



## fisioterapiaoterapiafísica

### terapiafísicaofisioterapia

- La fisioterapia o terapia física constituye un tipo de disciplina de la rama de salud. Su definición como tal fue estableciéndose a medida que se iba profesionalizando con el paso de los años.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmó en 1958 que la fisioterapia corresponde a la ciencia del tratamiento físico a través de ejercicio terapéutico, medios físicos, masoterapia y electroterapia. Incluyó en su significado la ejecución de pruebas para diagnosticar afecciones, capacidades funcionales y ayudas diagnósticas para la evolución de la persona.
- Según la Confederación Mundial para la Fisioterapia (WCPT), sus objetivos principales son el desarrollo, el mantenimiento y la recuperación de la persona procurando su máxima funcionalidad y movilidad.
- El Reglamento Nacional de la Asociación Española de Fisioterapeutas (AEF) establece que la terapia física y rehabilitación también previene se recomienda a individuos que quieren procurar un nivel adecuado de salud física.
- En muchas ocasiones se identifica a el o la fisioterapeuta con aquella persona que se dedica a dar masajes para tratar dolencias musculares

- y lesiones; abarca un conjunto de técnicas terapéuticas que van más allá de la masoterapia y del tratamiento muscular. Es una profesión multidisciplinar que puede actuar en distintos campos de la medicina, como la traumatología, neurología, pediatría, cardiología, dermatología, geriatría o la salud mental, lo que hace que en muchas ocasiones forme parte de un equipo junto a otros y otras especialistas dentro de los que goza de una gran independencia y capacidad profesional.
- Según la Confederación Mundial por la Fisioterapia (WCPT, por sus siglas en inglés), el fisioterapeuta está cualificado para:
    - Realizar un examen y una evaluación integral del paciente.
    - Evaluar los resultados del examen o diagnóstico y hacer juicios clínicos.
    - Determinar cuándo los pacientes deben ser referidos a otro profesional de la salud.
    - Implementar un programa de intervención o tratamiento.
    - Determinar el resultado del tratamiento. Hacer recomendaciones para el autocuidado.

La terapia física es un sinónimo de lo que conocemos como fisioterapia. Ésta incluye especialidades como la fisioterapia respiratoria o la deportiva, que pueden utilizar técnicas manuales o con agentes externos.

### técnicasmanualesdefisioterapia

- Una de las principales herramientas de los fisioterapeutas son sus propias manos, por lo que existen una serie de técnicas que pueden englobarse dentro de la terapia manual:
- Masoterapia. Comprende distintas técnicas o modalidades de masaje, como el masaje terapéutico, el deportivo, el del tejido conjuntivo o el criomasaaje (aplicación de frío) y técnicas como el drenaje linfático manual terapéutico o técnicas manuales
- Kinesioterapia. Método curativo que se fundamenta en los movimientos activos o pasivos del cuerpo o de una parte del mismo. Esto se consigue mediante la aplicación de una fuerza externa que va a producir un movimiento sin que el individuo realice una contracción muscular voluntaria.
- Fisioterapia manual ortopédica. Se centra en el diagnóstico y tratamiento de lesiones músculo-esqueléticas.
- Métodos manuales de reeducación de la conducta postural. Consiste en la realización de ejercicios de estiramiento, denominados posturas, que cuidan las articulaciones y eliminan las molestias derivadas de contracturas y bloqueos musculares.
- Estiramientos analíticos. Maniobras terapéuticas cuyo fin es estirar estructuras del tejido blando acortado para aumentar la amplitud del movimiento.

- Fisioterapia neurológica. Se basa en el conjunto de terapias para tratar afecciones del sistema nervioso con el fin de educar o reeducar el tono postural, sinergias y patrones neuromotores patológicos.
- Fisioterapia respiratoria. Consiste en la realización de una serie de procedimientos para la desobstrucción de las vías aéreas, la reeducación respiratoria y de readaptación al esfuerzo con el objetivo de mejorar el funcionamiento de los músculos del aparato respiratorio y el intercambio de gases, así como aumentar la resistencia.
- Fisioterapia obstétrica. Se trata de una serie de ejercicios de gimnasia miasténica hipopresiva (grupos de ejercicios en los que a partir del control de la respiración y el diafragma se logra elevar las vísceras).
- Vendaje funcional y vendaje neuromuscular. El vendaje funcional consiste en la aplicación de tiras adhesivas elásticas o inelásticas cuyo objetivo es limitar los movimientos que afectan a las estructuras dañadas sin limitar otros movimientos. El vendaje neuromuscular se realiza a través de cintas de algodón con un adhesivo acrílico que vendan el músculo desde su nacimiento hasta su inserción.
- Fibrólisis diaclutánea. Técnica que consiste en la aplicación de ganchos sobre la piel para paliar las molestias ocasionadas por la destrucción de adherencias de las membranas que rodean los músculos.

Las técnicas que se utilizan en fisioterapia son múltiples y variadas, aunque se puede hacer una clasificación según las herramientas y los medios empleados.

# técnicas con agentes físicos

- Electroterapia y ultrasonoterapia. Son técnicas que consisten en la aplicación de corrientes eléctricas o ultrasonidos sobre determinadas partes del cuerpo con el objetivo de potenciar la acción neuromuscular.
- Termoterapia y crioterapia. Métodos terapéuticos que utilizan el calor (termoterapia) y el frío (crioterapia) para paliar dolores reumáticos agudos y crónicos y cólicos viscerales.
- Hidroterapia. Técnicas que utilizan el agua como método terapéutico; se incluyen la talasoterapia (uso del medio y del clima marino) y la hidrocinesiterapia (realización de ejercicios en el agua).
- Mecanoterapia. Hace referencia a aquellos tratamientos en los que es necesario el uso de aparatos mecánicos.
- La presoterapia. Se realiza mediante una máquina que hace un masaje compresivo a través de unas perneras especiales que ayudan a expulsar el exceso de líquido y mejoran la circulación.
- Magnetoterapia. Consiste en el desarrollo de un tratamiento a través de campos electromagnéticos que actúa ayudando a eliminar contracturas, es antiespasmódico y antiinflamatorio.
- La fototerapia. Es el tratamiento de lesiones mediante la aplicación de luz ultravioleta o de infrarrojos.
- Los fisioterapeutas trabajan en hospitales, geriátricos, centros de

investigación o clínicas, tanto en atención primaria como en medicina especializada; además, también pueden ejercer su profesión de forma libre en centros de día, clubes deportivos, asociaciones de enfermos, gimnasios o a través de la atención domiciliaria.

- Tal vez se necesite terapia física cada vez que un problema con el movimiento limite las actividades diarias de una persona. Por lo tanto, los médicos suelen recomendar terapia física a los niños con los siguientes problemas:

- Lesiones deportivas.
- Retrasos en el desarrollo.
- Parálisis cerebral.
- Trastornos genéticos.
- Lesiones o discapacidades ortopédicas.
- Afecciones cardíacas y pulmonares.
- Malformaciones congénitas (como espina bífida).
- Efectos de exposición a las drogas o el alcohol dentro del útero.
- Traumas graves.
- Lesiones en la cabeza.
- Defectos en las extremidades.
- Enfermedades musculares.

El otro tipo de herramientas utilizadas por los especialistas en fisioterapia son las relacionadas con agentes físicos y naturales:

## beneficios de la fisioterapia

- Las técnicas, ejercicios y métodos empleados en la fisioterapia intervienen de forma positiva en la salud del paciente de varias maneras. Estos son los principales beneficios de la fisioterapia:
- Ayuda a combatir los síntomas de algunas patologías: las técnicas empleadas actúan contra el dolor y la inflamación en lesiones musculares y articulares; además, ayuda a combatir algunas enfermedades, como las de la piel (acné, psoriasis e ictericia).
- Previene enfermedades y molestias: muchos de los ejercicios utilizados en fisioterapia están destinados a reeducar conductas posturales y mejorar el organismo con el fin de evitar enfermedades y molestias futuras en personas de riesgo debido a determinados factores, como las deformidades de columna.
- Ayuda a frenar los efectos de enfermedades degenerativas: la fisioterapia está indicada, en muchos casos, para amortiguar y frenar el impacto de algunos efectos producidos por enfermedades degenerativas y lesiones cerebrales, como la esclerosis múltiple, la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) o el Parkinson. Mediante técnicas

como la fisioterapia neurológica se pueden tratar afecciones del sistema nervioso relacionadas con el tono postural y los patrones neuromotores patológicos, mientras que con la fisioterapia respiratoria se pueden combatir patologías del sistema respiratorio producidas por enfermedades degenerativas.

- Fortalece el organismo: refuerza las estructuras musculares, óseas y articulares y facilita la amplitud de movimientos y la flexibilidad, lo que ayuda a prevenir lesiones y a recuperarse antes en caso de sufrir alguna; además, capacita al organismo para tolerar mejor el ejercicio ya que, a través de algunas técnicas como las utilizadas en la fisioterapia respiratoria, se puede aumentar la resistencia.
- Aumenta el bienestar y la calidad de vida: es uno de los objetivos principales de la fisioterapia. Los profesionales de esta disciplina no sólo están capacitados para diagnosticar, prevenir y curar, sino que según la WCPT, el fisioterapeuta también puede ayudar a modificar las barreras ambientales en el ámbito laboral y doméstico con el objetivo de facilitar el acceso a todas las actividades sociales posibles.

Las técnicas, ejercicios y métodos empleados en la fisioterapia intervienen de forma positiva en la salud del paciente de varias maneras.

## fisioterapia en México

- Actualmente en México la fisioterapia se encuentra en un camino relativamente nuevo, aunque la fisioterapia a nivel mundial tiene muchos años de existir. En México es una disciplina de la salud que está creciendo muy rápido y con gran auge, aún falta un enorme camino por recorrer con respecto a educar a la población en México sobre la importancia de la fisioterapia. No es solo como una herramienta en casos de lesiones o enfermedades, sino también como una medida preventiva.
- Actualmente se necesita más apoyo para su crecimiento en el país no solo como una carrera universitaria, sino también como un área de investigación. México, por ser un país con una gran diversidad en población, se puede prestar para ser un lugar donde se pueda invertir mucho en materia de investigación en salud con respecto a la fisioterapia y rehabilitación. Al igual que se podría trabajar en conjunto con instituciones gubernamentales para el apoyo, difusión y promoción de la fisioterapia y rehabilitación en México.
- Se deben crear políticas públicas acordes a las necesidades del país y la sociedad, puesto que una de las principales limitaciones es la física, de acuerdo con cifras del Instituto de Geografía y Estadística (INEGI); sin embargo, un alto porcentaje puede ser prevenible o tratable.
- De acuerdo a las estimaciones del sector salud y lo que se proyecta a futuro en las tendencias de medicina pública, la licenciatura en

Fisioterapia es una de las carreras con mayor futuro en México y a nivel internacional. A través del avance que se ha obtenido en la investigación médica de los padecimientos físicos, ahora existe una opción de tratamiento, la cual ha llevado a incrementar la demanda de fisioterapeutas en el país.

- En el sector público, el Observatorio Laboral en México calcula que al menos el 34% de las y los especialistas trabajan en el sector público, mientras que el 65% restante se ocupa en el sector privado. Esto abre un espacio de colaboración en el sector público que ayude en la recuperación de la calidad de vida de las y los pacientes.
- Entre los problemas a los que se enfrenta esta profesión, se encuentra el bajo número de egresados y que de éstos, los profesionistas ocupados no cuentan con especialización, ni con los estudios necesarios para hacer frente a los retos profesionales que se presentan día con día en la práctica terapéutica.
- Según el Observatorio Laboral (OLA) en México a principios del 2018 había 291,596 profesionistas ocupados en Medicina, de los cuales el 56.8% eran hombres y el 43.2% mujeres. De la carrera de terapia y rehabilitación eran 74,650 profesionistas ocupados, 30.3% hombres y 69.7% mujeres.
- Los jóvenes de entre 25 y 34 años de edad son los que tienen una mayor representación en la carrera de terapia y rehabilitación.

Con capacitación, actualización y un cambio en los programas de estudios, la fisioterapia podría ayudar a superar aproximadamente 70% de los casos de discapacidad física, ya que se daría un seguimiento oportuno no solo durante las primeras edades sino incorporando a las y los jóvenes y adultos.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

