

Por AP

cronica@diariodelsur.com

Si crees que la fisioterapia solo se trata de rehabilitación después de una cirugía o de recuperarse de un accidente, piénsalo de nuevo. Para la gran mayoría, ver a un fisioterapeuta es para prevenir, realizarse una evaluación de rutina y mantenerse bien.

"Somos el secreto mejor guardado en la atención médica", dice a The Associated Press Sharon Dunn, expresidenta de la Asociación Estadounidense de Fisioterapia (APTA).

Roger Herr, el actual presidente de la APTA, y Gammon Earhart, decano asociado de fisioterapia en la facultad de medicina de la Universidad de Washington en St. Louis, reiteraron el mensaje de prevención de Dunn en entrevistas separadas con AP.

"Necesitamos cambiar nuestra imagen saliendo de nuestras guardias, fuera de nuestras clínicas de ladrillo y cemento", opina Dunn, quien enseña en LSU.

La imagen de la profesión tiende a ser unidimensional: tuviste una cirugía de rodilla, tu espalda sigue dándote problemas o estás lesionado y un médico te envió a un fisioterapeuta.

Vas varias veces, te hacen una evaluación y te dan de alta con ejercicios para hacer y consejos sobre cómo moverte más eficientemente.

"Eso es una gran parte de lo que hacen los fisioterapeutas", señaló Earhart. "Pero creo que mucha gente no lo entiende. Piensan que cuando tienen un problema médico importante, un fisioterapeuta va a masajearlos hasta que se sientan mejor. No es así".

COMO IR AL DENTISTA

Muchos en la profesión prefieren pensar que los fisioterapeutas son como los dentistas: los pacientes hacen citas para exámenes de rutina.

"Incluso si no tienes ningún problema, vas y te revisan todo", dijo Earhart. "Si hay algún problema que parece estar gestándose, le pones atajo de inmediato".

Un examen podría incluir historial de salud y salud actual, actividad física, sueño, nutrición, etc. Esto seguiría a un vistazo a cómo te estás moviendo. Podría incluir cosas como alineación postural y patrones de movimiento mientras caminas, corres, alcanzas, te sientas y te paras. En términos de fuerza y flexibilidad, piensa en desequilibrios musculares.

Herr es un gran defensor de las visitas anuales de salud. Para todas las edades.

"Los fisioterapeutas pueden encajar en todas partes del espectro", indica Herr. "Puede ser para los jóvenes atletas emergentes o atletas de alto nivel, o alguien que quiere envejecer bien y ser lo más fun-

Evaluación periódica previene posibles lesiones

Fisioterapeutas, el secreto mejor guardado en la atención médica

Expertos y líderes del gremio médico de EE.UU. explican por qué es buen ir sanos, incluso desde niños, a estos especialistas, y no solamente considerarlos para tareas de recuperación.



La imagen de la profesión de fisioterapeuta tiende a ser unidimensional, dicen en el gremio.

cional e independiente posible".

PIENSA EN PREVENCIÓN

Se puede acudir a un fisioterapeuta sin necesidad de una referencia de un médico o cirujano. Esa es la buena noticia.

"Solo creo que el público no sabe que puede ir a un fisioterapeuta sin la referencia de un médico", afirma Dunn.

La mala noticia para un examen anual podría ser el precio. Por lo general, las visitas de prevención no

las cubre el seguro de salud norteamericano. Earhart calcula que una consulta así podría costar por lo menos 150 dólares en Estados Unidos. Pero una intervención como esta podría ahorrar gastos —y añadir años saludables— a largo plazo.

Herr, quien está basado en Nueva York, sugirió un costo de 200-300 dólares en una parte más cara del país.

"Las cirugías y accidentes aún pueden ocurrir, pero generalmente estás al tanto de las cosas

con estas visitas", expone Earhart. "Si la gente entendiera más que la manera en que se mueven podría estar preparándose para un problema a futuro, estarían mucho más inclinados a ver a un fisioterapeuta".

CADERAS PARA EL BALLET

Todos estamos contruidos de manera diferente con variaciones en la arquitectura de la cadera y demás. Podría ser útil evaluar a los niños temprano para decidir

qué deportes o actividades les convienen. Hacer pruebas de antemano para evitar un problema más adelante es el trabajo perfecto para un fisioterapeuta.

"Si evaluáramos a los niños mientras están eligiendo deportes y dijéramos que este deporte probablemente no es el tipo correcto de estrés para la forma en que están contruidos, podría ahorrar mucho dolor y problemas a futuro", explicó Earhart. "Tal vez no tengan caderas para el

ballet".

Los corredores de distancia deberían pensar de esta manera. Algunos están contruidos más eficientemente para evitar lesiones a pesar de acumular kilómetros. Otros no, y sería bueno saberlo de antemano.

MIEDO A CAERSE

Caerse —y el miedo a caerse— es debilitante para la población anciana. Herr afirma que los fisioterapeutas pueden ayudar con intervenciones relativamente simples.

"Quieren mostrarles a las personas que pueden levantarse si se caen", explica Herr. "Y una vez que saben que pueden hacerlo, les da confianza y puede ayudar a reducir el miedo a caerse. Uno de los riesgos de caerse es que la gente no hace nada, así que no se mueven y por lo tanto se vuelven más fuera de forma y no tan funcionales".

Herr señala que los movimientos de "piso a levantarse" involucran flexibilidad, fuerza, equilibrio y coordinación. Y planificación.

"Suena simple levantarse de una posición acostada en el suelo a estar de pie", comenta Herr. "Pero es un gran ejercicio para todos los grupos de edad".

PROBLEMAS CON EL PESO

Earhart estima que quizás el 50% de los pacientes de fisioterapia están allí debido a problemas relacionados con el sobrepeso. "No es necesario que alguien sea mórbidamente obeso para que su peso afecte su movimiento", dice. "Cuanto más peso lleva alguien, mayores son las cargas en sus articulaciones".

Earhart indica que ve a pacientes en preparación para cirugías de pérdida de peso conocidas como bypass gástrico. Esta operación involucra al sistema digestivo, para limitar cuánto pueden comer los pacientes, o la capacidad de ingerir calorías.

La cirugía también puede requerir rehabilitación.

Herr asegura que ha visto a pacientes obesos perder peso. Puede ser una cuestión de motivación, aunque no siempre es tan sencillo.

"He visto a personas cambiar basado en un hito, como tener un hijo y realmente querer ser un buen padre", añade Herr. "Quieren ser un padre en forma, y lo mismo con un abuelo. Así que eso motiva a las personas a participar debido a un cambio de estilo de vida".