aportar conocimientos, ayuda y terapia dentro del campo de la fisioterapia en los colectivos más vulnerables de la sociedad. Su acción social se expande internacionalmente, llevando a cabo, a día de hoy, cuatro proyectos internacionales localizados en la India, Vietnam, el Líbano y Costa de Marfil. Además, Fisios Mundi cuenta con un proyecto de cooperación local que esperan poder expandir muy pronto a un ámbito nacional.

Cooperación Internacional

Juntamente con otras entidades como la Fundación Vicente Ferrer, Ipi-Coop o la ONG Palestine Children's Relief Foundation, Fisios Mundi ha logrado formar en fisioterapia al personal sanitario de las zonas más rurales de Anantapur (India), a los trabajadores de los orfanatos de Ca Mau y Rach Gia (Vietnam), al orfanato de Dabou (Costa de Marfil) o al personal sanitario libanés en los campos de refugiados palestinos. Este modelo de cooperación se basa en la formación del personal local y no en la realización de las terapias, de esta manera, no se crean necesidades que luego no se podrán cubrir. Además, Fisios Mundi también colabora a veces con el envío de material ortopédico y con el asesoramiento para la creación de nuevas instalaciones de fisioterapia.

Las formaciones, predominantemente en fisioterapia pediátrica, pretenden mejorar la calidad de vida de niños y niñas con parálisis cerebral y otras alteraciones neurológicas. Para ello, utilizan ayudas técnicas como férulas de posicionamiento, ministandings, etc...para facilitar su autonomía y mejorar sus hábitos posturales a la hora de comer. Fisios Mundi, desde una visión pluridisciplinar, también integra otros profesionales, como especialistas en pedagogía y psicólogos para realizar charlas en hábitos, rutinas y educación sexual.

*Las formaciones,
predominantemente en
fisioterapia pediátrica,
pretenden mejorar la calidad
de vida de niños y niñas...*

No obstante, este modelo de cooperación no representa simplemente una formación sino una ocasión para compartir conocimientos mutuamente. Fisios Mundi quiere romper con el estigma y la idea errónea del "blanco que va a solucionar los problemas del pobre de color". Los voluntarios también aprenden de cada proyecto gracias al intercambio de conocimientos, de experiencias y de maneras de hacer, trabajar y vivir.

*Fisios Mundi quiere romper
con el estigma...del blanco que
va a solucionar los problemas
del pobre de color...*

Ayudar también a las personas
de aquí

Desgraciadamente, en nuestro país también existen personas sin recursos para poder financiarse un tratamiento fisioterapéutico. Por esa razón, Fisios Mundi decidió iniciar un proyecto piloto de cooperación local en la provincia de Barcelona. En colaboración con entidades como Caritas, Arrels o el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, este proyecto pretende ofrecer un servicio de fisioterapia a personas en exclusión social que no puedan acceder a través del sistema sanitario público ni privado. Esta iniciativa ha sido muy bien acogida tanto por los usuarios como por los voluntarios menos aventureros, quienes agradecen poder ayudar desde su misma región.

Fisios Mundi prevé extender este programa local a nivel nacional para poder dar respuesta a las necesidades existentes en España a causa de una sanidad pública deficiente en lo que concierne a la fisioterapia.

*...dar respuesta a las
necesidades existentes en
España a causa de una sanidad
pública deficiente...*

Fisios Mundi necesita tu ayuda

Por un lado, en cuanto a los proyectos internacionales, con el auge del “Volunturismo”, los fisioterapeutas se sienten mucho menos atraídos por las ofertas de voluntariado que no requieren viajar a una zona exótica. Esto conlleva a una gran dificultad para encontrar candidatos y candidatas que asuman un proyecto local o que colaboren en la gestión de la entidad.

Por otro lado, a pesar de ser una asociación en plena expansión, Fisios Mundi se ve obligada a limitar el crecimiento en número de proyectos por falta de recursos humanos. Actualmente, un equipo de únicamente siete personas se ocupa de todas las tareas administrativas de la entidad: La coordinación de los proyectos, la comunicación, la tesorería, la captación de fondos y un largo etc. Fisios Mundi no dispone de personal asalariado a su cargo, es decir, ninguno de sus integrantes recibe una remuneración por sus tareas. Por esa razón, los voluntarios, que compaginan su labor en la ONG con la vida laboral y familiar, no disponen de tiempo para dar respuesta a la creciente demanda.

Finalmente, en referencia a la economía, Fisios Mundi se financia exclusivamente con fondos propios, es decir, cuotas de socios, donaciones y subvenciones de instituciones. Para poder asumir más proyectos y seguir creciendo, no sólo es necesario ampliar los recursos humanos, sino también los económicos. Se requiere un gran aporte financiero para, por ejemplo, poder sufragar el viaje de los voluntarios, enviar material ortopédico, construir una sala de fisioterapia en el extranjero o, simplemente, asumir los costes bancarios, del seguro de accidentes o de la difusión de la labor social.

¿Cómo puedes ayudar?

Hay diferentes maneras de aportar un granito de arena para que Fisios Mundi pueda seguir llevando la fisioterapia a las personas que más lo necesitan. La primera y más sencilla es difundir su acción solidaria, bien compartiendo sus publicaciones por las redes sociales o bien simplemente hablando de ellas a las personas cercanas.

*...con el auge del
“Volunturismo”, los
fisioterapeutas se sienten
mucho menos atraídos por las
ofertas de voluntariado que no
requieren viajar...*

Si se reúnen las competencias demandadas, se puede participar siendo voluntario/a de un proyecto internacional o local.

Donar tiempo sería también de gran ayuda.

Se puede colaborar en la gestión de la entidad escogiendo aquellas tareas que más gusten e invirtiendo únicamente el tiempo del que se disponga. Existen labores administrativas que precisan de una hora al día, otras de una a la semana y otras más puntuales que se realizan cada trimestre. Además esta opción es compatible residiendo en cualquier parte del mundo.

Económicamente, también se puede ayudar realizando una donación de la cantidad que se desee, haciéndose socio por 40€ al año o haciendo una microdonación de 1€ a través de Teaming. También se pueden organizar actividades o cursos solidarios y donar la recaudación a Fisios Mundi.



ESTE AÑO
¡YO TAMBIÉN PARTICIPO!





TELEASISTENCIA DURANTE EL CONFINAMIENTO

Karmele Conde e Ibon Etxeberria

Toma la palabra Karmele, para contarnos su experiencia con el proyecto liderado desde el COFPV durante la primera ola de la pandemia.

"En los tiempos de Covid, con la clínica cerrada y sin trabajar de fisio, era un poco frustrante no poder ayudar con algo que sabes hacer como fisioterapeuta como los compañeros que estaban en los hospitales. Sí que es cierto que si los pacientes me preguntaban dudas respondía sin compromiso y les enviaba si fuera necesario ejercicios a realizar. Así que cuando el COFPV propuso el programa de Teleasistencia para ayudar a gente que quizás sí o quizás no podía acceder a un fisioterapeuta, me pareció una idea estupenda. Poder resolver dudas de pacientes con dolor y disminuir su inquietud e incertidumbre. Además se podría atender a cualquier paciente del País Vasco, de manera aleatoria y sin ánimo de lucro.

En el tiempo en el que participé en el programa, sólo tuve una llamada y se gestionó de la siguiente manera: el o la paciente contactaba con el COFPV y le explicaba su problemática, después el colegio contactaba con nosotros y nos hacía llegar una ficha de ese paciente. Una vez leída, nosotros contactábamos con el o la paciente y nos exponía su duda, decidiendo nosotros si de manera verbal se resolvía, si había que enviarle ejercicios etc. Después de la consulta, terminábamos de rellenar la ficha y se la devolvíamos al colegio.

En mi caso, la paciente con la que contacté tenía una duda importante y yo creo que conseguimos disminuirla y que se quedara más tranquila. La verdad que fue muy gratificante para mí escuchar que la ayudé y que se quedaba más tranquila. Sin duda repetiría."

Ibon Etxeberria nos comenta lo siguiente:

"He tenido el placer de colaborar en dos proyectos diferentes de voluntariado.

Por una parte el servicio de tele asistencia puesto en marcha por el colegio, y por otra en la red ciudadana de apoyo y asistencia creada en el barrio de Gros. Las dos experiencias han sido súper enriquecedoras. Lo más grande es sentir lo agradecida que está la gente, que en momentos difíciles de desesperación, ven que hay gente dispuesta a ayudar.

En los dos casos, les he grabado videos para que hagan ejercicio en casa y les he hecho seguimiento telefónico. Otra dato curioso es que en los dos casos querían pagarme algo y si no, al finalizar el confinamiento acudir a mi consulta. Yo les he animado a que se pusieran en contacto con su fisio habitual, que no les iba a cobrar nada y que no yo quería sacar nada a cambio.

Ha sido flipante la reacción de agradecimiento. Desde el punto de vista personal, en esos momentos de incertidumbre, desasosiego el sentirte útil y poder ayudar ha sido lo mejor. Me gustaría aprovechar para agradecer al colegio el haber puesto esta iniciativa en marcha y por otro lado todo el trabajo que ha hecho por tenernos protegidos e informados como colectivo.

También me gustaría hacer un reconocimiento a toda esa gente anónima que desde GROSEKO AUZO ZAINITZA se ha preocupado de sus vecinos. Espero que por encima de todo lo malo que ha tenido esta pandemia, aprendamos y sigamos sacando lo mejor de cada uno de nosotros."