

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 mas 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

Tarragona

Espacio público

El Consistorio invertirá 277.000 euros en diez obras antes de las elecciones

El Ayuntamiento pavimentará parkings, reformará viales, suprimirá cableado aéreo y mejorará parterres y alcorques



El Ayuntamiento tiene previsto cerrar por la noche el parque infantil de la Plaça Josep Roig i Raventós, situada frente a la TAP. FOTO: PERE FERRÉ

OCTAVI SAUMELL
TARRAGONA

El Ayuntamiento de Tarragona llevará a cabo una decena de pequeñas obras durante la primera mitad del año o, lo que es lo mismo, antes de la celebración de las elecciones municipales del próximo 26 de mayo. El Departament de Contractació ultima la tramitació administrativa para licitar y adjudicar en las próximas semanas un paquete de actuaciones a *low cost* que, en su totalidad, supondrán una inversión global de 277.000 euros.

La agenda prevista para los próximos meses se basa en acciones menores del espacio público que comportarán, por ejemplo, la pavimentación de aparcamientos de tierra que están al aire libre, la mejora de viales, la supresión de cableado aéreo o la reforma de parterres y alcorques.

La intervención que contará con una mayor dotación económica será la supresión de la estación eléctrica del Passeig Torroja, una

obra que costará 38.000 euros. El soterramiento del cableado aéreo irá a cargo de la empresa Endesa, en una acción que pagará el Consistorio. Se da el caso de que un tramo ya está bajo tierra, por lo que ahora se completará el soterramiento de esta red de distribución eléctrica, que provoca problemas de circulación.

Otra de las iniciativas será la segunda fase del pavimentado del

aparcamiento que hay frente al polideportivo de Riular, donde se destinarán 35.000 euros para ampliar en 40 las plazas existentes de estacionamiento. A finales de 2017 ya se realizó una primera acción, que ahora se verá ampliada. «Esta actuación servirá para dignificar el espacio y supondrá una mejora importante para el entorno», afirma el edil de Contractació, José Luis Martín (PP).

Las obras

| | |
|---|------------------|
| Supresión de la estación eléctrica del Passeig Torroja | 38.000 € |
| Pavimentación del parking del polideportivo de Riular | 35.000 € |
| Mejora del camino de acceso al Camp de Mart | 35.000 € |
| Pavimentación del parking de la Savinosa | 30.000 € |
| Pavimentación del descampado de La Floresta | 30.000 € |
| Cierre de alcorques en árboles de varias calles | 29.000 € |
| Mejora de los parterres de la Rambla de l'Albada | 25.000 € |
| Cierre y reforma del parque infantil de Josep Roig i Raventós | 20.000 € |
| Mejora de la Plaça entre las calles Reial y Rebolledo | 20.000 € |
| Rampa para el nuevo parque infantil del Banco de España | 15.000 € |
| TOTAL | 277.000 € |

La frase

«Son proyectos que se adjudicarán durante el primer trimestre y que se ejecutarán en el segundo»

José Luis Martín (PP)
Concejal de Contractació

Con el mismo presupuesto de 35.000 euros contará la acción en el camino del Camp de Mart, en el tramo que va desde el Col·legi Sant Pau hasta la entrada al Auditori. «Es una de las zonas verdes más emblemáticas y transitadas de la ciudad, donde ya tocaba actuar», resalta Martín. Por ello, el objetivo es reforzar la vía para evitar que, durante los días de lluvia, se enfangue.

Otra de las pequeñas obras se llevará a cabo en Llevant, en el aparcamiento al aire libre de la Savinosa, que se pavimentará. «De esta forma acabaremos con los charcos que se forman cuando llueve», asegura Martín, quien indica que en este emplazamiento se destinarán unos 30.000 euros. El mismo gasto se realizará en el descampado que hay frente al campo de fútbol de La Floresta, que se adaptará para que haya 40 plazas de aparcamiento.

Césped en la Rambla de l'Albada

El plan municipal también contempla instalar una valla perimetral para cerrar por la noche el parque infantil de la Plaça Josep Roig i Raventós, situada junto a la Tarraco Arena Plaça (TAP). «Se trata de una reivindicación veci-

Se habilitará una rampa para conectar el jardín del Banco de España con el futuro parque infantil

nal que cumpliremos antes de reformar el emplazamiento», afirma el primer teniente de alcalde.

En la Part Baixa también se actuará en el espacio que hay entre las calles Real y Rebolledo, a la altura de la calle Nou de Sant Pau. «Aquí hace años que no se hace nada. Lo adecuaremos y dignificaremos», asegura el responsable de Espais Públics.

La programación hasta el próximo mes de junio también contempla situar una rampa en el jardín del antiguo Banco de España. «Es necesaria para que podamos conectar el espacio, que ya está abierto, con el futuro parque infantil», asegura Martín, quien añade que «de esta forma, se podrá entrar y salir del jardín y la zona de juegos tanto por la Rambla Nova como desde la calle August».

Finalmente, el paquete de inversiones también prevé reforzar alcorques de las calles del centro de la ciudad –con 29.000 euros– y sustituir la hiedra de los parterres de la Rambla de l'Albada por césped y flores de temporada, con una inyección de 25.000 euros.