



Las profesionales enseñan a dos mujeres a realizar ejercicios que luego ellas podrán reproducir en casa. **RAFA GUTIÉRREZ**

Osakidetza extenderá a Salburua su pionera escuela de espalda de Zabalzana

JUDITH ROMERO



El ensayo para dar fisioterapia en centros de salud se salda con éxito. 500 vitorianos han aprendido ya cómo mitigar el dolor

VITORIA. Los fisioterapeutas del HUA Santiago salieron hace un año del hospital para demostrar a los vitorianos que algunos dolores que creían crónicos no lo son y que con constancia y algunas claves para hacer ejercicio pueden mejorar notablemente su calidad de vida. Lo que comenzaron a hacer fue derivar a esos pacientes al centro de salud de Zabalzana, donde se habilitó un área donde recibir apoyo y nociones que aplicar en su día a día de manos de expertos fisioterapeutas. El programa ha tenido una excepcional acogida. Un total de 584 vitorianos ya han participado en

este plan pionero, que ahora quiere ir a más. Se espera que el año que viene sean unos dos mil con la inauguración, el próximo mes de marzo, de una segunda sala que ofrezca este mismo servicio en Salburua. A ellas serán derivados desde todos los centros de salud y hospitales de la capital alavesa.

«Queremos abordar el problema de las 'algias' en la atención primaria y llegar a toda la población alavesa a partir de primavera», explica Alberto Manzano, coordinador del proyecto y miembro de la dirección general de Osakidetza. Desde el pasado mes de enero se deri-

va a los pacientes que lo necesitan a este programa de diez sesiones desde los centros de salud de San Martín, Sansomendi, Gazalbide, Olárizu y Zabalzana, que dan servicio a decenas de miles de habitantes. El objetivo es que los facultativos de todos los centros, incluidos los hospitales, puedan prescribir esta terapia.

Las fisioterapeutas Ana Celia Ramos y Estibaliz Angulo atienden a los usuarios en grupos de ocho personas durante diez sesiones de una hora. Por el momento atienden a afectados de dolores cervicales, de espalda o de hombro, pero se prevé que el servicio se extienda a también a afecciones de rodilla, tobillo y suelo pélvico. La sala ubicada en el centro de salud de Zabalzana cuenta con esterillas, espalderas, pelotas y rulos, materiales sencillos que pueden emplearse en casa o en las salas de ejercicio municipales, porque el objetivo es también que los pacientes repliquen lo aprendido.

«Queremos que sean conscientes de cuánto pueden moverse realmente, que dejen a un lado el tem-

por y no se limiten y hagan unos cambios corporales», señala Angulo. Los participantes son personas de diferentes perfiles y que en su mayoría rondan los 40 o 50 años, trabajan y ya han pasado por varias consultas buscando soluciones pero vuelven a tener recaídas. Son más mujeres que hombres. «Estos dolores son la mayor causa de baja laboral y además hace que alguna gente deje de hacer deporte, imprescindible para encontramos mejor».

Un 85% mejora

«Que vivan el dolor de una forma diferente y no se resignen a tener que soportarlo para siempre», plantean como objetivo Ramos y Angulo. Los pacientes no reciben masajes, electroterapia ni manipulación, sino que desarrollan ejercicios terapéuticos adaptados a ellos mismos en sesiones prácticas con ayuda de las fisioterapeutas.

Un total de 207 de los 584 participantes fueron encuestados sobre su bienestar tras participar en las sesiones. El 85,5% afirmó que se encontraba mejor, el 100% recomendaba el programa –que pun-

Un experto en Educación Física para adquirir nuevos hábitos

J. ROMERO

VITORIA. Un técnico municipal experto en Educación Física acompaña a las fisioterapeutas y los pacientes mientras completan sus diez sesiones para conocer de cerca sus necesidades, gustos y proponerles actividades que puedan llevar a cabo después de las dos semanas del programa. «Queremos que los vitorianos no dejen de hacer deporte porque se vean mal y hayan tenido que ir al centro de salud, sino que incorporen la actividad física a su día a día para que se encuentren mejor», afirma Fernando Tazo, jefe de la unidad del programa del Servicio de Deportes. Otra entrevista de media hora ayuda al técnico a acercarse a las necesidades del paciente.

«La idea es que desarrollen actividades comunes y hagan una vida normal en vez de diseñar algo específico para ellos», añade Mikel Arano, supervisor de Rehabilitación de la OSI Araba. De esta manera, la terapia continuaría en el

hogar o en las salas de ejercicio de los centros cívicos o polideportivos de la capital alavesa, ya equipadas para ello con espalderas y esterillas. «Lo ideal es motivarse para practicar ejercicio en grupo y el técnico les ayuda a organizar quedadas para que sea más fácil incorporar estos nuevos hábitos a su vida», añade Tazo.

«Estas patologías crónicas tienen una relación directa con el sedentarismo y esperamos ayudar a terminar con él con estos gimnasios», sostiene Alberto Manzano, coordinador del proyecto y miembro de la dirección general de Osakidetza. En el futuro se espera extender este proyecto a todos los centros de salud de Euzkadi y Vitoria ha sido la ciudad escogida para desarrollar sus primeras fases. «La tensión de la vida diaria termina afectando a los músculos, pero acercar esta terapia a los domicilios y alejarla de Urgencias puede ayudar a mejorar la calidad de vida de los pacientes», coinciden estos fisioterapeutas.

LAS CLAVES

Para todos

En marzo comenzarán las sesiones en Salburua y ya estarán disponibles para todos los alaveses

Ejercicios terapéuticos

«Queremos que la gente sea consciente de cuánto puede moverse y no se resigna a vivir con dolor»

poco descarta la creación de un tercer gimnasio, en una ubicación todavía por determinar. «El fin de esta terapia es que los pacientes con patologías crónicas pero sin mayor gravedad recuperen sus movimientos naturales gracias a estos ejercicios supervisados por expertos. Pero los casos más delicados, por supuesto, seguirán tratándose en el hospital», recuerdan desde Osakidetza.

Los pacientes que asisten a las clases certifican que los resultados de las encuestas de satisfacción son adecuados. Carmen García es una de ellas. Ya ha completado las diez horas que le recomendó su médico y asegura que sus problemas de espalda y lumbalgias prácticamente han desaparecido. «Ahora hago ejercicios por mi cuenta durante 20 minutos cada día con una esterilla y un rulo que me recomendaron. Antes sólo salía a andar, pero el programa me ha dado pautas para hacer bien otras muchas cosas. Por ejemplo, para levantarme y tumbarme sin dolor y encontrarme mejor en mi día a día», asegura la administrativa.

tuaron con un 9,05 sobre 10-, y el 98% afirmó haber cambiado sus hábitos de vida. Una buena parte también ha dejado el uso de medicación para tratar sus dolores. «Esto es una percepción subjetiva, pero queremos ver qué incidencia tiene en su salud, comprobar sus bajas e índices de recaída al cabo de un año», adelanta Manzano. Si el servicio tuviera una alta demanda, Osakidetza tam-