



## La red arde con la Jornada colegial: Fisioterapia, TyC y 2.0

¡Un éxito! 2.168.787 impresiones, 1.845 tweets, más de doscientos participantes y cientos de felicitaciones por el formato de la Jornada son las espectaculares cifras del hashtag #colficat20 que ponen números al gran éxito de la Jornada colegial: Fisioterapia, TyC y 2.0, que organizó el CFC el pasado 28 de septiembre.



En esta segunda edición introdujimos dos novedades muy interesantes y, hasta cierto punto, innovadoras respecto del año pasado: la primera es el formato virtual total, dado que la Jornada fue retransmitida en *streaming* a través de la red y perfectamente moderada por el vocal de la Junta del CFC, **Sr. Rafel Donat** que, posteriormente a cada una de las ponencias, daba paso a las preguntas que los internautas hacían a los ponentes. La segunda novedad fue la internacionalización y la globalización, ya que contamos con ponentes de Cataluña, Valencia, Chile, Estados Unidos, Venezuela, Francia y México.

El acto se inició a las 15.00 h con la inauguración de la Jornada por parte del decano del Col·legi, **Sr. Manel Domin-**

### Análisis del hashtag #colficat20

2.168.787

Impresiones

1.845

Tweets

212

Participantes

Fuente: [www.symplur.com](http://www.symplur.com)



go, y continuó con la ponencia inaugural, desde Cataluña, de la **Sra. Laura Bacardit**, fisioterapeuta y experta en terapia acuática y neuro rehabilitación, que nos presentó la ponencia **“Fisioterapia 2.0, de la opinión a la evidencia”**. La Sra. Bacardit nos habló del cambio que está sufriendo el paradigma de la Fisioterapia, que va hacia el movimiento y la función, hacia una atención biopsicosocial y también hacia la evidencia científica. En este sentido nos habló de la importancia que tienen los MOOC, acrónimo en inglés de *Massive Open Online Course*, es decir cursos en línea, masivos y abiertos que, de acuerdo con su parecer, son ideales para los fisioterapeutas en cuanto a formación complementaria se refiere. Destacó que a los fisioterapeutas, como a otros profesionales sanitarios, nos falta normalizar el uso de las redes sociales así como el conocimiento de recursos para poder recomendar y establecer criterios. Además, nos dio unos datos muy interesantes –y que debemos tener en cuenta- extraídos del informe Top Ten Salut: los profesionales sanitarios preferimos Twitter mientras que los pacientes y las instituciones se decantan por el Facebook; es decir, hay un problema de comunicación que, entre todos, debemos conseguir superar.

A continuación, el fisioterapeuta y melómano, **Sr. Carles Expósito**, desde Francia, nos habló de **“El hombre del músico”**. El Sr. Expósito nos informó que el 75% de los músicos se lesionan alguna vez durante su carrera a causa, entre otros, de los movimientos repetitivos, las posturas forzadas y la falta de ergonomía de los instrumentos. Los fisioterapeutas que tratan a los músicos a menudo se encuentran con patologías tales como tendinopatías, rampas, síndromes por sobre esfuerzo muscular, contracturas y, finalmente y más grave, distonías focales. De acuerdo con el Sr. Expósito, para evitar estas patologías debemos saber educar en la corrección postural y estar muy atentos a la posición del hombro, pero sin perder de vista el cuello, la cabeza, el codo y la muñeca.

Después de la primera pausa, tuvo lugar, desde Valencia, la conferencia **“Estamos en red, ¿y ahora qué? Buenas, malas y peores prácticas en Fisioterapia 2.0”**, presentada por el fisioterapeuta de la Mutua Maz (Valencia) y máster en Osteopatía Estructural por la UV, **Sr. Carlos Castaño**. De acuerdo con el Sr. Castaño “uno de los problemas de vivir un período de cambio tecnológico y social como el actual es que no tenemos un plan de ruta o un marco de referencia que nos guíe, y sólo podemos aprender en base a la equivocación”. Como el título de la ponencia indica, nos habló de los beneficios del uso de las redes sociales (compartir conocimiento, colaborar con la gente y poder hacer difusión) y de la importancia de aprender cómo se comportan las comunidades, cuáles son las normas no escritas y usarlas bien. Además también nos explicó cuáles son las peores prácticas de su uso: tener en cuenta los ‘favoritos’, dado que son públicos; la importancia de citar las fuentes y no convertirse en un ‘ninja 2.0’, es decir, no desaparecer una vez conseguido un objetivo concreto.

Acto seguido y desde Francia, el **Sr. Samuel Gil**, fisioterapeuta, osteópata y editor del blog *“Soy Paciente de Samu”* presentó la ponencia **“Un blog fisio-TERAPÉUTICO”**, donde explicaba su experiencia personal con los blogs, los cuales cree que pueden ser una herramienta terapéutica más. De acuerdo con el Sr. Gil, un 52% de los pacientes usan internet para buscar información sobre su patología y es en este marco que los profesionales sanitarios, en este caso los fisioterapeutas, les debemos poder dar una información necesaria, útil y de calidad; si lo conseguimos aumentará el conocimiento de los pacientes sobre su enfermedad, mejorará su toma de decisiones, incrementará la adherencia de éste al tratamiento y hará que su sensación de ansiedad a causa del miedo que le pueda provocar la enfermedad, disminuya.

Posteriormente, la **Sra. Mónica Mariñas**, *magíster* en Actividad Física y Salud en la UEM (Universidad Europea de Madrid) y licenciada en Fisioterapia por la UCV (Universidad Central de Venezuela), presentó, desde Venezuela, la conferencia **“Valoración de la condición física funcional a través de la Frecuencia Cardíaca de Recuperación (FCR) en mujeres con enfermedad cardiovascular que han participado en un programa de ejercicio físico protocolizado (Programa ambulatorio de rehabilitación cardíaca)”**. La señora Mariñas nos explicó que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en la mujer a nivel mundial; pese a ello, las investigaciones dedicadas a las enfermedades cardiovasculares femeninas han sido marginadas. Por estos dos motivos decidió realizar una investigación que accediese a determinar el uso de la FCR como parámetro que permitiese valorar la capacidad física de las mujeres con enfermedad cardiovascular, razonando que la FCR es una medida asociada a la regulación del sistema nervioso autónomo, considerada como un poderoso e independiente indicador de mortalidad por todas las causas en adultos sanos y con condiciones especiales de salud. De acuerdo con el estudio, la FCR es un marcador diferente de la capacidad aeróbica, que ofrece un pronóstico de mejora de la condición física de las mujeres con enfermedad cardiovascular, independiente del consumo máximo de oxígeno.

Después de la segunda pausa, se inició, desde Chile, la conferencia **“Ejercicio adecuado y dosificado en red a nivel mundial para las enfermedades crónicas a lo largo de los años”**, a cargo del kinesiólogo de la Universidad de Chile, docente clínico y director ejecutivo de Kinesicwork, **Sr. Sergio Zúñiga**, que explicó el desarrollo de una aplicación llamada XEA (ejercicio adecuado y dosificado) que permite atender a miles de personas de forma ordenada, con múltiples enfermedades crónicas o disfunciones a un bajo coste. La prescripción de la actividad física con el XEA se realiza a través de una ficha electrónica modificable e imprimible en cualquier punto de la red que el paciente utiliza de forma física mientras realiza su rutina de ejercicio. De acuerdo con el Sr. Zúñiga “el hecho de prescribir energía ordenada y medible hacia los tejidos a través del ejercicio abre insospechables campos de investigación y desarrollo para nuestra profesión que, hasta el momento, está marcada por una dificultad en medir qué hacemos y explicar qué somos”.

Seguidamente y desde México, se presentó la ponencia **“Fisioterapia 2.0 en un país en desarrollo”**, a cargo de la **Sra. Izstel Guadalupe Ahumada**, licenciada en Terapia física y Rehabilitación y fisioterapeuta del Instituto Mexicano del Seguro Social. La ponencia abordó dos aspectos: la Fisioterapia 2.0 en un país en desarrollo y la Fisioterapia avanzada en las instituciones gubernamentales en México. De acuerdo con la Sra. Ahumada, la Fisioterapia 2.0 es una forma de comunicación y de aprendizaje a través de medios digitales que se emplea para enseñar a los pacientes a ejercitar algunos ejercicios, pero también es un medio de divulgación científica y retroalimentación de nuestra praxis diaria. La Fisiote-



rapia 2.0 reduce gastos y maximiza resultados. En el caso de México, dadas las circunstancias del país, la Fisioterapia 2.0 es la puerta de entrada a la Fisioterapia avanzada.

La última ponencia de la Jornada nos llevó a Estados Unidos y fue a cargo del **Sr. Luis Fernando Prato**, fisioterapeuta, especialista certificado en ortopedia, en deportes por el *American Board of Physical Therapy Specialties (ABPTS)*, y en fortalecimiento y condicionamiento físico, que nos presentó la conferencia **“Manejo integral de rehabilitación del paciente con reconstrucción del ligamento cruzado anterior. ¿Cómo obtener buenos resultados a través de la colaboración, el uso de la evidencia, el uso de guías clínicas y la individualización de los planes de tratamiento?”**. La ruptura del ligamento cruzado anterior (LCA) es una de las lesiones más estudiadas recientemente y aún hay mucha variabilidad en las técnicas de rehabilitación. Las investigaciones hasta hoy se han concentrado en la prevención de la lesión, las cargas en el ligamento, los factores biomecánicos y, más recientemente, en el regreso seguro al deporte. El objetivo de la ponencia del Sr. Prato fue dar relieve a la importancia de un manejo integral, comprensivo y en equipo en la rehabilitación del paciente con reconstrucción del LCA, explicar cómo usar guías de rehabilitación basadas en la evidencia, desde el manejo preoperatorio, el manejo inmediato después de la cirugía, y el manejo en las fases intermedias y en las fases de regreso a la actividad, e hizo énfasis en que el fisioterapeuta debe ser el profesional que evalúe los criterios para avanzar de una fase a otra en la rehabilitación y, especialmente, debe influenciar la decisión de retorno a las actividades, con una evaluación de la cantidad y calidad de movimiento. Señaló que “el trabajo de colaboración del cirujano, el fisioterapeuta, el entre-

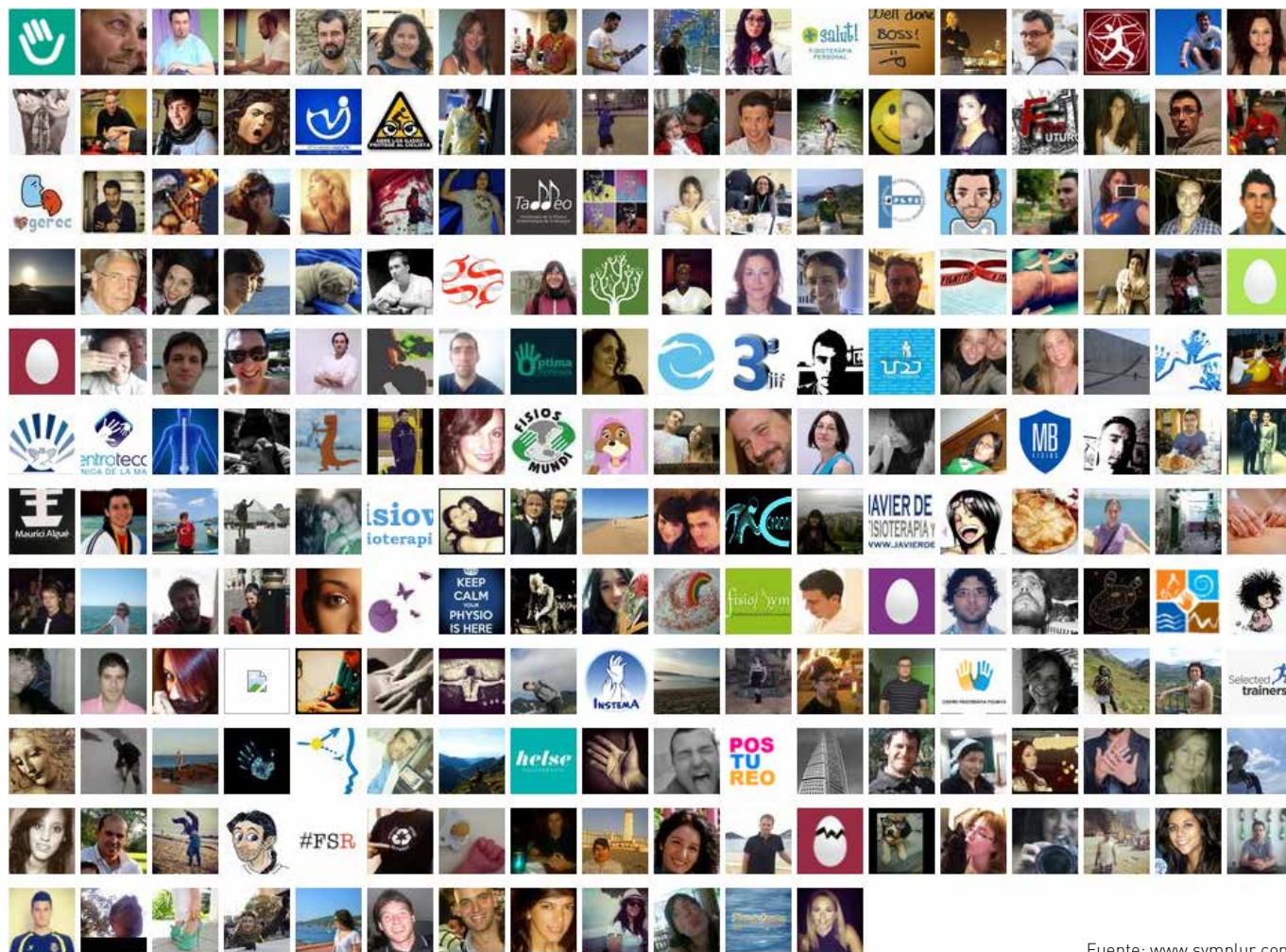


nador atlético, el especialista en fortalecimiento y acondicionamiento físico, y el paciente, hasta obtener el mejor patrón de movimiento funcional, ayuda tanto al regreso al deporte así como en la prevención de una futura lesión”.

Finalmente, el **Sr. Ramon Aiguadé**, tesorero del CFC, realizó la clausura de la Jornada. Quiso felicitar a todos

los ponentes por su desinteresada colaboración y por la calidad de sus ponencias, y animó a los fisioterapeutas a participar y compartir con nosotros la próxima edición de la Jornada: Fisioterapia, TyC y 2.0, un acontecimiento global que nos ayudará a conocernos mejor, evolucionar en nuestra profesión y a interactuar usando lo que nos une, la Fisioterapia.

## Todos los participantes del hashtag #colficat20



Fuente: www.symplur.com

Podéis encontrar todos los datos del hashtag #colficat20 en <http://goo.gl/OIhh3d>

### JUNTA DE GOBIERNO

Decano: Manel Domingo i Corchos, Vicedecana: Montserrat Inglés Novell, Secretario: Gabriel Liesa Vivancos, Vicesecretaria: Marta Romera Durà, Tesorero: Ramon Aiguadé Aiguadé, Vocales: Maria Giné Garriga, Rafel Donat Roca, Benilde Martínez González, Marc Lari Viaplana, Eva Cirera Serrallonga, Rafel Nadal Dolcet, Núria Coral Ferrer

### REDACCIÓN

Coordinación y redacción: Silvia Quiñonero Gómez, Redacción y corrección: Marta Bordas Manjón, Diseño y maquetación: Jordi Rodríguez Ramos, Fotografía: Archivo del Col·legi, Redacción El Dit: comunicacio@fisioterapeutes.cat Publicidad: Silvia Quiñonero Gómez publicitat@fisioterapeutes.cat Administració: Marisa Cantarero i Galiano

### SEDE SOCIAL

c/Segle XX, 78. 08032 Barcelona Tel. 93 207 50 29 Fax. 93 207 70 22 [www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat) [cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat) DL: B-16050-2012, ISSN: 2013-7737

