

DIA MUNDIAL DE LA FISIOTERAPIA

Licenciada Maria Fernanda Machuca Huaman / Técnica en Fisioterapia AC Medical

La **Confederación Mundial de Fisioterapia** decidió proclamar el 8 de septiembre como el "Día Mundial de la Fisioterapia", día en que se fundó la World Confederation for Physical Therapy en el año 1951, para dar a conocer la importancia de su labor en cuanto a la buena salud e independencia física de todas las personas. Es un día en el que se elogia la labor que los fisioterapeutas en conjunto con las técnicas adecuadas que mejoran la calidad de vida de millones de personas en todo el mundo.

Los fisioterapeutas son personas especializadas en la movilidad de las articulaciones y los ligamentos, así como problemas posturales que puedan ocasionar algún tipo de lesión. El objetivo es promover el bienestar, movilidad e independencia de sus pacientes, a la vez que previenen y tratan muchos problemas causados por otras enfermedades, malas posturas, dolores, discapacidades y lesiones deportivas.

Toda persona que haya sufrido algún tipo de lesión que comprometa músculos, huesos y/o tendones, debería pasar por una serie de sesiones con un fisioterapeuta, para que el área lastimada no pierda su funcionalidad, movilidad o incluso deba reaprender como realizar ciertas tareas, que anteriormente podía llevar a cabo de manera natural.

En el futuro, la discapacidad será motivo de preocupación, debido a que se ha incrementado la población de los adultos mayores y son ellos los que están más expuestos a lesiones musculoesqueleticas y requeriran de un fisioterapeuta en algun momento. En el Perú, el porcentaje de adultos mayores es de un 12.5 %, los cuales podrían sufrir de alguna enfermedad crónica y tendrían que recurrir a un fisioterapeuta. Se debe elaborar un plan con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

¿Qué importancia tiene la fisioterapia en la salud ocupacional?

En el campo de la Salud Ocupacional se ofrece soluciones biomecánicas y ergonómicas para la prevención o control de lesiones del sistema músculo esquelético provocadas por las condiciones físicas del trabajo, como dolor a nivel muscular, acentuadas por una inadecuada higiene postural o por factores de riesgo ergonómicos derivados del trabajo repetitivo y la labor física intensiva.

Tanto la Salud Ocupacional como la Fisioterapia tienen en común promover la salud interviniendo desde el estudio de los movimientos biomecánicos en la ocupación humana y por tanto en la salud de la población trabajadora.

Por esto, se debe tomar la ocupación humana como una actividad fundamental que desarrolla el individuo, influyendo directamente sobre el estado de salud de la persona, que al realizar actividades de forma directa o indirecta puede llegar a causar alteración en la salud del trabajador.

Rehabilitación posterior al Covid-19

Las personas que han padecido del Covid-19 severo, requieren rehabilitación y fisioterapia para recuperarse de los efectos de la enfermedad y del soporte de ventilación y oxigenación recibido, así como la prolongada inmovilización y reposo en la cama.

Algunas consecuencias que deja esta enfermedad son el deterioro de la función pulmonar, debilidad muscular severa, rigidez articular, fatiga, limitaciones en la movilidad y habilidad para realizar actividades cotidianas, delirio y otros trastornos cognitivos, dificultar para deglutir y comunicarse, trastornos mentales y necesidad de apoyo psicológico.

El Síndrome de Fatiga Posviral se aprecia en un 10% de pacientes recuperados del Covid-19 y requiere ser tratada de forma adecuada por el área de rehabilitación. La recuperación de las secuelas que deja esta enfermedad lleva tiempo y la fisioterapia ayuda a que el paciente pueda volver a su actividad cotidiana de manera mas temprana.

¿Cómo puedes celebrar el Día Mundial de la Fisioterapia?

La mejor manera de celebrar esta fecha es dedicando un poco de tiempo a tu salud. Eliminar el estrés, hacer ejercicio, meditar o simplemente tomar conciencia de las malas prácticas a la que sometes a tu cuerpo.