

Mi nombre es Jesús Salas, soy Fisioterapeuta, tengo 24 años y terminé mi Grado en Fisioterapia en la Universidad de Sevilla, España, en el año 2019.

Es un placer para mí compartir con ustedes mis experiencias durante este desafiante año pasado.

La pandemia de SARS COV-2 implicó muchos cambios en todos los campos de nuestra sociedad y, la terapia física no fue una excepción.

Personalmente experimenté estos cambios intensamente y aprendí mucho de ellos, así que espero ser capaz de comentarles las conclusiones que extraigo de las diferentes situaciones en las que me encontré, y señalar algunas aptitudes claves que desde mi punto de vista son importantes para prosperar en este contexto pandémico.

🕒 Dureza mental

Cuando se anunció el estado de alarma en España, estaba en mi tercera semana de trabajo en una clínica en las Islas Canarias, donde me había mudado recientemente. Debido al cierre general de toda la actividad de fisioterapia no esencial, perdí ese trabajo.

En ese momento, como muchos otros compañeros, tuve que buscar alternativas para ganarme la vida hasta que se pudiese reanudar la práctica de fisioterapia. Creo que, en esta situación, como en muchas otras en vida en la que sus planes se ven interrumpidos repentinamente, la tenacidad mental es necesaria para aceptar las nuevas circunstancias y mirar hacia adelante.

🕒 Resiliencia

Después de un tiempo buscando trabajo, finalmente me contrataron como agricultor. Honestamente, no me atrajo, pero pronto pude ver que podría ser mucho más productivo de lo que pensé.

Trabajé como agricultor, pero todavía pensaba como fisioterapeuta. La mayoría de mis compañeros sufrían lesiones musculoesqueléticas relacionadas con el trabajo físico, derivadas de una inadecuada formación ergonómica.

Tenía muy claro cuánto podía hacer la fisioterapia para mejorar la salud ocupacional y la calidad de vida de mis socios en la finca. De esta forma, comencé a guiarlos a través de sesiones de estiramiento, movilizaciones de cargas, y promoción de salud laboral.

En mi opinión, una forma de pensar resiliente es la clave para poder adaptarse y superar una situación difícil y adquirir aprendizaje y experiencia.

🕒 Voluntad de aprender

Después de un tiempo en la granja, finalmente pude volver a trabajar como fisioterapeuta. Esto fue en la Unidad de Neurorrehabilitación del Hospital Ciudad de Telde. Aunque ya había trabajado con pacientes neurológicos, esta fue la primera vez que me dediqué por completo a ellos, así que tuve que esforzarme para estar a la altura de mis responsabilidades con mis pacientes.

Ha sido el trabajo en el que me he sentido más cómodo y realizado al principio de mi carrera, y posiblemente aquél en el que más he aprendido. La principal conclusión que extraje de ese período es que, en cualquier momento, pero especialmente en un contexto de oportunidades laborales limitadas, es necesario estar dispuesto a aprender para aprovechar al máximo las opciones laborales que pueda tener, no solo por el hecho de conseguir un trabajo, sino también porque puedes encontrar mucho más de lo que esperabas cuando descubres profundamente una nueva área de conocimiento.

🕒 Responsabilidad

Los pacientes con daño cerebral adquirido son una población de alto riesgo relacionada con COVID. Como fisioterapeuta creo que es importante que estemos plenamente preocupados por la seguridad de nuestros pacientes, y en consecuencia minimizar la exposición a situaciones sociales en la que pudiésemos ponerles en peligro por contagio.

Esto, por supuesto, debe complementarse con estrategias profilácticas adecuadas en el lugar de trabajo. Mi experiencia en el hospital fue buena a este respecto.

- Diariamente se entregó equipo de protección personal a empleados y pacientes.
- Cada profesional de la salud fue asignado a una sola planta del hospital para minimizar el contacto con diferentes compañeros y pacientes.
- La capacidad de la sala principal de rehabilitación se redujo significativamente.
- Todos los materiales fueron desinfectados después de su uso.
- Se cancelaron las visitas familiares.
- Se realizaron encuentros interdisciplinarios al aire libre.

Todas estas estrategias dieron una sensación de seguridad que lo hizo más fácil para que todos se concentren en la rehabilitación. De hecho, durante todo el tiempo que pasé trabajando en ese Hospital, no se informó de ninguna infección.

→ Aprendizaje digital

Durante el tiempo que estuvimos todos encerrados en casa, especialmente en un caso como el mío, en el que por algún tiempo estuve en paro, fue interesante para aprovechar todo el tiempo que teníamos.

Thriving as a Physio in a Pandemic:

students and early career professional's perspective

23/10/2021, Saturday, 10:00 GMT

Para mí, el aprendizaje digital fue una excelente manera de aprovechar este tiempo y seguir desarrollándome profesionalmente.

El webinar que estamos llevando a cabo hoy es un buen ejemplo de lo útil que puede ser el aprendizaje digital y lo bien que puede encajar este tipo de aprendizaje en el ámbito educativo pospandemia.