

BREUS

MOTOR. FÓRMULA 1

Verstappen vol el 50è a Austin

Barcelona. La fórmula 1 es desplaça al circuit de les Amèriques d'Austin (Texas). Max Verstappen (Red Bull) ja és campió i busca el seu triomf 50è per igualar el seu propi rècord de 15 en un curs. Checo Pérez (Red Bull), segon, defensa els 30 punts respecte de Lewis Hamilton (Mercedes) quan falten cinc curses. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La importància de la fisioteràpia en la salut mental

El passat 10 d'octubre es va celebrar el Dia Mundial de la Salut Mental amb l'objectiu de sensibilitzar la societat sobre els trastorns mentals, lluitar contra l'estigmatització que pateixen les persones afectades i impulsar iniciatives que en millorin l'atenció. La salut mental és, sens dubte, un dels temes que més preocupen la ciutadania, com va quedar demostrat també en els resultats del Baròmetre de la Salut i la Fisioteràpia, un informe realitzat pel Col·legi, en el qual el 27% dels catalans reconeixen que estaven preocupats per la salut mental. Es col·locava just després, per grau de preocupació, dels problemes musculars (29%) i dels problemes ossis o articulars (també amb un 27%).

Des del Col·legi es treballa de manera decidida per augmentar el protagonisme de la fisioteràpia en l'abordatge de les malalties mentals. D'una banda, s'ha creat un Grup de Treball en Salut Mental i, de l'altra, el Col·legi està participant en el Pacte Nacional de la Salut Mental, creat pel govern de la Generalitat. El desconeixement sobre la importància de la fisioteràpia en la salut mental és encara gran, tant entre els pacients com en part dels diferents col·lectius de professionals sanitaris. Això ha motivat la creació d'aquest grup de treball, per tal de defensar els interessos de la professió en aquest àmbit d'actuació, aportant també el coneixement sobre intervencions terapèutiques dins del Pla Nacional de Salut Mental.

Actualment ja hi ha molta evidència científica que demostra l'eficàcia en els tractaments de fisioteràpia amb persones amb malalties mentals. L'exercici terapèutic està demostrant la seva eficàcia per tal de millor la qualitat de vida dels pacients com a part important del seu procés de recuperació. En general, estem enmig d'una reconversió de la salut mental general en l'àmbit social, alhora que també canvia el perfil dels pacients, que cada cop són més joves, principalment afectats per trastorns d'ansietat, alimentaris i depressions. En aquests moments, s'està passant d'un model d'hospitalització clàssica, la del pacient dins d'un hospital psiquiàtric, a un altre en què el pacient sigui atès en l'àmbit social amb diferents recursos que s'estan posant en marxa en la comunitat (centres de dia, serveis de rehabilitació comunitària, hospitals de dia, etc.). Per aquest motiu, és essencial reivindicar que els fisioterapeutes també estiguin presents en els diferents recursos comunitaris.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



Mireia Belmonte, acompanyada del president del CN Barcelona, Bernat Antràs, en l'acte de presentació d'ahir ■ JUANMA RAMOS

Natació. La badalonina reitera que està centrada a participar en uns cinquens Jocs Olímpics en la presentació com a nedadora del CN Barcelona

L'últim ball de Belmonte?

Xavier Agustí
BARCELONA

La badalonina Mireia Belmonte (1990), amb quatre medalles olímpiques i setze mundialistes en el seu palmarès, ha escollit el CN Barcelona per enfilarse segurament l'últim gran repte de la seva dilatada carrera esportiva. "Ser en els meus cinquens Jocs Olímpics és la motivació que em fa llevar cada dia", va dir il·lusionada en l'acte de presentació de la nova aliança de la millor nedadora catalana de la història i el club degà de la natació catalana i espanyola.

Com en un flirteig, la nedadora i el president del CN Barcelona, Bernat Antràs, es van llançar floretes durant l'escenificació de l'acord. "La incorporació de la Mireia suposarà un estímul extraordinari per a tots els esportistes federats i encara més després de l'esforç que estem fent per incrementar la làmina d'aigua del club", va assegurar el màxim dirigent del CNB. "Sempre m'havia fet il·lusió pertànyer al CN Barcelona, un club molt gran i històric, el primer d'Espanya, i fundat per Bernat Picornell", hi va afegir Belmonte, que tanca una etapa de més d'una dècada, des del 2013, en les files de l'UCAM Fuensanta.

En el terreny esportiu,

Adeu a la llarga distància

Amb vista als Jocs de París i a conseqüència dels problemes que arrossega a les espatlles, Mireia Belmonte se centrarà en els 200 m papallona, i els 200 i els 400 m estils. "Deixaré de banda les proves de llarga distància, com els 800 i els 1.500 m, que requereixen un entrenament molt més llarg, molt aeròbic. Les meves espatlles ja no poden resistir aquestes càrregues, així que em centraré en les proves més curtes, on penso que ho puc fer molt bé i l'entrenament és

més accessible en les meves condicions actuals", va explicar la nedadora badalonina. Belmonte tampoc descarta els 200 i els 400 m lliure, tot i que és en la papallona i els estils on veu més possibilitats d'èxit. La ja nedadora del CN Barcelona prosseguirà la seva preparació al CAR de Sant Cugat a les ordres de Ben Titley, tot i que de tant en tant també es desplaçarà al seu nou club per compartir sessions d'entrenament amb els seus nous companys de club.

La protagonista

“Ser en els meus cinquens Jocs Olímpics és la motivació que em fa llevar cada dia i continuar entrenant”

Mireia Belmonte

perquè aquest Open serà com els trials nord-americans i australians, que se celebren just abans de la gran competició de l'any. Crec que hi puc arribar bé i tinc prou marge. Sense pressa, però sense pausa”, sentència.

Un acord obert

L'acord entre Belmonte i el club barceloní és per un any, tot i que hi ha la porta oberta a perllongar-lo fins i tot més enllà de la seva carrera esportiva. "No ens posem límits. No pensem que la Mireia estigui a la recta final de la seva carrera, pensem que té una empena extraordinària i que encara no ha dit la seva última paraula", va subratllar el president Antràs durant el seu parlament. Al seu torn, Belmonte va etzibar: "Si París serà el punt final? A mi també m'agradaria saber-ho. Si hi arribo no sé si voldré seguir o no. Ara estic centrada en els entrenaments i encara queda molt per a París. Ja veurem." ■

Belmonte evoluciona favorablement de la lesió a l'espatlla que l'ha tingut un any allunyada de la competició i la millor evidència és que la setmana vinent ja té previst participar en els 100 m estils de la copa catalana, a les mateixes instal·lacions del club cenebista. "Després de tant temps, no tinc cap expectativa de marca ni de posició, però les ganes de competir ja són un bon indicador", va remarcar.

Tot i els maldecaps dels últims mesos, la nedadora badalonina va assegurar que amb la cita parisenca a l'horitzó en cap moment va pensar a llançar la tovallola: "La veritat és que hi ha hagut moments que no

han estat precisament bonics, però ningú té més fe en mi que jo mateixa. Sempre penso en positiu i que el que ve serà molt millor, i sempre he tingut al cap aquestes ganes de participar en els meus cinquens Jocs i fer alguna cosa important. Tornar a aconseguir la millor versió de la Mireia."

L'Open d'estiu, cita clau

Belmonte ja està descartada per competir en el mundial de Doha al febrer, i té marcat en vermell el campionat d'Espanya Open d'estiu, entre el 18 i el 22 de juny, quan s'hauran d'aconseguir les mínimes olímpiques. "Per mi, el juny és una data perfecta,