

PESADILLA EN LA CAMILLA

@fisiode_mente

Ilustraciones de Araceli Paz

Las
aventuras
de una
fisioterapeuta
estresada





PESADILLA EN LA CAMILLA

**Las aventuras de una fisioterapeuta estresada,
por @fisiode_mente. Con ilustraciones de Araceli Paz.**

Pesadilla en la camilla es una invitación a conocer el mundo de la fisioterapia de la mano de @fisiode_mente, que aborda con humor el progreso desde las aulas de una facultad fuera de lo común hasta las trincheras del oficio, pasando por la tentación de apuntarse a mil y un cursos y la adquisición de una experiencia donde se mezclan bombones con punciones, tutores con estudiantes y las tablas de ejercicios con el kinesiotape.

En definitiva, un paseo desenfadado entre bambalinas que deja al descubierto los desvelos de una fisio por adaptarse a una realidad en la que no siempre lo que pasa en la camilla se queda en la camilla, dando lugar a situaciones desternillantes, momentos dramáticos y relaciones de amor y de amistad que duran toda la vida... o hasta que un «¿me das un masaje?» las separa.

¿Cómo cambiar de aires cuando el sistema sanitario te obliga a tratar en serie, y no en serio, a tus pacientes? Así nació @fisiode_mente



Todos los fisioterapeutas experimentamos crisis en las que nos replanteamos una y otra vez dejar la profesión a la que llevamos dedicados tantos años, pero mis padres me enseñaron que no hay que cortar lo que se puede desatar, de modo que poco a poco seguí avanzando, desenredando nudos y rutinas que me ahogaban.

Estaba cansado y a punto de morir por un EPOC (Exceso de Pacientes Ocluidos en una Clínica). **Trabajaba más horas de las que me correspondían, cobraba menos de lo que merecía y no atendía a los pacientes como debería** por culpa de un sistema sanitario que me seguía empujando a tratar en serie y no en serio. Fue en un

curso de fisioterapia respiratoria donde me llegó la inspiración: «Tenía que cambiar de aires».

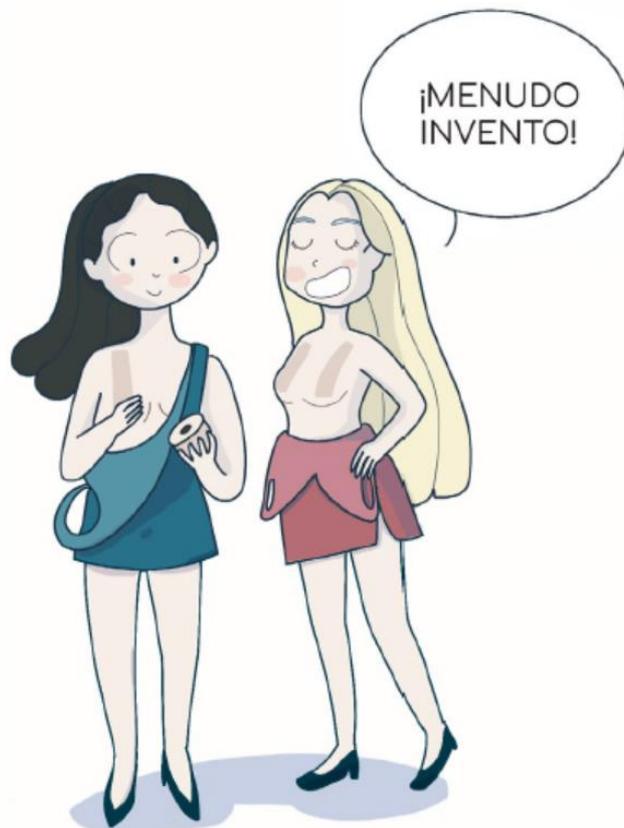
Me creé un perfil en una red social con la intención de divulgar los sueños y, sobre todo, denunciar las pesadillas que acechaban el mundo de la fisioterapia, valiéndome del humor como arma para combatirlos o, al menos, aliviarlos. Siempre he pensado que **se pueden decir cosas muy serias con una sonrisa**. Las publicaciones en las redes fueron cobrando cada vez más repercusión y un lunes por la mañana, todo cambió con la propuesta editorial que dio lugar a este libro.

«En una era en que la diversión se esconde tras una pantalla negra, me gustaría que este libro te ayudase a ver la vida del fisioterapeuta sin filtros pero a color. Por eso te invito a que pases de página y descubras la realidad que se esconde tras un pijama, unos zuecos y una sonrisa. Los personajes que aparecen en este libro no son reales, pero sí las historias que cuentan»

EL CAMINO DEL FISIOTERAPEUTA

El **futuro fisioterapeuta** tendrá que sobrevivir en la facultad, perder la vergüenza, comprarse ropa interior bonita y dedicarse a perseguir a su tutor de prácticas. Tras cuatro largos años, el fisio (o más conocido como el masajista) se graduará y empezará a obsesionarse por hacer cursos de formación y coleccionar un sinfín de técnicas hasta quedarse sin dinero.

Será entonces cuando comenzará a buscar trabajo y a ser consciente de dónde se ha metido. Con el paso del tiempo, los sueños se irán convirtiendo en pesadillas, y el mismo fisio que pensaba comerse el mundo, ahora solo se come los bombones de sus pacientes. Ay, los pacientes... Por lo general son seres maravillosos, a no ser que sean familiares, amigos o trabajadores de la casa, o que vengan sin duchar, no lleguen puntuales, no hagan los ejercicios, te paren por la calle o te escriban al móvil, o que sean tu pareja o, peor aún, otro fisioterapeuta.



«Es cierto que a los fisioterapeutas nos rodean innumerables pesadillas, desde los pacientes que no se presentan hasta los kinesiotapes que se venden como sujetadores invisibles, pasando por el intrusismo y por todas las veces que tenemos que aguantar que nos llamen masajistas»

(...) Sin embargo, una pesadilla no es más que un sueño que provoca dolor, ¿y quién mejor que un fisioterapeuta para aliviarlo? **En la vida de un fisioterapeuta todavía queda espacio para seguir soñando.** Al fin y al cabo, **la fisioterapia consiste en dar un trocito de nosotros a otro ser humano.** Les damos un trocito de nuestra cabeza, de nuestra piel, de nuestro corazón...

Pero también somos receptores de trocitos. **Hay trocitos que nos alegran el día y otros que nos echan abajo todas las defensas.** Y eso, a menudo, nos destroza. Pero nos recomponemos y seguimos adelante por una razón: **el próximo paciente no busca (ni se merece) un trocito triste de nosotros.**

Seres humanos que dan y reciben trocitos de otros seres humanos. Eso es la fisioterapia: trocitos de pacientes, de compañeros y de lectores (como tú) que completan nuestro rompecabezas.

CAMILLA CABELLO

Este capítulo no está escrito en honor a la cantante, sino a **esos pacientes que tienen tanto pelo que cuando se quitan la camiseta no sabes si tratar su espalda o peinarla**. Si tienes un paciente peludo, te voy a dar un consejo: ni se te ocurra echarle aceite. No se absorbe. No lo intentes. Por mucho aceite que viertas sobre su cuerpo nunca llegará a tocar su piel. Antes, los pelos lo transformarán en una especie de líquido brillante y antideslizante parecido al sudor, con el que tus dedos no resbalarán más de dos centímetros sin arrancar unos cuantos mechones. Y vaya con los mechones... Hay pacientes que no tienen pelos, sino alambres. Son tan duros y finos que, al acabar la sesión, los recojo y los utilizo para hacer punción seca cuando se me acaban las agujas.

LOS 10 MANDAMIENTOS DEL FISIOTERAPEUTA



1. Amarás a tus compañeros de trabajo. Los verás más que a tu familia.
2. No darás tu número personal a ningún paciente. Te escribirán domingos y festivos.
3. Santificarás las fiestas con un: «La última y me voy, que mañana tengo paciente». Y luego no aparecerá.
4. Honrarás a tus pacientes y no los criticarás con tu compañera.
5. No robarás material.
6. No pasarás los ultrasonidos apagados.
7. No agitarás guerrillas en Twitter.
8. No contarás testimonios de tus pacientes por muy tentadores que sean.
9. No rechazarás comida de ningún paciente.
10. No codiciarás los cursos ajenos.

EL PRIMER TRABAJO

Es tu primer trabajo y ellos lo saben. Por eso te contratan. La oferta te llega por casualidad a través de un grupo de WhatsApp, por un correo electrónico o simplemente a través de un conocido.

Puede tratarse de un equipo de fútbol, de una mutua o de cualquier empresa que cumpla estos tres requisitos: **mal horario, pocos recursos y nóminas genitales, es decir, que te pagan lo que les sale de los huevos**. Es temporal, así que en poco tiempo te propones buscar un nuevo trabajo.

LA FISIOTERAPIA EN ESPAÑA. CIFRAS PARA REÍR... POR NO LLORAR

En España hay **cerca de 70.000 fisioterapeutas** y **menos del 10 % trabaja en la sanidad pública**. Mientras que la Organización Mundial de la Salud recomienda **1 fisioterapeuta por cada 1.000 habitantes**, el sistema público español cuenta con **1 por cada 10.000**. Lo que supone **40.000 plazas inexistentes de fisioterapeutas que deberían salir a concurso-oposición**. Pero la realidad es mucho más deprimente y se puede leer en las bases de cualquier nueva convocatoria.

«El mes pasado, el sindicato me envió un wasap informándome de una nueva OPE en el Servicio Andaluz de Salud: 3.500 plazas para personal de enfermería y 66 plazas de fisioterapeuta. ¡Sesenta y seis míseras plazas!»

Dicen que no hay dinero, pero está más que demostrado que **los tratamientos de fisioterapia acortan considerablemente los tiempos de baja de los trabajadores y los de los ingresos hospitalarios**, además de **reducir costes a nuestro sistema de salud** en cirugías o medicamentos, entre otras muchas aportaciones.

Si invertir en fisioterapia es una buena estrategia y sale rentable a corto, medio y largo plazo, cabe preguntarse... ¿POR-QUÉ- NO-SE-HACE?

LA DESDICHADA AVENTURA DE SER AUTÓNOMOS

Pensé que me haría rica, pero nadie me explicó que la única paga extra que iba a ver siendo autónoma era la que me diese mi abuela por Navidad. No es que mis compañeros me engañaran a propósito, simplemente estaban ya adaptados a su nueva vida. Es como cuando una madre primeriza te intenta vender la maternidad como la mejor experiencia de su vida. Como sabe que tiene que vivir con su hijo durante los próximos treinta años, pues se adapta y busca el lado positivo de las cosas. Lo de que no duerma, no tenga tiempo para nada y se pase el día preocupada pensando en el pequeño, no te lo cuenta. Bueno, algunas sí, pero por encima y añadiendo eso de: «...pero merece la pena». Pues ser fisioterapeuta autónomo y tener tu clínica es como ser madre: vives preocupada y te cuesta una pasta todos los meses.

«Soy mi propio jefe y eso me da libertad. Yo me organizo la agenda y elijo mis horarios».
ELIGE NO TENER VACACIONES

«Estoy con cada paciente una hora porque creo que con menos tiempo no se puede hacer un tratamiento de calidad».
ULTRASONIDOS DE RELLENO

«Aprovecho los fines de semana para formarme. Vivo por y para la fisioterapia».
NO HACE PRECIO AMIGO PORQUE YA NO TIENE AMIGOS

LOS PACIENTES



Con el tiempo te das cuenta de que **no todos los pacientes son de fiar**. Es algo que se aprende con la práctica. A mí ahora solo me transmiten confianza los pacientes con un esguince de tobillo, porque sé de qué pie cojean. Ya no me la cuelan más.

Es cierto que al principio era muy diferente y la inocencia me salía por las orejas. Todo eran risas hasta que, al final, pasó lo inevitable:

- ¿Has hecho los ejercicios?
- Sí.
- A ver, házmelos.

Me miró a los ojos de la misma manera que yo miraba al profesor en el examen práctico cuando no me sabía una maniobra.

- Era algo así... ¿no?
- Manolo, me estás haciendo un ejercicio de hombro y te duele la rodilla.

¿UN CONSEJO?

Que no te engañen, la fisioterapia no es un camino, es un laberinto. Intenta buscar la salida y da lo mejor de ti. Practica y llévalo al día. Necesitarás una buena nota media en el futuro para la bolsa de empleo o para la matrícula del doctorado, quién sabe a dónde llegarás. Muévete. Muévete más que la bolsa de empleo en verano. Piérdete. Piérdete como las tijeras de pico pato que nunca sabes dónde están. Sé tan feliz como cuando te llevabas un rollo de tape a casa después de una clase práctica de vendaje.

Maldita vocación, a veces la quieres a rabiar y otras la querrías matar. Es la suerte y el drama de ser fisioterapeuta. Un sueño algunos días y otros... una auténtica ¡pesadilla en la camilla!

SUMARIO

Introducción

1. DE PASEO EN ROPA INTERIOR POR LA UNIVERSIDAD
2. MATERIAL Y TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA
3. NACEMOS, CRECEMOS, NOS GRADUAMOS, NOS LLAMAN MASAJISTAS Y MORIMOS
4. HASTA QUE «¿ME DAS UN MASAJE?» NOS SEPARE
5. LA VIDA LABORAL DE UN FISIOTERAPEUTA
6. LOS PACIENTES
7. DRAMAS DE SER FISIOTERAPEUTA

Epílogo

SOBRE EL AUTOR Y LA ILUSTRADORA

JOSE ANTONIO CORTÉS FERNÁNDEZ (Santander, 1987) es graduado en Fisioterapia. Trabaja en un hospital y compagina su labor asistencial con los estudios de doctorado. Se define como un fisioterapeuta normal y corriente al que, un buen día, mientras estudiaba las oposiciones de su comunidad, se le ocurrió que no tendría nada de malo combinar la fisioterapia con el humor. Animado por el concepto, creó el perfil @fisiode_mente en Instagram y exteriorizó esa idea en forma de publicaciones. Hoy, esta cuenta atesora multitud de seguidores y se ha convertido en el perfil de humor más popular entre los fisioterapeutas españoles. Su objetivo es sencillo y, naturalmente, terapéutico: demostrar que se pueden decir cosas muy serias con una sonrisa.

<https://www.fisiode-mente.com/> Instagram: @fisiode_mente

ARACELI PAZ (Ferrol, 1994) es graduada en Bellas Artes. Tras finalizar sus estudios comenzó a subir viñetas de humor a su cuenta de Instagram @aracaeli_ para reflejar situaciones cotidianas a través de su alter ego, el de su pareja y el de su perrita. En 2018 empezó a trabajar con @fisiode_mente y, desde entonces, han realizado numerosos proyectos conjuntos dando vida a unos fisios que lidian con las aventuras y desventuras de la profesión. También colabora con otros clientes, y entre sus encargos destacados figuran diferentes portadas de libros (2018-2023), la humanización de la planta de urgencias pediátricas del hospital Teresa Herrera de La Coruña, con más de cien metros de pared ilustrados (2020), y su contribución habitual a la sección de primeros auxilios de la revista Ocu Salud (desde 2021). Es autora de los libros ilustrados *Konichijguau!* (2021) y *No nació princesa* (2021), y ha sido jurado del Premio Castelao de Novela Gráfica (2022).

PESADILLA EN LA CAMILLA

Fisiode-mente. Con ilustraciones de Araceli Paz
Lunweg Editores, 2023

15 x 21 cm. 144 páginas Rústica con solapas
PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 3 de mayo de 2023



MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS:

Lola Escudero - Comunicación de Lunweg - Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es