



Diario de los mayores

El envejecimiento constituye sin duda un logro personal y social pero también conlleva la aparición de achaques y patologías que requieren de una atención. A veces no hay cura posible, pero sí alternativas para aliviar dolores, prevenir deterioros futuros y mejorar el bienestar del mayor

Fisioterapia, apoyo para dar vida a la edad

M^º JESÚS CASTILLEJO
Pamplona

VIVIMOS más, mucho más, pero, ¿vivimos mejor...? El envejecimiento, es decir, la posibilidad de vivir muchos años, es sin duda un logro personal y social, gracias a los avances médicos y a una mejor alimentación. Sin embargo, vivir más no garantiza vivir bien, con calidad de vida. Porque con la edad llegan los achaques propios de la vejez, físicos y mentales, así como patologías diversas, incluidas algunas muy discapacitantes. Y al menos una parte de ellas no tienen, por el momento, cura, aunque sí tratamientos, médico-farmacológicos por un lado, pero también de otros tipos, como la fisioterapia. Cada vez más la población mayor demanda mejor calidad de vida, y por tanto, que sus achaques, molestias y dolores tengan una atención adecuada. Si no hay cura, al menos que haya algún alivio.

Es más. Como explica Ana Isabel Jiménez Lasanta, presidenta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, tratamientos como los fisioterapéuticos pueden ayudar no sólo a aliviar y mejorar la calidad de vida, sino a "prevenir" problemas mayores, de dependencia, de deterioro... o al menos ayudar a retrasarlos.

Bienestar y autonomía

"La fisioterapia", explica Jiménez, "es una disciplina de las Ciencias de la Salud que presta atención preventiva, curativa y de reinserción del individuo en la comunidad mediante el uso de medios físicos y manuales con técnicas y modelos específicos".

Trabaja sobre todo afecciones musculoesqueléticas, pero también enfermedades reumáticas y articulares. En el caso de los ma-



Una fisioterapeuta atiende a una persona mayor.

CEDIDA

yores, pérdidas de movilidad funcional, encajamientos, artrosis, artritis, osteoporosis, afecciones relacionadas con parkinson y alzheimer, rehabilitación tras operaciones o colocación de prótesis, así como incontinencia urinaria, entre otros campos de actuación. "La fisioterapia da vida a los años", afirma la presidenta

del colegio. "Su objetivo es mantener y mejorar la calidad de vida, aliviando dolores y mejorando o manteniendo las capacidades físicas, lo que redundará en beneficios de la capacidad de autonomía en las actividades diarias", añade. Y es que existen técnicas y ejercicios con los que se puede ayudar, por ejemplo, a aliviar do-



Ana Jiménez, en su despacho del Colegio de Fisioterapeutas. CALLEJA



Las técnicas manuales son herramientas del fisioterapeuta.

ON

La fisioterapia es una disciplina de las Ciencias de la Salud, con titulación universitaria y también colegiación obligatoria

lores de espalda, rodilla, etc., mejorar la agilidad y el equilibrio, recuperar y mantener la fuerza muscular y la marcha, mejorar aspectos de la respiración, higiene postural, prevenir caídas, etc.

En el caso de la dependencia, además, existen diferentes técnicas para una correcta movilización de pacientes encamados, lo