

## Tarragona Gent Nostra

Cinta Mestre Enlace del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya en Tarragona

## «CON FISIOTERAPEUTAS EN LOS CAP REDUCIRÍAMOS LAS LISTAS DE ESPERA»

NORIÁN MUÑOZ  
@NorianMu

## Entrevista

**Orgullo fisio.** Nací en Tortosa en 1983, mi pareja y yo tenemos un niño y otro que viene en camino. Estoy orgullosísima de mi trabajo porque ayudo a la gente a recuperar su bienestar. Soy autónoma y no tengo mucho tiempo libre, pero hago deporte

Mestre es de esas personas que tienen el don de explicarse con sencillez. Seguramente esa fue una de las claves para que alguno de los vídeos que subió hace un tiempo con ejercicios para embarazadas superaran el millón de visitas en YouTube. Recientemente asumió el cargo de vicesecretaria del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Es el enlace de la entidad en la demarcación de Tarragona.

**¿Hay suficientes fisioterapeutas en el sistema público de salud?**

No. De hecho en la atención primaria no estamos presentes y es una de nuestras demandas: poder trabajar en los CAP. Está demostrado en diversos estudios que podríamos mejorar la calidad de vida de los pacientes, especialmente los que acuden por dolor musculoesquelético. Muchas veces los médicos se ven atados de pies y manos porque sólo pueden recetar medicación analgésica o antiinflamatorios. En cambio el fisioterapeuta en atención primaria podría reducir mucho las listas de espera.

**¿Y en los hospitales?**

En los hospitales también somos pocos fisioterapeutas por cada paciente.

**A veces parece que se envía al fisio como último recurso**

Sí, cuando parece que ya el médico no sabe qué hacer manda a rehabilitación, y en muchos casos podría enviar al paciente desde la primera visita. Además, el fisioterapeuta siempre puede derivar al médico.

**¿Les preocupa el intrusismo?**

Sí, nos preocupa mucho.

**Póngame ejemplos.**

El típico, el de toda la vida, es el de los centros de masaje, las esteticistas que ofrecen masajes... El problema no es el masaje en sí, el

problema es cuando se publicita esa actividad como algo terapéutico, como algo para recuperar la funcionalidad o para quitar el dolor. La formación que tienen no les prepara para este tipo de tratamientos, eso es competencia del fisioterapeuta. Nosotros estudiamos una carrera universitaria de cuatro años, por eso podemos hacer un diagnóstico en fisioterapia y decidir cuales son los tratamientos más indicados para cada paciente... Y no todos son masajes, el masaje es una técnica más.

**Y hay más intrusismo.**

Sí, nos preocupan los centros que ofrecen cursos a personas que no tienen ningún conocimiento sanitario. Se engaña al alumno diciéndole que podrá hacer tales o cuales tratamientos de fisioterapia pero luego con esa titulación no está preparado, porque no es legal, porque pueden hacer daño a la persona... Y lo otro que nos estamos encontrando es con licenciados en actividad física, que están entrando en el campo terapéutico, algo para lo que no tienen competencia.

**Para que quede claro. Si siento dolor, ¿mejor ir a un fisioterapeuta que al spa?**

Yo te recomiendo que vayas al fisioterapeuta, aunque otra cosa es que en el spa donde vayas haya un fisioterapeuta que te haga un diagnóstico, te indique un tratamiento y te aconseje.

**Los masajes que se ofrecen en las playas en verano ¿se siguen viendo?**

¡Uff! Yo creo que se ve menos porque aunque sigue existiendo la gente, se ha concienciado bastante y ya no los solicita tanto porque se dan cuenta que de alguna forma son un atentado a la salud pública. Esa persona viene, te hace un masaje, luego hace uno a otra persona cuatro toallas más allá.. ¿Se ha lavado las manos? ¿Lo que te hace es inocuo?



**«El problema no son quienes ofrecen masajes, el problema es cuando se publicita esa actividad como algo terapéutico»**

**«Hay personas que acuden por dolor y son dolores que con un poco de actividad física, un poco de deporte, se solventarían»**

**«Hay casos donde el problema es que no tienen la condición física para el deporte que quieren hacer... La gente que pasa del cero al crossfit es carne de lesiones sí o sí»**

**¿Qué es lo que más lleva a la gente a la consulta del fisioterapeuta?**

El dolor es el rey, es un problema porque cada vez hay más gente con más dolor. Habrá que estudiar si esto tiene que ver con la falta de ejercicio físico con el estrés, la alimentación, la falta de sueño...

**Así que la vida sedentaria nos está llevando cada vez más al fisioterapeuta.**

Sí, hay gente que acude a la consulta porque tiene una lesión en particular y es necesario tratarla. Pero a veces también me encuentro con personas que acuden por dolor, y son dolores que con un poco de actividad física, realizando un poco de deporte, se solventarían.

**Y supongo que el deporte, especialmente los deportistas de fin de semana, también les dan trabajo.**

Sí. Hay gente que a raíz de la actividad deportiva se lesiona porque es inevitable, pero hay otras en que el problema es que no tienen una condición física adecuada a lo que quieren hacer. Un ejemplo son los corredores de fin de semana con entrenamientos que nadie planifica. Esas carencias a la larga se traducen en algún tipo de lesión.

**¿Qué tipo de deportes llevan más gente a la consulta?**

Los deportes de moda como correr o el pádel... Pero por ejemplo me encuentro con gente que ha empezado con el crossfit que es un ejercicio bueno pero muy intenso. La

gente que pasa del cero al crossfit son carne de lesiones sí o sí.

**Asociamos al fisioterapeuta con el tratamiento del dolor o con las lesiones, pero hay áreas que no se conocen.**

También estamos trabajando mucho en cáncer de mama y en todos los pacientes oncológicos. Podemos ser muy útiles en la recuperación de esos pacientes.

**Y reciben cada vez más consultas sobre suelo pélvico.**

En la sociedad todavía es un tema tabú, pero cada vez hay más mujeres que después de parir acuden al fisioterapeuta especializado en suelo pélvico para una revisión. Eso está muy bien, ya no se cree que las mujeres tengan que resignarse a sufrir incontinencia.



Cinta Mestre forma parte de la junta del Col·legi de Fisioterapeutes y trabaja en Tortosa. FOTO: FABIÁN ACIDRES