



# El ejercicio como parte sustancial de la fisioterapia.

Juan Antonio González García | Secretario de la asociación fisioEducación | @fisiobitacora

Gema Gallardo Sánchez | Tesorera de la asociación fisioEducación | @lasgallardo

En los últimos tiempos percibimos un renovado interés en el ejercicio terapéutico como forma de tratamiento de pacientes y usuarios de la fisioterapia. Esa percepción se acrecienta, creemos, por el debate surgido en redes sociales en relación con el uso de esta herramienta. No es nuestro objetivo usar esta tribuna para repetir argumentos y contrargumentos. Simplemente nos parece pertinente incidir en que el tratamiento de enfermedades es competencia de profesionales sanitarios. También promoción y prevención forman parte de la labor cotidiana de los mismos. Como además se ha dicho, las herramientas terapéuticas pueden ser usadas en conjunción por varias profesiones, teniendo en cuenta que cada disciplina tiene sus competencias y fronteras. El ejercicio es un ejemplo de ello. Los graduados en ciencias de la actividad física y del deporte (CAFYDE) recomiendan, pautan, dosifican, enseñan ejercicio. El médico o el enfermero, profesionales sanitarios, también. Entonces, ¿qué papel juegan los fisioterapeutas?

Para los que suscriben, el ejercicio, como parte de la fisioterapia, está intrínsecamente unido a su actividad. En la universidad de

los años 90 del pasado siglo, al menos en la nuestra, se enseñaba que el ejercicio está en la génesis y devenir de la profesión y ha sido una práctica consuetudinaria a lo largo de su historia. Entre nuestros profesores estuvo José López Chicharro, que nos deleitaba con su Fisiología del Ejercicio. Además, no sólo en teoría, también disfrutábamos haciendo preparación física como asignatura propia en primero y segundo de carrera.

Se oyen y leen manifestaciones sobre la competencia de los fisioterapeutas para prescribir y aplicar ejercicio a sus pacientes, presuponiendo quizá que no poseen conocimientos necesarios. No nos parece que esa suposición se pueda sostener. Además, parece lógico que la presencia de enfermedad aconseje que los que la aborden sean profesionales sanitarios, integrados generalmente en estructuras pluridisciplinarias.

Por tanto, por competencia, por historia, por costumbre y por adecuación a las formas habituales de trabajo y estructura de los servicios sanitarios, el ejercicio como tratamiento se realiza habitualmente en unidades de fisioterapia. A partir de aquí, se hace imperativo, como en cualquier campo, prepararse, actualizarse en la prescripción de ejercicio en poblaciones

específicas, de forma sistemática y estructurada, con bases científicas.

En este contexto de debate interdisciplinar, a veces disputa, el ejercicio terapéutico se ha convertido en una línea prioritaria, estratégica de la Fisioterapia a nivel institucional. Algún día debimos de dejarlo apartado, quizá dimos prioridad a terapias pasivas o abordajes más espectaculares y novedosos. Se han organizado cursos de posgrado con premura que invaliden argumentaciones en contra de nuestra capacitación para promover y prescribir ejercicio. Es una apuesta acertada, en nuestra opinión. Además, sería conveniente que todas las universidades profundicen, si no lo han hecho ya, en el ejercicio terapéutico. El Grado de cuatro años permite eso y mucho más.

Como revista de divulgación de conocimiento en Fisioterapia y otras disciplinas, hemos dejado clara nuestra postura. Nos gustaría poder publicar trabajos que incidan en el ejercicio terapéutico. Mientras, intentaremos aportar nuestro grano de arena también en la cotidianidad laboral, aconsejando y prescribiendo a los pacientes y usuarios. Y, además, predicando con el ejemplo. Caminando, corriendo o en bicicleta, haremos también ejercicio. □