

UNA EINA PER MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA, LA FISIOTERAPIA

Antes que nada, me gustaría agradecer a ASEM y en particular a María Ramos haberse acordado y confiado en mi para estar hoy aquí porque siempre es un placer regresar a la que siempre he sentido como mi casa después de tantos años. Me pides María que hable de la fisioterapia como usuario y los beneficios que me reporta o nos puede reportar a todo el colectivo.

Mi experiencia en esto se remonta a los últimos 14 años en los que he podido recibir fisioterapia domiciliaria con Fisiogestion, aunque haya sido de forma privada hasta hace bien poco. Si bien mi enfermedad ha seguido avanzando por su cauce de forma implacable, creo que ha sido muy positivo poder realizar mis dos sesiones semanales durante este tiempo.

Por qué? Por varios motivos. Aunque desconozco cual sería mi estado físico si no la hubiera recibido, mi cuerpo siempre ha agradecido las sesiones. Cuando he dejado de hacerlo por vacaciones, siempre he notado como bajaba un poco mi tono físico y después volvía a subir al volver a hacer sesiones.

Aunque no podamos recibir un tratamiento rehabilitador y solo podamos intentar mantener al máximo nuestro tono físico, es imprescindible hacer fisioterapia, porque todos sabemos que con estas enfermedades un día dejas de hacer algo y a los 3 meses ya no puedes hacerlo aunque quieras. Y la fisio es una buena exigencia para mantener alta la guardia.

Esa dificultad de observar resultados tangibles puede ser un obstáculo para apreciar los beneficios de otro tipo que nos puede reportar practicarla. Y es que no siempre tiene ganas uno de tumbarse en la cama a media tarde o a media mañana o a la hora de la siesta para ponerse a hacer ejercicio, pero el compromiso y el sacrificio personal de realizarlo ya es un factor muy positivo, en especial a nivel mental y psicológico. Aunque cueste de visualizar en nuestro caso, lo del *mens sana in corpore sano* es una máxima que también debemos utilizar.

Por cierto, no sé si la compañera fisioterapeuta aquí a mi izquierda aceptará como positivo también el ejercicio que hace nuestra mano de firmar tan a menudo en la hoja de asistencia del fisioterapeuta ... a mi me ha servido almenos para ir modelando mi firma ... si se me permite la broma, que estamos muy serios todos.

La fisioterapia domiciliaria lleva, además, otros factores asociados muy positivos. Hay que destacar la figura del fisioterapeuta domiciliario pues, a dos sesiones semanales, es la persona relativa a nuestra salud que más cerca está de nosotros. El fisioterapeuta nos puede ayudar, además de en la terapia física, con la higiene postural, recomendándonos ejercicios cuando no está con nosotros, nos puede asesorar sobre temas ortopédicos, nos puede aportar ideas de cómo resolver problemas cotidianos. Se convierte así en todo un colega de nuestra salud o incluso amigo si lo mantenemos durante un tiempo, una relación parecida a la que tenemos con los asistentes personales.

Y es que personalmente o socialmente, el fisioterapeuta también puede romper la rutina de un día en el que quizás no salimos de casa, puede ser un apoyo para la familia cuidadora que se sentirá quizás menos sola. Aunque no sea estrictamente su función, no dejan de entrar en nuestra casa, en nuestra intimidad, y eso les convierte también en aliados de nuestra vida. Así que hay que mimarlos, como usuarios, pero también desde la Administración.

Para acabar me gustaría sacar a la mesa redonda el tema de la fisioterapia respiratoria, pues parece ser que a nivel de sanidad pública su indicación está muy restringida. Aun sin ser experto en la materia, pienso que es importante dar a conocer el tema pues podría ayudarnos con nuestra salud, ya que en una sesión de 40 minutos es imposible hacer todos los movimientos y ejercicios y dedicar un rato al tema respiratorio, y hay que escoger entre una cosa y otra porque no hay tiempo para todo.

Desde aquí recordaros el derecho de recibir la fisioterapia domiciliaria, hasta un máximo de 100 sesiones semanales (2 a la semana) si el médico especialista os lo prescribe ... por cierto que no todos los médicos saben lo de las 100 sesiones, así que no está de más recordárselo.

Aunque tengamos una enfermedad crónica, es imprescindible que todos recibamos fisioterapia sin obstáculos, también en otras Comunidades en que esto todavía no es una realidad. Aunque bueno, de esto, sabe mucho más nuestra moderadora, así que después ella podrá daros datos más precisos sobre el tema. Gracias por vuestra atención.