

# **El Colegio de Fisioterapeutas de España señala el ejercicio terapéutico clave para cuidar a quien cuida**

## [Multimedia](#)

**Las personas que se hacen cargo de los casi 1,5 millones de dependientes que hay en España deben recibir tratamiento personalizado y programado por un profesional de la fisioterapia para seguir realizando su labor y para mejorar su calidad de vida**

Según los últimos datos recogidos en diciembre de 2021, en España hay cerca de 1,5 millones de personas dependientes. Aunque todo el mundo entiende a quienes se hace referencia, no está de más recordar que cuando se habla de dependientes lo hacen de personas que, por motivos de edad, enfermedad o discapacidad, y ligadas a la pérdida de autonomía física, sensorial, mental o intelectual, precisan con carácter permanente la atención de otra persona o ayuda para realizar las actividades básicas de la vida diaria.

En ocasiones, esas imprescindibles labores de apoyo son encomendadas a un familiar generalmente una mujer, y en otras a un cuidador profesional. Sea cual sea la situación, los trabajos que llevan a cabo derivan en una sobrecarga de esfuerzo que provoca consecuencias claramente nocivas para su salud, tanto la mental como la física, en lo que incluso se ha denominado como “el síndrome del cuidador”.

En ambos casos, la figura del profesional de la fisioterapia se convierte en absolutamente imprescindible para que la persona al cuidado de un dependiente mejore su calidad de vida y la pueda seguir desarrollando en plenitud, incluidos sus trabajos de apoyo a la persona que no puede valerse por sí misma.

Por este motivo, el ejercicio terapéutico es la única y, por lo tanto, mejor herramienta disponible para aliviar las consecuencias que ese sobre esfuerzo provoca en el cuidador de una persona dependiente.

Según apunta Miguel Muñoz, fisioterapeuta especialista en la recuperación de cuidadores, “lo primero que tiene que hacer el cuidador es cuidarse él mismo. Lo importante es estar bien cuidado y para ello, el ejercicio terapéutico es absolutamente crucial ya que es algo reglado y siempre programado por un especialista, que es el que mejor sabe hasta donde puede llegar a la hora de pautar un tipo de trabajo u otro. Cada caso merece un análisis diferente y en ningún caso se debe estandarizar el ejercicio porque lo que sirve para una situación puede perfectamente no funcionar para otra”.

Muñoz, también enfermero de formación, ha enfocado la mayor parte de sus estudios en las personas que ayudan a los enfermos de Alzheimer, “el paradigma de los cuidadores”, ya que están abiertos a sufrir todo tipo de consecuencias. “El cuidador de una persona con Alzheimer está 24 horas pensando en ella, con un estrés doble, el del enfermo y el suyo propio y, generalmente, lo pasa muy mal tanto a nivel biológico, como psicológico e incluso social, ya que su vida queda prácticamente limitada a la de la persona a la que está ayudando”.

Para hacer frente a esa triple vertiente, extensible a prácticamente todos los cuidadores, es vital tanto la figura del fisioterapeuta colegiado, como la introducción de los profesionales del sector en los equipos de salud mental de la Sanidad pública, una reivindicación que el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas quiere volver a realizar ante el preocupante silencio administrativo.

Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a más de 63.000 fisioterapeutas que trabajan en España con el objetivo común de favorecer la salud de la ciudadanía. Además, ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización.

La Fisioterapia es una profesión sanitaria, según lo previsto en la legislación vigente, acreditada con el grado universitario en Fisioterapia, impartida en 43 universidades españolas, ostentando de conocimientos teóricos y prácticos destinados a beneficiar la salud de la población. Además, cada vez hay un mayor número de doctorados y masters, que aseguran su elevada cualificación.

---