



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CN. JOHN OSWALDO
SANCHEZ ANZOLA
Subdirección Adminis-
trativa y Financiera

CT. CAROLINA CALDE-
RÓN VILLAMIZAR
Coordinación Grupo
Talento Humano

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

**"GRACIAS A TU
SENTIDO HU-
MANO, PROFE-
SIONALISMO Y
PASIÓN POR LA
FISIOTERAPIA,
MILLONES DE
PERSONAS EN EL
MUNDO MEJO-
RAN SU CALIDAD
DE VIDA."**



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 116
DICIEMBRE 5 DE
2019

SANIDAD MILITAR SE UNE AL DÍA NACIONAL DEL FISIOTERAPEUTA

La Dirección General de Sanidad Militar se une a la celebración del Día Nacional del Fisioterapeuta.

¿POR QUÉ SE CELEBRA ESTE DÍA?

El 5 de diciembre se celebra el día mundial de la fisioterapia, día en que felicitamos a cualquier ser querido cuya profesión sea esta.

Este día fue oficializado en razón del ofrecimiento de la carrera por vez primera en la capital colombiana por parte del Instituto Nacional de Fisioterapia en 1952, como una respuesta a la necesidad latente del momento por combatir el polio en el esplendor del siglo XX y del cual había sido víctima el electo presidente Roosevelt once años antes de su candidatura.

Día Nacional de la Fisioterapia



PERO, ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE SABEMOS DE ESTA CARRERA?



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud-OMS, la fisioterapia se define como "El arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, masaje y electricidad. Además, la Fisioterapia incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar las capacidades funcionales, la amplitud del movimiento articular y medidas de la capacidad vital, así como ayudas diagnósticas

para el control de la evolución".

Es por esto que su campo de acción se extiende a la inclusión de cada proceso neurofisiológico que se lleva a cabo en cualquier ser humano, comprendiendo un lapso que va desde la prevención, pasando por el tratamiento y finalmente con la recuperación parcial o total de la lesión.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

BENEFICIOS DE LA FISIOTERAPIA

- **Ayuda a combatir los síntomas de algunas patologías:** Las técnicas empleadas actúan contra el dolor y la inflamación en lesiones musculares y articulares; además, ayuda a combatir algunas enfermedades, como las de la piel (acné, psoriasis e ictericia).
- **Previene enfermedades y molestias:** Muchos de los ejercicios utilizados en fisioterapia están destinados a reeducar conductas posturales y mejorar el organismo con el fin de evitar enfermedades y molestias futuras en personas de riesgo debido a determinados factores, como las deformidades de columna.
- **Ayuda a frenar los efectos de enfermedades degenerativas:** La fisioterapia está indicada, en muchos casos, para amortiguar y frenar el impacto de algunos efectos producidos por enfermedades degenerativas y lesiones cerebrales, como la esclerosis múltiple, la ELA o el Parkinson. Mediante técnicas como la fisioterapia neurológica se pueden tratar afecciones del sistema nervioso relacionadas con el tono postural y los patrones neuromotores patológicos, mientras que con la fisioterapia respiratoria se pueden combatir patologías del sistema respiratorio producidas por enfermedades degenerativas.
- **Aumenta el bienestar y la calidad de vida:** Es uno de los objetivos principales de la fisioterapia. Los profesionales de esta disciplina no sólo están capacitados para diagnosticar, prevenir y curar, sino que según la Confederación Mundial de Fisioterapia, el fisioterapeuta también puede ayudar a modificar las barreras ambientales en el ámbito laboral y doméstico con el objetivo de facilitar el acceso a todas las actividades sociales posibles.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1063
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



1. **Evitar vida sedentaria:** Haciendo algún ejercicio físico como deporte individual o grupal. También puede aumentar la actividad física si va caminando al trabajo, usando las escaleras, con entrenamiento personal, pilates, entre otros.
2. **Buena alimentación:** la importancia de una buena alimentación, equilibrada, sana y sin abusos es crucial para nuestra salud.
3. **Calidad y cantidad del descanso:** Lo adecuado son unas 8 horas, con colchón y almohada que nos permitan tener una buena calidad de nuestro sueño. Además de intentar dormir de lado con cojín entre las rodillas.
4. **Ergoterapia:** Debemos tener en cuenta las posturas que adoptamos a lo largo del día. No solo mientras estamos sentados delante del ordenador, sino también al caminar, levantar pesos, entre otros.
5. **Evitar Malos hábitos:** A veces no nos damos cuenta de pequeños cambios que pueden provocar mejoras en nuestro cuerpo. Como el no llevar tacones, repartir el peso de la compra en las dos manos, colocar la pantalla del móvil /ordenador a la altura de la vista, no apretar demasiado los sujetadores/calzetines/cinturones, evitar tiempos prolongados en el sofá ya que adoptamos malas posturas y llevar el bolso siempre en el mismo lado.
6. **Tratar el dolor lo antes posible:** Parece lógico pero la mayoría de los pacientes no acuden a su fisioterapeuta cuando les ha empezado el dolor, sino que se empiezan a tratar semanas o meses después. Cosa que solo hace agravar la lesión.
7. **Estiramientos:** Realizar unos 10 minutos al día de estiramientos generales sería una buena forma de mantener nuestro cuerpo a salvo de sobrecargas musculares. A veces puede no ser suficiente, pero evitaría llegar al punto de dolor de las zonas con más sobrecarga debido a la actividad diaria, ejercicios de estiramiento y mucho más.
8. **Evitar el Bruxismo:** Es cuando se aprietan los dientes durante la noche, esto produce, a parte de un desgaste dental importante, una sobrecarga muscular en toda la zona mandibular. También en la zona del cuello y trapecios. Es conveniente preguntar a nuestro dentista y en dicho caso deberíamos llevar férula de descarga para dormir.
9. **Gestionar el estrés:** Se deben controlar los momentos de estrés, ya que el no hacerlo puede causar fatiga, incluso sobrecargas musculares o alteraciones en nuestro organismo.
10. **Utilizar calor en la zona de dolor:** el calor es beneficioso cuando nuestros músculos están tensos ya que ayudan a la relajación de éstos. También sería una forma de prevención para evitar que una sobrecarga fuera en aumento.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1063
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

