



World PT Day 2020

Rehabilitación y COVID-19

Como participar

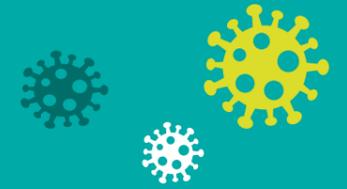
#worldptday
www.world.physio/wptday



La campaña de este año: Rehabilitación y COVID-19



Involúcrate



El enfoque de este año del Día Mundial de la Fisioterapia es la rehabilitación posterior al COVID-19 y el papel de los fisioterapeutas en el tratamiento y manejo de las personas afectadas por el COVID-19.

La campaña se centra en los siguientes mensajes clave:

- El ejercicio juega un papel importante como parte de la recuperación de la persona que ha padecido COVID-19
- Los fisioterapeutas, como expertos en movimiento, orientarán a las personas en como el ejercicio terapéutico puede ayudar en su recuperación
- Las personas que han padecido COVID-19 severo necesitarán rehabilitación y fisioterapia para recuperarse de los efectos del tratamiento de la enfermedad
- El uso de la telemedicina puede ayudar a las personas a acceder al apoyo de un fisioterapeuta quien los ayudará en el manejo del impacto de la COVID-19

Los fisioterapeutas son cruciales en el inicio y transcurso de la rehabilitación de pacientes durante el proceso de recuperación de los cuadros severos de COVID-19

[#worldptday](#)

- La telemedicina puede ser tan eficiente como los métodos convencionales para mejorar la función física

World Physiotherapy alienta a las organizaciones miembros y a los fisioterapeutas de todo el mundo a utilizar las herramientas elaboradas por World Physiotherapy y transmitir las al público y a los responsables políticos.

Sobre el Día Mundial de la Fisioterapia

El Día Mundial de la Fisioterapia se conmemora cada 8 de septiembre, día en que se fundó la World Confederation for Physical Therapy en el año 1951. En el año 2020, World Confederation for Physical Therapy se convirtió en World Physiotherapy. El Día Mundial de la Fisioterapia es el día en el que los fisioterapeutas promueven su profesión con el fin de:

- Mostrar el importante papel que la profesión brinda a la salud y al bienestar de la población mundial
- Elevar el perfil profesional
- Realizar campañas en nombre de los profesionales y pacientes ante gobiernos y responsables políticos

Este día marca la unidad y la solidaridad de la comunidad de la fisioterapia en el mundo. Es una oportunidad para reconocer la labor que los fisioterapeutas realizan por sus pacientes y por la comunidad.

World Physiotherapy tiene como objetivo apoyar a sus organizaciones miembro y a los fisioterapeutas en sus esfuerzos por promover la profesión y el progreso en la salud global usando el Día Mundial de la Fisioterapia como medio.

World Physiotherapy ha elaborado una serie de herramientas para que sus organizaciones miembro apoyen a los fisioterapeutas en las actividades del Día Mundial de la Fisioterapia. Estas incluyen:

- Cartelería: para exhibir en lugares públicos
- Infografía: para mostrar y distribuir entre pacientes y entre el público
- Traducciones: copias de infografías y cartelería disponibles en más de 18 idiomas
- Gráficos para redes sociales: se elaborarán una serie de gráficos para que usted pueda utilizarlos en las diferentes plataformas de redes sociales para promover el día y el mensaje de este año
- Fuentes de información y lectura adicionales: referencias para obtener información dentro de los materiales, recursos adicionales y enlaces web acerca de la campaña de este año
- El kit de herramientas de promoción incluye los recursos disponibles en el sitio web de World Physiotherapy que podrán ser de utilidad para la campaña del Día Mundial de la Fisioterapia de este año.
- Diseño de pancarta: para descargar y suministrar a fabricantes locales
- Diseño y logotipo de una camiseta: para descargar e imprimir localmente

Descarga gratuitamente los recursos mencionados anteriormente:
www.world.physio/wptday

#worldptday

Un plan de ejercicios elaborado por un fisioterapeuta podrá ayudarte en tu recuperación del COVID-19

El ejercicio, elaborado de acuerdo a tus necesidades, es una parte importante de tu recuperación del COVID-19. Como expertos en el movimiento y el ejercicio terapéutico, los fisioterapeutas te guiarán en cómo el ejercicio puede ayudarte:

- Mejora el **estado físico**
- Disminuye la **disnea**
- Incrementa la **fuerza muscular**
- Mejora el **equilibrio** y la **coordinación**
- Mejora su **pensamiento**
- Reduce el **estrés** y mejora el **humor**
- Aumenta su **confianza**
- Mejora su **energía**

Trate de estar tan activo como le sea posible para ganar fuerza y ayudar a sus pulmones a recuperarse y recuerde llevar un registro de su progreso.

También es importante descansar. Los fisioterapeutas recomiendan varios ciclos de ejercicios cortos y regulares más que sesiones más largas y menos frecuentes. Ejercicios para probar:

- Sentarse y ponerse de pie
- Marcha en el sitio
- Subir escaleras o escalones
- Caminar
- Levantar los talones
- Levantar las puntas de los pies
- Mantenerse de pie sobre una pierna
- Empujar contra la pared

La fisioterapia es la clave de tu recuperación del COVID-19

Si no te sientes bien, experimentas fatiga extrema o dificultad para respirar, deja de ejercitarte y habla con tu fisioterapeuta.

Síndrome de fatiga posviral
Hasta el 10% de las personas recuperadas del COVID-19 pueden desarrollar el Síndrome de Fatiga Posviral (SFPV). Si sientes que no estás mejorando, o si la actividad te hace sentirte peor, habla con tu fisioterapeuta o profesional de la salud y solicita ser evaluado por un posible SFPV. La rehabilitación de personas con SFPV requiere la utilización de estrategias diferentes.

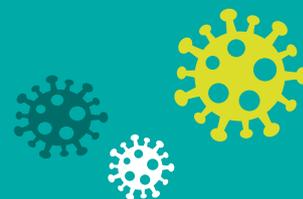
World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Si eres un fisioterapeuta o estás planeando una actividad con tus colegas en tu lugar de trabajo, recuerda contactar a la organización miembro de World Physiotherapy de tu país/localidad para vincularse con cualquier actividad que puedan estar planeando.

Organizaciones miembro de World Physiotherapy:
www.world.physio/our-members.

Los materiales producidos promueven la idea de una comunidad global de fisioterapia. El día será ampliamente promocionado en las redes sociales, utilizando el hashtag #WorldPTDay.

Ideas sobre cómo participar



Ya sea que trabajes para una asociación de fisioterapia, en el departamento correspondiente de un hospital, en una pequeña clínica, o, si estás estudiando fisioterapia, podrás encontrar diferentes maneras de enfatizar este día.

He aquí algunas sugerencias para ayudarte a elegir lo que resulte más adecuado para ti para conmemorar este día.

En respuesta al COVID-19, muchos países han decretado restricciones a la celebración de grandes eventos y reuniones. Ten esto en cuenta al planificar el Día Mundial de la Fisioterapia y asegúrate de respetar las pautas indicadas en tu país/localidad sobre el distanciamiento social.

Puedes utilizar tu sitio web o tus redes sociales, para adaptar algunas de las ideas que se enumeran aquí. Puedes intentarlo con un Facebook live Q&A (preguntas y respuestas en vivo) o compartir consejos y sugerencias en tu sitio web.

Nosotros produciremos una serie de gráficos con el fin de promocionar el día en las redes sociales.

Eventos públicos

- Una sesión de demostración gratuita de ejercicio terapéutico en un espacio público (u online), con el fin de mostrar la diferencia entre actividad moderada o vigorosa
- Charlas y seminarios en lugares de trabajo u online, con sugerencias de ejercicios para integrar a la vida cotidiana y material de referencia para los empleadores
- Charlas o eventos en centros comunitarios
- Una cabina de información itinerante que se trasladará a diario o semanalmente por diferentes lugares
- Un “reto de salud” para el público, políticos o celebridades; por ejemplo rétalos a caminar cierto número de pasos durante el día. Podrías prestar o regalar podómetros para cumplir el desafío
- Clases públicas de ejercicio terapéutico; podría ser en un parque grande de la ciudad

Actividades para gente de todas las edades

- Organiza una charla en un evento comunitario u online mediante las redes sociales, para resaltar el valor de la actividad física y como ésta puede ayudar a la gente en la recuperación del COVID-19 y remarcar el impacto del tratamiento
- Organiza clases de ejercicio terapéutico dirigidas, en particular, a personas de diferentes grupos de edad
- Trabaja con cuidadores de enfermos o personas de la comunidad que brindan cuidados a personas afectadas por el COVID-19 para evaluar cómo la fisioterapia favorece la recuperación de los enfermos

En entornos clínicos

- Coloca una cabina de información o exhibición en un área de recepción con información relacionada con la actividad de los fisioterapeutas
- Comparte las infografías de World Physiotherapy con colegas y visitantes

Opciones extra

- Averigua si hay una celebridad local que pueda apoyar y participar en los eventos. Esto probablemente atraerá el interés del público y de los medios
- Ofrece tu participación en alguna radio o show televisivo local o responder preguntas online
- Ten algo para ofrecer a la gente que pueda ayudarlos a mantenerse saludables y muestra lo que los fisioterapeutas realizan para ayudar: folletos, hojas con información, pegatinas, como los que se encuentran disponibles en el sitio web de World Physiotherapy; este es un buen sitio para empezar

¡Inspírate!

Observa cómo se celebró el Día Mundial de la Fisioterapia en otras ocasiones

www.world.physio/wptday/activities