



NOTA DE PREMSA

El CFC insisteix en la importància del binomi activitat física i dieta equilibrada per prevenir l'íctus

Barcelona, divendres 27 d'octubre. — El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) aprofita el ressò que provocarà el Dia Mundial de l'Íctus, que es commemora aquest diumenge 29 d'octubre, per recordar que l'íctus no té miraments i afecta homes i dones: una de cada sis persones en patirà un al llarg de la seva vida.

L'íctus és l'equivalent a un infart de cor però al cervell, una ràtzia tan devastadora com evitable, i per això, el CFC insisteix en la importància del binomi activitat física i dieta equilibrada.

Un exercici accessible a tothom i molt recomanable és caminar. Caminant trenta minuts diaris a pas moderat combatem el sedentarisme; millorem el nostre sistema cardiovascular, i evitem el sobrepès, la hipertensió arterial i la hipercolesterolèmia, que poden provocar accidents cardiovasculars i cerebrovasculars.

Quins són els símptomes visibles

Si algú presenta debilitat, entumiment o paràlisi d'una part del cos; si té dificultats per parlar o entendre el que li diem; si pateix una pèrdua sobtada de visió, total o parcial, o si hi veu borrós; si té vertígens, problemes d'equilibri o descoordinació de moviments; si pateix mal de cap molt intens i sobtat, sense raó aparent, i diferent de l'habitual; o si té dificultat en la marxa, inestabilitat o incapacitat per caminar. Tot això poden ser símptomes d'un íctus imminent.

Què fer si detectem els símptomes

Que la persona aixequi els dos braços: si no en pot elevar un o ho fa però dèbilment, perill. Que somrigui: si la comissura dels llavis es torça cap a un dels costats, atenció. Assenyaleu un objecte i pregunteu-li què és: si canvia l'ordre de les síl·labes o ho pronuncia malament, no perdeu més temps i truqueu al 112. I mentre espereu el personal sanitari, aflixeu-li la roba i deixeu-li espai perquè pugui respirar, que reposi.

Per evitar arribar a aquests extrems, insistim: cal controlar d'acord amb el metge la tensió arterial i el colesterol i tenir present el binomi dieta equilibrada i activitat física, deixant de banda el tabac i l'alcohol.

Prevenir, tractar, recuperar

També recordem que, com a professionals sanitaris que són, els fisioterapeutes poden treballar amb el pacient la programació d'una sèrie d'exercicis terapèutics per prevenir els ictus, així com tractar els símptomes o ajudar a la recuperació en cas d'haver-ne patit.

Des del primer moment

Com és obvi, el tractament en Fisioteràpia variarà en cada pacient. Però cal insistir que la intervenció del fisioterapeuta des del primer moment és molt important per aconseguir una correcta postura del pacient al llit; per treballar les diferents postures que poden millorar el to muscular i per incrementar l'estimulació sensorial.

Un cop el pacient ja està estabilitzat, el fisioterapeuta enfocarà la seva intervenció a millorar les reaccions d'equilibri, transferències bàsiques, reeducació de la marxa i l'estimulació de les activitats diàries.

En qualsevol cas i com sempre diem, consulteu el vostre fisioterapeuta de confiança.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona

Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat