

LORENA TENA



Una fisioterapeuta ayuda a un hombre mayor a bajar las escaleras.

Los expertos recomiendan acudir al fisioterapeuta

Las tablas de ejercicios a medida mejoran el equilibrio y la autonomía personal

La actividad física regular es eficaz como prevención de la osteoporosis

M DAVID SABATÉ
Área Monográficos

El fisioterapeuta es un profesional de la salud cualificado, que mediante las técnicas a su alcance procura una buena rehabilitación a aquellos pacientes con algún tipo de lesión o dolor óseo-muscular. Pero igual o más interesante es el planteamiento de otra pregunta: ¿Puede el fisioterapeuta evitar que las personas se hagan daño? ¿Puede indicarles qué se tiene que hacer, por ejemplo, para evitar caídas? ¿O para prevenir la osteoporosis? O, lo que es lo mismo, ¿para decirles qué se debe hacer para no perder la autonomía personal? La respuesta es bien clara y contundente: sí.

El fisioterapeuta, mediante la valoración del estado físico, motriz y funcional de los pacientes, confecciona una serie de ejercicios "idóneos para que el envejecimiento sea más progresivo y el individuo se pueda acostumbrar a los cambios de su organismo", explica Gabriel Liesa, coordinador de la comisión de

geriatria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. "Además, remarca y enseña los ejercicios adecuados para mantener correctamente el funcionamiento del sistema cardiorespiratorio", añade. Otro de los objetivos es que las personas mayores no pierdan ni fuerza ni agilidad en los músculos, equilibrando la energía de todo el cuerpo y evitando la aparición de dolores.

Según Liesa, "este tipo de ejercicios son también muy beneficiosos para las personas que sufren osteoporosis, ya que ayudan a frenar el desgaste del hueso y al mismo tiempo contribuyen a mantener el equilibrio", dos aspectos básicos, estos últimos, para prevenir las caídas, tan frecuentes y a menudo problemáticas en el caso de las personas mayores.

Para contribuir a evitarlo, y siguiendo con la valoración de cada caso en particular, los profesionales aconsejan realizar ejercicios personalizados de coordinación y equilibrio para tomar conciencia del propio cuerpo y de las capacidades y limitaciones de cada uno.

'MENS SANA IN CORPORE SANO'

El fisioterapeuta, aparte de adaptar los ejercicios al estado físico de la persona, procura realizar actividades en grupo para evitar el aislamiento, un hecho frecuente entre el colectivo de la gente mayor. En lugar de eso, el profesional de la fisio-

terapia hace pasar un buen rato a sus pacientes mediante la realización de ejercicios donde se coordina la acción física con la psíquica, recordando así el dicho latino *men sana in corpore sano*, que remarca la conveniencia de cuidar paralelamente la mente y el cuerpo.

VIDA DIARIA MÁS FÁCIL

Con todos estos ejercicios, el fisioterapeuta consigue que los movimientos para realizar las actividades de la vida diaria sean más fáciles. Además, aconseja, asesora y enseña qué ayudas técnicas se pueden utilizar según la valoración previa de cada paciente y en caso que sea necesario; puede pautar los movimientos que se pueden hacer en casa, los aparatos que se deberían utilizar, y enseñar a los cuidadores cómo deben mover a su paciente para que ellos mismos no se hagan daño.

"Por esta razón -añade Liesa-, una persona no debe esperar a encontrarse mal o a haber sufrido una lesión o una caída para pedir consejo o ayuda a un fisioterapeuta". En vez de eso, recomienda acudir a un profesional para que realice una valoración e indique los ejercicios, grupos de actividad, etcétera, que más se adecuen a las características de cada persona. Hacer una buena prevención es, en definitiva, dar un paso adelante para mejorar la autonomía personal de cada uno. ☺