

# **Los fisioterapeutas señalan el ejercicio terapéutico como un aliado para mejorar la salud**

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' se centra este mes en recomendar el ejercicio terapéutico y el uso del movimiento como herramienta para mantener un buen estado de salud de aquellas personas que lo necesiten

## MENÚ

---

En el marco de la campaña '12 meses, 12 de consejos de salud', puesta en marcha por los fisioterapeutas madrileños, los profesionales recomiendan el ejercicio terapéutico pautado siempre por un fisioterapeuta, como una de las técnicas más indicadas para mejorar la salud de aquellas personas con patologías o lesiones que requieren seguimiento profesional.

Esta es una de las pautas que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Andalucía, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria ofrecen en el videoconsejo del mes de diciembre, en el que destacan la importancia y los beneficios del ejercicio terapéutico.

**Acudir a estos  
profesionales evita la  
aparición de posibles  
riesgos**

Tal y como explican los fisioterapeutas en el vídeo del mes de diciembre, aunque realizar cualquier actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, en algunas ocasiones puede aparecer dolor o incluso alguna patología, por lo que acudir a un fisioterapeuta que nos pautе una serie de ejercicios adaptados a la situación de cada paciente es fundamental para evitar estos posibles riesgos.

La institución colegial recuerda que cuando es precisa

## MENÚ

---

profesional sanitario, que en este caso es el fisioterapeuta. “El uso del movimiento como herramienta terapéutica es, y solo debe ser, de uso exclusivo del fisioterapeuta”, afirma el fisioterapeuta Néstor Requejo, vocal del CPFCEM y licenciado también en Actividad Física y Deporte.

### LA SALUD, PROPÓSITO DE AÑO NUEVO

Los excesos de estas fechas, sumados a algunos factores del día a día como el estrés, la falta de movimiento, el bajo estado de forma física o las posturas mantenidas, pueden ocasionar molestias o lesiones.

En estos casos es aconsejable acudir a un profesional de la fisioterapia que tras una completa exploración y valoración, se encargue de prescribir el ejercicio más adaptado para cada persona, en función de su dolencia o lesión.

**No se pueden realizar ejercicios terapéuticos sin la preinscripción y el control de un profesional**

En otras palabras, los fisioterapeutas madrileños explican en el video del mes, que el ejercicio terapéutico sería similar a una pastilla específica para una determinada dolencia. Al igual que no se toman determinados medicamentos sin el seguimiento de un profesional de la medicina, no se puede realizar determinados ejercicios terapéuticos sin la prescripción y control de un fisioterapeuta.

En suma, los fisioterapeutas madrileños recuerdan que la salud es un buen propósito para el nuevo año,

## MENÚ

---

al fisioterapeuta, son una apuesta segura para sumar calidad de vida.