

## ENCONTRAR UN FISIOTERAPEUTA PARA TRATAR EL DOLOR CRÓNICO

Los fisioterapeutas ayudan a las personas que padecen dolencias como el dolor crónico a mejorar su calidad de vida, mejorar su funcionamiento físico y favorecer su recuperación. Un fisioterapeuta es un profesional de salud que trabaja desde un enfoque centrado en el paciente y utiliza conocimientos de anatomía, kinesiología y fisiología para evaluar, tratar y manejar el dolor, las lesiones, las disfunciones del movimiento y las afecciones crónicas. Si desea más información sobre los fisioterapeutas, visite la siguiente página web:

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>

## ENCONTRAR UN FISIOTERAPEUTA

Los siguientes recursos en línea pueden ser útiles para localizar un fisioterapeuta cerca de usted:

- <https://painbc.ca/find-help/help-near-you>
- <https://bcphysio.org/find-a-physio>

## ELEGIR UN FISIOTERAPEUTA

Al elegir un fisioterapeuta en BC, debe buscar un fisioterapeuta registrado en el Colegio de Fisioterapeutas de British Columbia (CPTBC, por sus siglas en inglés) en su página web: <https://cptbc.org/>. Las personas inscritas en el CPTBC deben respetar las normas de práctica y el código de conducta ética del Colegio.

Una vez que haya seleccionado a un fisioterapeuta, puede considerar solicitar una consulta inicial para asegurarse de que es el adecuado para usted. El fisioterapeuta puede ofrecerle una consulta gratuita. Durante esta consulta inicial, puede considerar hacer las siguientes preguntas para comprender mejor su enfoque del tratamiento de las personas con dolor crónico:

- ¿Qué puede enseñarme para ayudarme a manejar mi dolor?
- ¿Cómo me ayudará a moverme con más facilidad?

Un fisioterapeuta con conocimientos sobre el dolor crónico responderá a las preguntas anteriores con:

- Un énfasis en la mejora funcional (es decir, capacidad para moverse mejor, capacidad

para realizar las actividades cotidianas con más facilidad, etc.) en lugar de una "cura".

- Énfasis en proporcionar tratamientos manuales/para en casa, y enseñar ejercicios y estrategias para el hogar.
- Una explicación de la ciencia del dolor crónico.

También puede considerar la posibilidad de preguntar sobre cualquier formación adicional que tengan respecto al dolor crónico, como las que se mencionan a continuación, u otra formación profesional acreditada:

- Pain BC - Fundamentos del dolor:  
<https://www.painbc.ca/health-professionals/education/pain-foundations>
- Pain BC - Curso de Movimiento Suave y Relajación:  
<https://www.painbc.ca/health-professionals/education/gentle-movement-and-relaxation-course>
- Pain BC - Darle Sentido al Dolor:  
<https://www.painbc.ca/making-sense-of-pain>
- Explicar el dolor:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zCGvNwJDtvU>

## PAGAR LA FISIOTERAPIA

A menudo, las clínicas de fisioterapia aceptan prestaciones médicas ampliadas, como el seguro proporcionado por el empleador, para cubrir el costo de las sesiones. Si tiene este tipo de cobertura, debe confirmarlo con su posible fisioterapeuta o clínica de fisioterapia para asegurarse de que aceptan sus prestaciones. Junto con esto, puede comprobar con su aseguradora que cubrirán a su futuro profesional de salud y conocer las cantidades máximas que pagarán por la fisioterapia. Es importante tener en cuenta que no todas las clínicas y/o aseguradoras ofrecen facturación directa, por lo que si pagar con su propio dinero hasta que le reembolsen le va a resultar difícil, también deberá tenerlo en cuenta a la hora de tomar una decisión.

Si no tiene prestaciones médicas ampliadas, puede tener derecho a las prestaciones complementarias del Plan de Servicios Médicos (MSP, por sus siglas en inglés), que proporcionan un pago parcial por determinados servicios médicos prestados en British Columbia. Apoyo a las prestaciones complementarias del MSP con el pago de diversos proveedores homologados (<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits>), incluida la fisioterapia. Hay requisitos de elegibilidad para obtener este beneficio – infórmese aquí: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits>. Si recibe una

ayuda provincial para la renta, se le inscribe automáticamente en esta prestación. Si no recibe ayuda de ingresos, puede solicitar esta prestación en línea aquí: <https://my.gov.bc.ca/msp/benefit/eligibility>

Si tiene derecho a la prestación complementaria del MSP, éste contribuirá con \$23 dólares por visita al fisioterapeuta, hasta un total combinado de 10 visitas al año. Muchos fisioterapeutas han optado por excluirse de la cobertura del MSP. Esto significa que se les permite cobrar a los pacientes más de \$23 dólares por visita. Los profesionales que han optado por no participar deben informar a sus pacientes antes de que se realice el tratamiento que han optado por no participar, cuánto les reembolsa el MSP y cuánto pagará el paciente además de la tarifa de MSP. Por ello, puede considerar la posibilidad comparar precios de diversas clínicas de fisioterapia para encontrar la clínica en la que menos gaste de su propio dinero.

#### CÓMO SACAR EL MÁXIMO PROVECHO A SUS SESIONES DE FISIOTERAPIA

Acudir a un fisioterapeuta puede parecer abrumador e intimidante si no sabe qué esperar o no ha tenido experiencias satisfactorias en el pasado. He aquí algunos consejos que le ayudarán a planificar una experiencia productiva y positiva con el fisioterapeuta de su elección.

(1) Formule un plan y tenga un objetivo:

- Asegúrese de que su fisioterapeuta le guíe a través de su plan de tratamiento. Un fisioterapeuta con conocimientos sobre el dolor crónico debería ser capaz de comunicarle un plan y explicarle cómo le ayudará a controlar su dolor.
- Asegúrese de que su fisioterapeuta le ha explicado el objetivo final (es decir, el mejor resultado basado en su evaluación). El objetivo final debe ser el fin de su relación con el fisioterapeuta. Llegados a este punto, su fisioterapeuta debería haberle dotado de las herramientas necesarias para seguir controlando su dolor en casa.

(2) Cuando le manden ejercicios para hacer en casa, asegúrese de que el fisioterapeuta le haya explicado y demostrado minuciosamente todos los ejercicios durante la sesión. Para ayudarle a recordar cómo realizar sus ejercicios de forma adecuada y segura en casa, puede considerar uno o todos los siguientes consejos:

- Pida a su fisioterapeuta que grabe vídeos de usted haciendo el ejercicio y se los envíe.
- Pida a su fisioterapeuta folletos sobre sus ejercicios.
- Solicite grabaciones en vídeo de los ejercicios.
- Pregunte por programas en línea o aplicaciones que pueda seguir en casa.
- Pida a su fisioterapeuta que le envíe por correo electrónico una lista de lo tratado en su sesión.

Para recapitular, la atención y el tratamiento del dolor basados en pruebas por parte de un fisioterapeuta incluirán lo siguiente:

- Una evaluación exhaustiva, que incluye una evaluación física y la oportunidad de contar su historia.
- Un plan de tratamiento centrado en sus objetivos individuales relacionados con la disminución del dolor y en como moverse con más facilidad.
- Educación sobre el dolor para que comprenda la importancia del cuidado personal y el movimiento. (<https://www.liveplanbe.ca/pain-education>)
- Estrategias para ayudar a disminuir el dolor y mejorar su capacidad para realizar ejercicios de cuidado personal y movimiento.
- Un plan de ejercicios en casa, concretamente, un programa que pueda y quiera hacer.
- Técnicas de cuidado personal: ¡puede que tengamos más influencia sobre el dolor de lo que creemos!

## RECURSOS

- Movimientos suaves en casa: <https://painbc.ca/gentle-movement-at-home>
- Repensar el dolor: Utilizar el movimiento como herramienta educativa para controlar el dolor: <https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/rethinking-pain-using-movement-as-an-educational-tool-to-manage-pain>
- Programas gratuitos de ejercicios autoguiados para el dolor: <https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/free-self-guided-exercise-programs-for-pain>
- Línea de apoyo contra el dolor: llame al 1-844-880-PAIN (7246) <https://www.painbc.ca/about/programs/pain-support-line>
- HealthLink BC: llame al 811 <https://www.healthlinkbc.ca/more/about-healthlink-bc/about-8-1-1>

## REFERENCIAS

- Recurso de HealthLink BC sobre fisioterapia: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>
- Colegio de fisioterapeutas de British Columbia: <https://cptbc.org/>
- Prestaciones complementarias del Plan de Servicios Médicos (MSP): <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits>

Creado en colaboración con Neil Pearson, PT, MSc (RHBS), BA-BPHE, C-IAYT, ERYT 500



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.