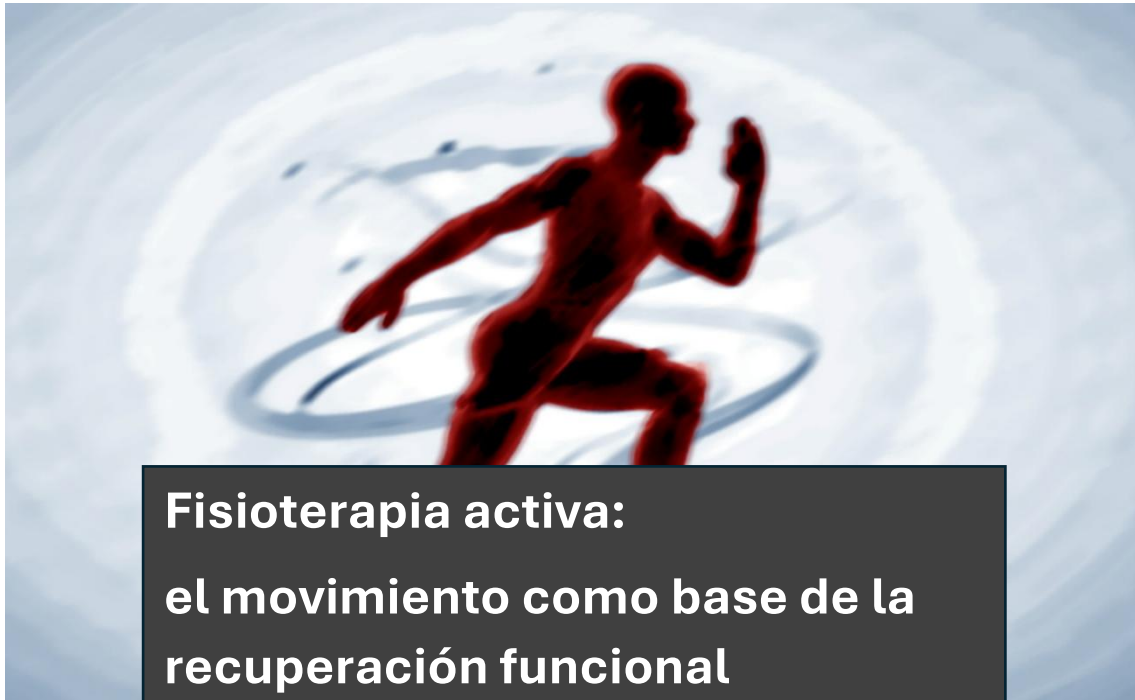




Fisioterapia activa: el movimiento como base de la recuperación funcional

*La **fisioterapia activa** es mucho más que masajes o tratamientos pasivos. Introduce un enfoque basado en la implicación activa dentro del proceso de rehabilitación: la persona deja de ser un receptor pasivo para convertirse en protagonista de su propia recuperación.*

*El movimiento, la participación y el aprendizaje funcional son la base de esta forma de tratamiento que busca **mejorar la autonomía y la calidad de vida** de manera duradera.*

¿Qué diferencia hay entre fisioterapia pasiva y activa?

Fisioterapia pasiva: alivio inicial, resultados limitados

Se denomina fisioterapia pasiva a aquellas técnicas en las que la implicación del paciente es limitada: el profesional aplica el tratamiento y el cuerpo responde recibiendo sus efectos.

Incluye métodos como:

- ✓ **Terapia manual** (masajes, movilizaciones, manipulaciones).
- ✓ **Electroterapia**
- ✓ **Ultrasonido**
- ✓ **Diatermia**
- ✓ **Radiofrecuencia**
- ✓ **Magnetoterapia**

Estas técnicas pueden aliviar el dolor o reducir la inflamación en fases agudas, pero su efecto es temporal si no se complementan con movimiento activo.

Fisioterapia activa: el cuerpo como agente de cambio

En la **fisioterapia activa**, el paciente participa conscientemente en su proceso. Mediante ejercicios guiados, trabajo funcional y educación en movimiento, se busca fortalecer, reeducar y recuperar la función real del cuerpo.

El movimiento se redefine como un elemento terapéutico esencial en el proceso de recuperación.

Beneficios de la fisioterapia activa

1. **Fortalece y estabiliza**

El ejercicio terapéutico potencia la función estabilizadora de la musculatura profunda, corrigiendo desequilibrios posturales y mejorando la distribución de las cargas corporales.

2. **Mejora la movilidad funcional**

Más allá de aumentar el rango articular, el ejercicio terapéutico entrena patrones de movimiento eficientes que mejoran la funcionalidad en las tareas diarias.

3. **Estimula la neuroplasticidad**

El sistema nervioso reorganiza sus conexiones para mejorar el control motor y la eficiencia del movimiento. Esta capacidad adaptativa resulta esencial para la recuperación funcional.

4. **Fomenta la autonomía**

La persona recupera el control sobre su cuerpo y su proceso de salud.

5. **Reduce el miedo al movimiento**

Muchas personas evitan moverse por temor a hacerse daño. La fisioterapia activa, bien guiada, rompe ese círculo y devuelve confianza.

¿Qué papel tiene el cerebro en la fisioterapia activa?

En la fisioterapia activa, el cerebro es un agente clave del cambio. No solo coordina el movimiento, sino que interpreta, ajusta y consolida nuevas formas de moverse. A través de la práctica repetida y el feedback sensorial, el sistema nervioso optimiza la comunicación entre cuerpo y mente, mejorando la precisión, el control y la percepción corporal.

La intervención activa permite que el cerebro:

- ✓ **Integre nuevos patrones de movimiento** más eficientes y seguros.
- ✓ **Modifique respuestas de dolor** aprendidas o exageradas.
- ✓ **Fortalezca las conexiones neuromusculares**, mejorando la coordinación y el equilibrio.

De esta manera, la fisioterapia activa no solo entrena los músculos, sino también la capacidad del cerebro para dirigirlos de forma más eficaz.

¿El masaje deja de ser útil?

El **masaje terapéutico** sigue siendo valioso, pero como parte del proceso, no como fin. Ayuda a aliviar contracturas, reducir tensión y preparar los tejidos para el ejercicio. Sin embargo, **no reemplaza el movimiento ni el entrenamiento funcional** necesarios para una recuperación duradera.

El papel activo del paciente: compromiso y aprendizaje

El verdadero cambio ocurre cuando el paciente se implica:

- ✓ Entiende su cuerpo y aprende a cuidarlo.
- ✓ Transforma el ejercicio en parte de su día a día.
- ✓ Se convierte en protagonista de su bienestar.

Esta actitud acelera la recuperación, genera confianza y disminuye la necesidad de tratamientos continuos.

Conclusión: moverse es terapia

Las técnicas pasivas pueden preparar el terreno, pero la recuperación real exige movimiento consciente y guiado que restaure la función, el equilibrio y la autonomía.



AUTORA

Dra. Maricruz Guevara
Médico rehabilitador

Equipo Clínico | **Atam**