

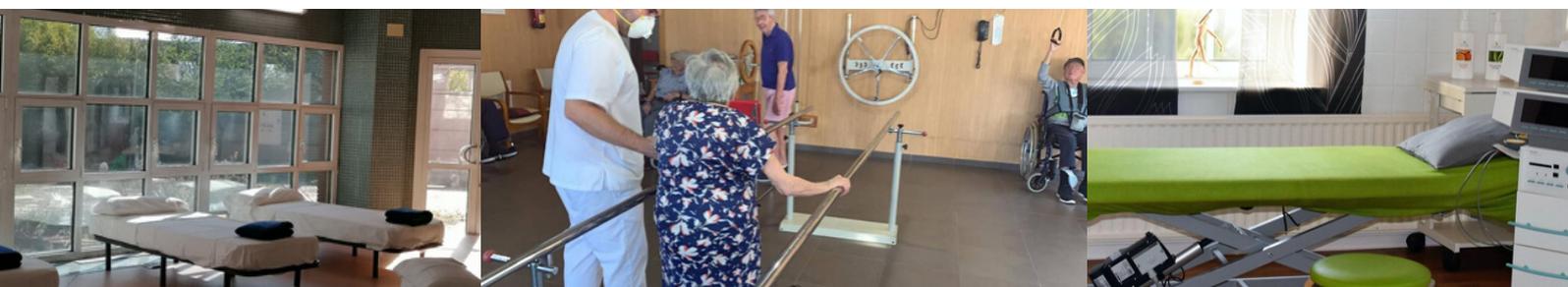
30 de Marzo
al 5 de Abril

FISIOTERAPIA EN TIEMPOS DE COVID19

Nº 5

forocofpv.com

NAVEGANDO MIENTRAS HACEMOS EL BARCO



FISIOTERAPIA EN LA PÚBLICA

Muchos gimnasios se han reformado cediendo el espacio a la situación de crisis sanitaria. Los fisioterapeutas se han reinventado: en triajes, aportando material, acondicionando espacios, acompañando telefónicamente... "No os olvidéis de la rehabilitación, seguid con los ejercicios. Ahora os cuidaremos de otra forma" es el mensaje que quieren transmitir a los pacientes.

FISIOTERAPIA EN LAS RESIDENCIAS

En Vizcaya hay un total de 10.700 plazas residenciales, por lo que 33 afectados significa que el 99,7% de los usuarios de residencias en Vizcaya están libres de coronavirus. Muchos fisioterapeutas de geriatría siguen trabajando durante estos días.

FISIOTERAPIA EN LA PRIVADA

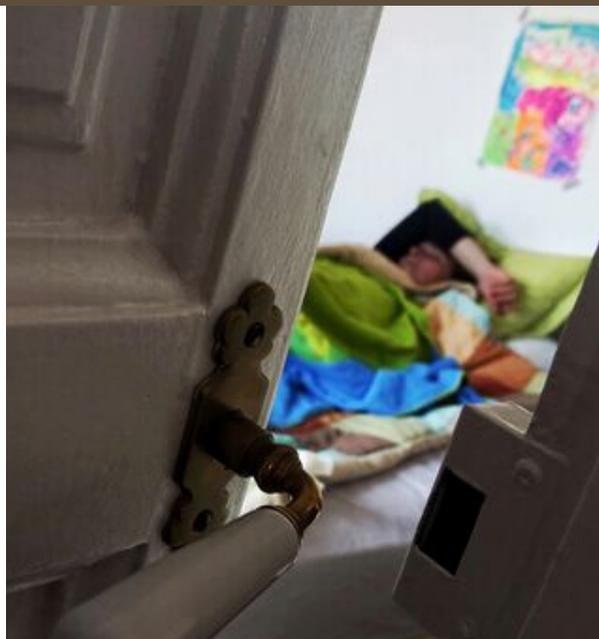
Los fisioterapeutas de la privada en Euskadi, cerraron las "manos" el 16 de Marzo de 2020. A partir de ahí, han vivido en la incertidumbre hasta que el viernes 27 de Marzo, llegaba la resolución del Gobierno Vasco en el BOPV: se obligaba a cerrar los centros. Gracias a los compañer@s y al Colegio por haber hecho un enorme trabajo conjunto para lograrlo.

FISIOTERAPIA EN TIEMPOS DE CRISIS SANITARIA

por forocofpv

Estos días, son muchos los pacientes que llaman a Atención Primaria preguntando por el Covid, porque tienen dudas, síntomas o solicitan la prueba. Los fisioterapeutas de Atención Primaria de Burgos, han cambiado sus funciones para adaptarse a esta situación de crisis sanitaria. Paula Areso, junto con sus compañeros, se dedica a tranquilizar, registrar síntomas, dar indicaciones o citar pacientes con su médico de familia. La conocemos un poco más en la revista de hoy.

Por otra parte, el viernes 27 de Marzo, nos llegaban dos guías de la WCPT y la SEPAR para aclarar el rol de la fisioterapia respiratoria en los pacientes ingresados por COVID-19. Las tienes en forocofpv.com





Esto es muy importante, ya sabéis la unión hace la fuerza. Y como dice un compañero de Valladolid, cuando estamos desunidos nos dan por todas partes. No quiero ni pensar lo que sería si nunca nos reuniéramos o no pudiéramos ponernos en contacto los unos con los otros.

En las primeras jornadas a las que acudí, fuimos 27 fisios. Tuvimos mucha suerte en Castilla y León porque los primeros compañeros que tuvimos en la Primaria, tanto los que aterrizaron directamente allí como los que venían de la atención especializada, tenían muy claras nuestras funciones y sobre todo siempre pelearon por nuestra AUTONOMÍA. Esto no ha sido una tarea fácil, aunque tenemos diferencias entre Áreas, no quiero ni pensar lo que sería si nunca nos reuniéramos o no pudiéramos ponernos en contacto los unos con los otros. (como os podéis imaginar al principio el contacto era puramente telefónico, nada de mails, nada de móviles...)

Creo que este obligado parón por el coronavirus nos puede dar la oportunidad de pensar hacia dónde queremos ir... y así nos reinventaremos no solo en el tiempo de la crisis del virus, también servirá para el futuro.



DESDE LA PÚBLICA: MIRANDO HACIA ADELANTE

Paula Areso (Fisioterapeuta de Atención Primaria en Burgos)

Egunon , buenos días y Eskerrik asko. Muchas gracias al colegio de fisioterapeutas del País Vasco por invitarme hoy a estar aquí con todos vosotros. Me hace mucha ilusión venir porque yo estudié en Zaragoza y muchos de mis compañeros eran vascos... Así pensaba comenzar mi charla el día 7 de marzo (para la pública) en Bilbao en la sede del Colegio. Estupenda iniciativa la de los Foros, una más de las cosas que el virus ha intentado llevarse por delante. Menos mal que estamos aprendiendo a reinventarnos y ahora los foros son online. ¿seguiremos reinventándonos cuando pase el virus? Espero que sí. Porque además creo que falta nos hace.

Goretti me propuso para esta charla que ahora se convierte en estas letras. Con ella comparto profesión, las dos estudiamos en Zaragoza y compartimos ILUSIÓN por la fisioterapia. Esto es lo que me gustaría transmitir hoy. Voy a hablaros de mi camino hacia la ilusión.

Yo he trabajado siempre en la pública. Tras tres años en la atención especializada del hospital de Santiago de Miranda de Ebro, aprobé unas oposiciones del Insalud y me fui al Bierzo, estuve dos años, y después me vine a Medina de Pomar y finalmente a una Unidad de Fisioterapia del Sacyl de Burgos, ciudad donde vivo y trabajo desde hace 20 años.

Quiero que sepáis que yo siempre he visto Osakidetza como “algo mejor”. Igual son creencias que aprendí de niña cuando desde Miranda, íbamos a Vitoria a comprar ropa distinta, a ver el nacimiento de la Florida, a subir y bajar por las escaleras eléctricas de Galerías Preciados... En fin, el hecho es que sigo pensando que en en Osakidetza se cobra más, se hacen las cosas bien... por eso me hizo gracia este encargo. Con el convencimiento de que todos podemos aprender de todos y que cuanto más comunicados estemos mejor, os cuento mi experiencia.

Cuando llegué a la Primaria en 1996, apenas sabía nada sobre qué se hacía allí. Conocía la Circular 4/91 y poco más. ¿Conocéis la 4/91? Entonces, me enteré que los fisios de AP del resto de Castilla y León se reunían en Soria ese año y allí me fui. Acudir a esa reunión y continuar asistiendo durante el resto de las Jornadas realizadas, ha sido fundamental para mí. Durante estos años hemos unificado criterios, aprendido los unos de los otros y nos hemos presentado ante la Gerencia Regional con una sola voz.

Uno de nuestros primeros logros han sido las jornadas en sí. Este año en Burgos celebramos la XXIX Jornada. 29 años reuniéndonos y espero que pasemos de las 100 inscripciones. Es una jornada de trabajo, con ponencias, presentación de poster, mesas redondas..., pero sobre todo es una jornada de convivencia, de conocernos, de intercambio de números de teléfonos y experiencias.

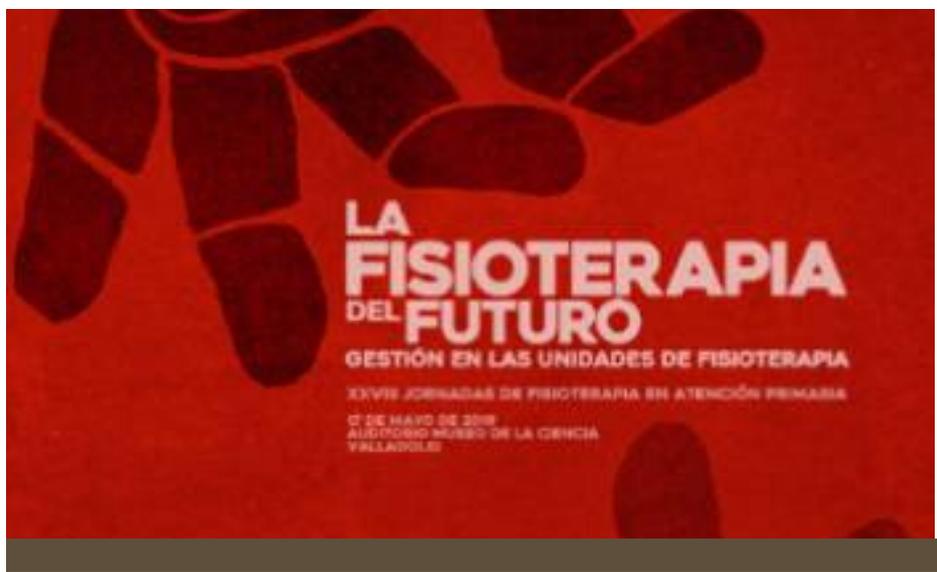
Yo todos los años me he llevado algo positivo de las jornadas y se han conseguido logros importantes que han hecho que mejoremos cada año.

Sigo hablando en presente de la Jornada, a pesar de que iba a ser el 8 de mayo y no va a poder celebrarse en esa fecha, por razones obvias. Convencida de que podremos celebrarla en octubre, seguimos adelante con nuestros planes.

En 2005 se publicaron los primeros protocolos de Fisioterapia de Atención Primaria y participé en el grupo de trabajo. Eran unos protocolos inspirados en los de las áreas 2 y 5 de Zaragoza, pero que nos dieron un soporte “legal” sobre el que apoyarnos y “justificar” la ausencia del Médico especialista en Rehabilitación en nuestras Unidades de Primaria.

Voy a saltar directamente al 2014 a las jornadas de Salamanca. Esta jornada resultó fundamental para mí por dos motivos: decidimos actualizar los protocolos después de casi 10 años y escuché una charla sobre el nuevo paradigma del dolor a cargo de Fede Montero y Miguel Angel Galán que me impresionó tanto que no he vuelto a ser la misma profesionalmente.

En el grupo de protocolos coincidí con Fede y con otros 12 fisioterapeutas de las diferentes áreas, fue muy enriquecedor trabajar en equipo, resolver discrepancias, aprender a hacer búsquedas de información, reglas de Vancouver, grados de evidencia... y por fin en mayo de 2018 se publicaron los protocolos que son de nuevo, un soporte actualizado que legitima nuestro trabajo.
<https://www.saludcastillayleon.es/profesionales/es/programas-guias-clinicas/guias-practica-clinica/guias-clinicas.ficheros/1105660-Fisioterapia.PDF>



¿Tenéis aquí algún encuentro parecido? ¿os conocéis entre hospitales? ¿conocéis lo que hacen las osis de Vizcaya, Guipuzcoa o Álava entre sí? Tenéis suerte. Sois un espacio geográfico reducido, con buenas comunicaciones y tres áreas que ponerse de acuerdo entré si. Ahora tenéis un reto importante que es la creación de la FISIOTERAPIA EN ATENCIÓN PRIMARIA. ¿Qué modelo queréis? ¿Qué se está haciendo en otras Autonomías? ¿Quién está al frente? ¿Quién lo lidera? ¿Están contando con vosotros para diseñarlo? ¿Tenéis alguna forma de recibir información de otras áreas y hacerla llegar a vuestros directores? ¿Podéis ser parte ACTIVA?

La jornadas son también un espacio de “confort” donde poder participar activamente y donde cada uno puede mostrar sin complejos aquello que hace y que puede ser útil para los demás. ¿qué quiero decir con esto? Es un ambiente reducido, como de casa, donde poder presentar un poster, una comunicación, y darnos cuenta que todos tenemos algo que aportar. Y bueno, como veis estas palabras son desde mi experiencia personal. En la Jornada de Ponferrada de 2017 presenté con Begoña Arroyo un poster. Y para mí marcó otro antes y después. El poster sobre grupos de educación en fibromialgia despertó mucho interés entre los compañeros y nos dieron el primer premio. Ahí descubrí la diferencia entre ir de forma ACTIVA a los cursos, congresos, jornadas... e ir de forma pasiva. Y os aseguro que la activa tiene muchas más ventajas. Desde entonces siempre he procurado ir activamente a los encuentros. El último ha sido la comunicación tipo poster del Congreso de Zaragoza que además hemos presentado como equipo interdisciplinar.

Otro logro que ha nacido de las jornadas ha sido la figura del coordinador de área. Hemos conseguido tener un coordinador en cada área de salud, un interlocutor con las Direcciones y aunque de momento no se recompensa económicamente, cosa que es un agravio comparativo con las otras profesiones, por lo menos lo tenemos reconocido de forma escrita y se cuenta con nosotros de manera oficial.





Como os digo el grupo de protocolos fue muy importante, pero lo fue tal vez más comenzar a enfocar el trabajo desde el nuevo paradigma. A mí me gusta comparar cambiar de paradigma con ponerme unas gafas nuevas para ver la misma situación. Para los que esto del cambio os suene todavía raro, os animo a poneros las gafas no sólo porque es más actual y tiene evidencia científica, sino porque es mucho más ilusionante trabajar de esta manera. ¿trabajáis desde el nuevo paradigma? Para aquellos que lo conocéis y trabajáis en él, nada que decir porque imagino que ya habéis comprobado lo que cambia la percepción de nuestro trabajo. Si no os habéis puesto las gafas... os animo a hacerlo.

La neurociencia ha entrado en nuestra profesión, no para echar todo lo que hacemos hasta ahora, sino para complementarlo, enriquecerlo y potenciar nuestros tratamientos de forma que ayudamos mejora a nuestros pacientes en su camino a la recuperación. El paciente es la parte ACTIVA, es el auténtico PROTAGONISTA. Nosotros acompañamos con la fisioterapia y con la neurociencia. CON TODO LO QUE SABEMOS HACER MUY BIEN. Con nuestros ejercicios, terapias y palabras.

El ideograma chino para escribir crisis, junta las ideas de peligro y oportunidad.

Hemos bajado tantas veces con nuestro trineo por la nieve que se ha hecho un profundo surco. Tal vez tenemos ahora una oportunidad de parar, levantarnos y cambiar el trineo de dirección.

Creo que este obligado parón por el coronavirus, nos puede dar la oportunidad de pensar hacia dónde queremos ir. En nuestro día a día, los tratamientos y las listas de espera nos hacen trabajar “sin parar”, sin darnos tiempo a analizar si lo que estamos haciendo funciona y si es realmente lo que queremos hacer. Hemos bajado tantas veces con nuestro trineo por la nieve que se ha hecho un profundo surco. Tal vez tenemos ahora una oportunidad de parar, levantarnos y cambiar el trineo de dirección (esta es una metáfora que uso mucho con los grupos de dolor crónico).

Empleemos este tiempo en preparar sesiones de educación, pensar en una agenda distinta, enfoques más activos para nuestros pacientes, sesiones clínicas para nuestros compañeros fisios o para el resto del Equipo... dejemos volar nuestra imaginación y creatividad... y así nos reinventaremos no sólo en el tiempo de la crisis del virus, también servirá para el futuro.

Un abrazo enorme para todos. Virtual claro.
Paula Areso

FISIOTERAPIA EN EL COVID19

Los protocolos cambian en días. Los que tienen que ver con el aislamiento, con los que tienen que ver con las medidas a tomar por la ciudadanía frente al coronavirus, los que tienen que ver con los papeleos, con lo que supone el estado de alarma en sí.

Los protocolos en el abordaje clínico del Covid19 no son menos variables que todo lo demás.



En este contexto, la WCPT y la SEPAR han publicado recientemente, el 27 de Marzo dos guías de Fisioterapia Respiratoria que pueden resultar útiles a los fisioterapeutas especializados en Fisioterapia Respiratoria. Atrás quedan otros manuales que han dado información que hoy por hoy se considera errónea.

Desde aquí, felicitamos a la compañera Ane Arbillaga, que ha participado en la elaboración de la guía SEPAR.

Os recordamos que tenéis ambas guías en la sección CORONAVIRUS del forocofpv.com

Cuando el pescador no puede salir al mar, utiliza su tiempo reparando las redes.

¡¡Volveremos!!

