

Salut. Conscienciació

CONTINGUT OFERT PER



Evitar caigudes, guanyar autonomia: el paper clau de la fisioteràpia en l'envelliment saludable

Ramon Aiguadé, degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.



DdG

L'envelliment de la població és un dels grans reptes de salut del nostre temps, a Catalunya com també a les comarques gironines. Actualment, al voltant d'un 19% de la població de la província de Girona té més de 65 anys, una proporció que no ha deixat de créixer en els darrers anys i que continuarà augmentant en el futur.

Aquest canvi demogràfic implica nous desafiaments en salut pública, especialment en relació amb la fragilitat, la pèrdua de mobilitat i les caigudes. De fet, una de cada tres persones majors de 65 anys cau almenys un cop l'any, i aquesta proporció arriba a gairebé la meitat entre les persones de més de 80 anys. En aquest sentit, les caigudes són una de les principals causes de fractu-

res, lesions greus i hospitalitzacions en la gent gran i les conseqüències sovint van més enllà del dany físic perquè es genera més risc de dependència.

En aquest context, la fisioteràpia es consolida com una eina fonamental per promoure un envelliment actiu i segur. L'evidència científica demostra que els programes d'exercici estructurats poden reduir el risc de caigudes entre un 20% i un 40%, així com disminuir fins a un 25% les fractures associades.

El programa "Envelliment saludable" apropa la fisioteràpia al territori

D'acord amb el degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Ramon Aiguadé, "l'exercici terapèutic és una de les millors estratègies de prevenció que

tenim per a la gent gran". Treballar la força muscular, l'equilibri i la mobilitat no només ajuda a evitar caigudes, sinó que també permet mantenir la independència i la qualitat de vida durant més temps. Amb aquest objectiu, el Col·legi ha impulsat el projecte "Envelliment saludable", que consisteix en sessions informatives en centres cívics de tot el territori per explicar a la ciutadania com prevenir caigudes i mantenir-se actiu. Fins ara ja s'han programat més de cinquanta sessions arreu de Catalunya, també a Girona, amb una molt bona resposta per part de la població. En una societat cada vegada més longeva, mantenir-se actiu és una de les millors inversions en salut. I la fisioteràpia pot ser una aliada clau perquè les persones grans visquin més anys, però sobretot amb més autonomia i qualitat de vida.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

"La salut en bones mans"



La salut comença amb petits hàbits que marquen la diferència.

Visita el teu fisioterapeuta per prevenir problemes de salut i millorar la teva qualitat de vida.

fisioterapeutes.cat



7 d'abril, Dia Mundial de la Salut