

DIA MUNDIAL DE LA FISIOTERÀPIA 2026

QUAN EL COR NECESSITA MOVIMENT



La fisioteràpia s'ha convertit en una aliada imprescindible per prevenir les malalties cardiovasculars, millorar la recuperació després d'un infart o un ictus i ajudar les persones a recuperar la seva autonomia. Amb motiu del Dia Mundial de la Fisioteràpia, posem el focus en una disciplina que demostra, cada dia, que moure's també és cuidar el cor.

Un home de 62 anys camina a bon ritme pel passeig marítim. Fa només sis mesos, pujar un tram d'escaleres l'obligava a aturar-se per recuperar l'alè. Potser, només uns metres més enllà, veiem una dona que practica exercicis d'equilibri després d'haver patit un ictus. Aquestes són imatges quotidianes que es repeteixen cada dia als nostres hospitals, als centres de rehabilitació i també als carrers, parcs i passejos de les nostres ciutats. Són el reflex d'un canvi de paradigma que la comunitat científica fa anys que defensa: el moviment no és només una recomanació saludable, sinó una autèntica eina terapèutica. I els fisioterapeutes, com a experts en exercici terapèutic i moviment, s'han convertit en professionals imprescindibles tant en la prevenció com en el tractament de les malalties cardiovasculars.

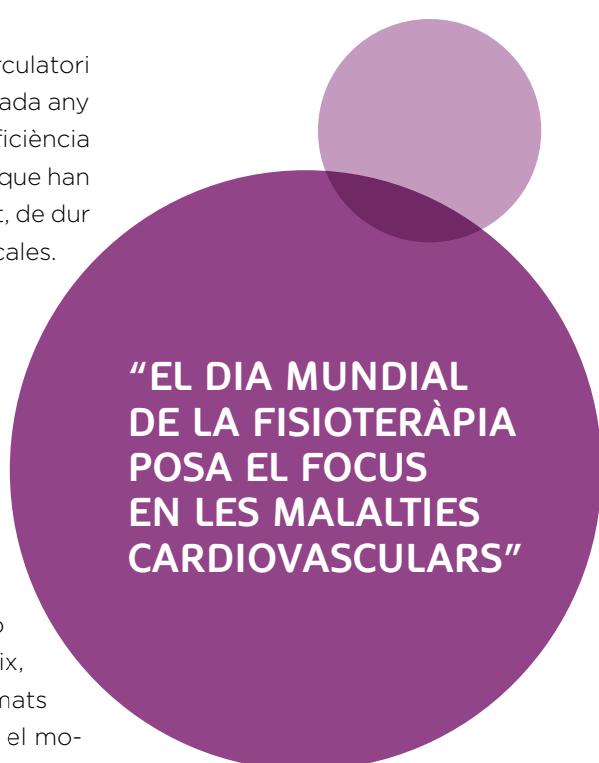
No és casualitat, doncs, que el Dia Mundial de la Fisioteràpia 2026 posi el focus en aquest gran repte de salut pública. Les malalties cardiovasculars continuen sent la principal causa de mort al món. Segons les dades més recents de l'Organització Mundial de la Salut, causen prop de 18 milions de defuncions cada any i representen aproximadament un terç de totes les morts. La majoria estan relacionades amb infarts de miocardi i ictus, dues patologies que comparteixen molts factors de risc però que, en una gran proporció dels casos, també es poden prevenir.

A Catalunya, la situació no és gaire diferent. Les malalties de l'aparell circulatori continuen ocupant les primeres posicions entre les causes de mortalitat i cada any milers de persones conviuen amb les conseqüències d'un infart, una insuficiència cardíaca o un ictus. Darrere de cadascuna d'aquestes xifres hi ha persones que han vist alterada la seva autonomia, la seva capacitat per treballar o, simplement, de dur a terme activitats tan quotidianes com vestir-se, caminar o pujar unes escales.

LA PREVENCIÓ DELS FACTORS DE RISC

Però hi ha una dada encara més reveladora: bona part d'aquestes malalties es podrien evitar. El tabaquisme, el sedentarisme, una alimentació poc saludable, l'obesitat, el consum excessiu d'alcohol o una hipertensió arterial mal controlada són alguns dels principals factors de risc. La majoria estan estretament relacionats amb els hàbits de vida i, per tant, són modificables.

És aquí on la fisioteràpia adquireix un protagonisme que sovint passa desapercbut. Encara avui, moltes persones associen aquesta professió exclusivament a la recuperació d'una lesió muscular o articular. Tanmateix, la realitat és molt més àmplia. Els fisioterapeutes són professionals formats per valorar la capacitat funcional de les persones, detectar limitacions en el moviment, prescriure exercici físic adaptat i acompanyar els pacients en l'adquisició d'hàbits saludables que contribueixin a reduir el risc de desenvolupar una malaltia cardiovascular.



**"EL DIA MUNDIAL
DE LA FISIOTERÀPIA
POSA EL FOCUS
EN LES MALALTIES
CARDIOVASCULARS"**

**“MANTENIR
UNA VIDA ACTIVA
ÉS ESSENCIAL
PER PREVENIR
LES MALALTIES
CARDIOVASCULARS”**

La prevenció ja no consisteix únicament a recomanar que una persona “faci més exercici”. El veritable repte és saber quin exercici necessita, amb quina intensitat, durant quant de temps i com adaptar-lo a la seva edat, la seva condició física i les possibles malalties que pugui presentar. No és el mateix prescriure activitat física a una persona sedentària amb hipertensió que a algú que acaba de superar un infart o conviu amb la diabetis. Aquesta personalització és, precisament, un dels grans valors que aporta la fisioteràpia.

Fins i tot abans que aparegui la malaltia, el fisioterapeuta pot identificar persones amb un risc cardiovascular elevat, valorar la seva tolerància a l'esforç i elaborar programes d'exercici segurs i progressius. També pot detectar signes d'alerta que requereixin derivació mèdica i ajudar la persona a incorporar petits canvis que, sostinguts en el temps, tenen un impacte enorme sobre la salut: caminar més, reduir les hores assegut, guanyar força muscular o recuperar una vida físicament activa.

LA CIÈNCIA APOSTA PER LA FISIOTERÀPIA

La recerca científica és contundent en aquest sentit. L'activitat física regular contribueix a reduir la pressió arterial, millora el control de la glucosa, ajuda a disminuir el colesterol i el pes corporal, incrementa la capacitat cardiorespiratòria i afavoreix el benestar emocional. En definitiva, actua sobre molts dels principals factors que augmenten el risc cardiovascular.

Però els beneficis van encara més enllà. Les persones que es mantenen físicament actives també acostumen a afrontar millor l'envelliment, conserven durant més temps la seva autonomia funcional i presenten una millor qualitat de vida. No es tracta només de viure més anys, sinó de viure'ls millor, amb més salut i independència. Cada pas compta. Cada minut que una persona deixa de passar asseguda i es dedica a moure's és una petita inversió en salut. I aquesta és probablement una de les idees clau de la campanya de divulgació del Dia Mundial de la Fisioteràpia: el moviment és una part fonamental del tractament i de la prevenció per a milions de persones.

L'ICTUS: TORNAR A APRENDRE A MOURE'S

Entre totes les malalties cardiovasculars, l'ictus representa un dels reptes més importants des del punt de vista de la rehabilitació. Una interrupció sobtada del flux sanguini al cervell pot deixar seqüeles molt diverses: dificultats per caminar, pèrdua de força en un costat del cos, alteracions de l'equilibri, problemes de coordinació o limitacions per dur a terme activitats tan quotidianes com vestir-se o aixecar-se d'una cadira.

Cada any, més de 13.000 persones pateixen un ictus a Catalunya. Tot i això, els especialistes recorden que prop del 90% dels casos es podrien prevenir actuant sobre els factors de risc. Quan l'ictus ja s'ha produït, el temps continua sent determinant. La rehabilitació acostuma a iniciar-se durant les primeres 48 hores, tan bon punt l'estat clínic de la persona ho permet. Com més precoç és la intervenció, més possibilitats hi ha de recuperar funcions i d'evitar complicacions.

EL COR TAMBÉ S'ENTRENA: SET HÀBITS PER CUIDAR LA SALUT CARDIOVASCULAR

1. Camina cada dia

No cal fer grans esforços.

Incorporar caminades regulars és una de les maneres més efectives de protegir el cor.

2. Passa menys hores assegut

Aixeca't sovint, mou-te uns minuts cada hora i aprofita qualsevol oportunitat per incorporar activitat física al teu dia.

3. Combina exercici aeròbic i força

Caminar, anar en bicicleta o nedar és important, però també ho és mantenir la musculatura activa amb exercicis de força adaptats.

4. No t'oblidis de l'equilibri i la flexibilitat

Especialment a partir dels 65 anys, aquests exercicis contribueixen a prevenir caigudes i a mantenir l'autonomia.

5. Si tens factors de risc, no improvisis

Hipertensió, diabetis, obesitat o antecedents cardiovasculars requereixen programes d'exercici adaptats a cada persona.

6. Després d'un infart o un ictus, el moviment continua sent part del tractament

La rehabilitació cardiovascular i neurològica permet recuperar capacitat funcional, confiança i qualitat de vida.

7. Demana assessorament professional

Un fisioterapeuta pot valorar la teva condició física i prescriure l'exercici més adequat perquè et moguis amb seguretat i obtinguis el màxim benefici.

La fisioteràpia treballa aspectes tan diversos com la força muscular, la marxa, l'equilibri, la coordinació o la resistència física. Però també ajuda la persona a recuperar la confiança i la independència. Tornar a caminar uns metres, mantenir-se dret sense ajuda o poder tornar a utilitzar una mà per agafar un got poden semblar petits gestos. Per a qui ha patit un ictus, sovint representen una enorme victòria.

La rehabilitació, a més, no acaba quan la persona rep l'alta hospitalària. Mantenir una vida activa continua sent essencial per prevenir un segon ictus i conservar els guanys assolits durant els primers mesos de recuperació.

EL MILLOR TRACTAMENT CONTINUA SENT MOURE'S

La campanya d'aquest any del Dia Mundial de la Fisioteràpia llança un missatge molt clar: l'activitat física és una de les intervencions més eficaces, accessibles i rendibles per protegir la salut cardiovascular.

No cal començar corrent una marató. Caminar diàriament, reduir les hores assegut, incorporar exercicis de força o treballar l'equilibri són petites accions que, sostingudes en el temps, produeixen beneficis extraordinaris. L'Organització Mundial de la Salut recomana que els adults acumulin entre 150 i 300 minuts setmanals d'activitat física moderada i realitzin exercicis d'enfortiment muscular almenys dos dies per setmana.

En una societat cada vegada més envellida i amb una elevada prevalença de malalties cròniques, aquest paper serà cada vegada més necessari. Perquè prevenir una malaltia cardiovascular no depèn d'un únic gest ni d'una única decisió, sinó de molts petits hàbits mantinguts al llarg dels anys. I entre tots ells n'hi ha un que continua marcant la diferència: no deixar mai de moure's.

