



Un grupo de mujeres practican taichí en Montjuïc.

La actividad física en la tercera edad da autonomía

Los fisioterapeutas diseñan ejercicios adecuados para cada persona

M MARA SILVA
Asesora Mensajeros

La población de la tercera edad crece cada vez más, es más heterogénea y a menudo cuenta con más de una patología. Por este motivo, el Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya ve necesario que la figura del fisioterapeuta esté cada vez más presente en ambulatorios, casas, residencias e incluso que se desplacen al domicilio de la persona si hace falta, con tal de hacer una valoración personalizada y diseñar ejercicios adecuados para mejorar la movilidad y la autonomía de la persona. **"La actividad física en la tercera edad es fundamental para mantener una buena calidad de vida"**, aseguran desde el colegio profesional.

Seguir una pauta de ejercicio físico adecuada **"provoca un buen funcionamiento del aparato locomotor, mejora el sistema cardiorrespiratorio, mantiene la coordinación entre el cuerpo y la mente, previene posibles caídas y alienta el proceso de la evolución del envejecimiento, al mismo tiempo que eleva la autoestima y mantiene los lazos sociales al trabajar en grupo"**, comentan dichas fuentes.

Las funciones más relevantes del fisioterapeuta, dentro del ámbito de la geriatría, son las siguientes:

→ Evaluar y controlar el tratamiento y la elaboración de una historia de fisioterapia y de un curso evolutivo de todos los usuarios que estén a su cargo. Realizar actua-

los objetivos

ALCANZAR UN MAYOR BIENESTAR

LA FISIOTERAPIA es una disciplina terapéutica no invasiva que utiliza medios físicos, químicos y manuales para conseguir sus objetivos. Algunos de ellos son:

→ Identificar problemas y definir el tratamiento preventivo, de mantenimiento y terapéutico.

→ Revisar periódicamente el estado funcional de los pacientes para hacer la evaluación de los objetivos y de los tratamientos aplicados.

→ Valorar y proponer la necesidad de ayudas técnicas, como sillas de ruedas o caminadores.

→ Elaborar pautas de adaptación, tanto a nivel individual como comunitario, con la colaboración de otros profesionales.

→ Colaborar con estos profesionales para dar el máximo confort a la persona en los procesos terminales por medio de la fisioterapia.

→ Disminuir el exceso de farmacología, tan presente en la geriatría.

→ Colaborar y asesorar a los familiares y cuidadores, los cuales juegan un papel muy importante en el bienestar de las personas de la tercera edad.

ciones fisioterapéuticas en todos aquellos campos que aún puedan mejorar la calidad de vida de los pacientes (traumatología, reumatología, neurología, cirugía, medicina interna, etcétera).

→ Planificar y controlar las actividades físicas en todas sus vertientes.

→ La evaluación, el control, la instauración de medidas correctoras paliativas y el estudio del riesgo de caídas.

→ La lucha contra el síndrome posmovilización y su prevención.

→ Asesorar de la necesidad o no de la realización de cambios posturales de los usuarios que estén a su cargo, al personal de enfermería y de los posibles trastornos de la deglución para evitar en lo posible las causas de la broncoaspiración.

→ El tratamiento y el control de procesos de incontinencia urinaria y fecal, dentro de sus competencias profesionales y con coordinación con el resto de profesionales implicados.

→ El asesoramiento en la elección de ayudas técnicas que sean de su competencia, así como la educación del usuario, personal y familiares si hace falta.

→ Conocer los recursos sanitarios y sociales de la zona donde se desarrolla su profesión, con tal de poder reconducir a los usuarios a otros profesionales o instituciones si fuera necesario.

El Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya también ve necesario fomentar la organización de talleres, actividades y charlas para gente mayor. **"La educación sanitaria es la base de una buena prevención"**, concluyen. @