



NOTA DE PRENSA

El videoconsejo de octubre del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La Fisioterapia ayuda a reducir los efectos de la menopausia que afecta a un 85% de las mujeres

- **Una gran mayoría de mujeres en la etapa de la menopausia sufren algún tipo de síntomas tales como sofocos, cefalea o vértigo, entre otros.**
- **La fisioterapia, gracias a técnicas como la pelviperineología, la gimnasia hipopresiva, el biofeedback o la electroestimulación, puede reducir y eliminar los efectos de la menopausia.**

Barcelona, 17 de octubre del 2019 - La menopausia es un proceso natural que afecta a las mujeres, habitualmente entre los 45 y los 55 años. Es la etapa de la vida donde empieza la desaparición progresiva de la menstruación y, en esta transición, un 85% de las mujeres sufren síntomas físicos y psicológicos tales como mareos, problemas de sueño, cambios en el estado de ánimo, dolor de cabeza, entre otros. La fisioterapia puede reducir, e incluso, eliminar todos estos síntomas.

Para explicarlo, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha preparado el videoconsell mensual, dentro de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud". El decano del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Ramon Aiguadé, nos apunta que "es cierto que los cambios hormonales que implica la menopausia pueden afectar severamente a la calidad de los tejidos del suelo pélvico y provocar síntomas muy molestos pero nos dirigimos a fisioterapeutas expertos, podemos mejorar significativamente, o incluso resolver, muchos de estos síntomas incómodos".

Es importante considerar que la menopausia no es una enfermedad. Es un proceso natural que ocurre cuando los ovarios dejan de producir hormonas, lo que lleva a la desaparición progresiva de la menstruación. Los cambios metabólicos producen un aumento de la grasa corporal y una disminución de la masa muscular y ósea que provoca un incremento del riesgo de sufrir osteoporosis.

En esta transición, también pueden aparecer otros síntomas como pueden ser la incontinencia urinaria, la sequedad vaginal o dolor durante las relaciones sexuales, estreñimiento, incontinencia fecal... Las técnicas como la pelviperineología, la gimnasia hipopresiva, el biofeedback o la electroestimulación pueden reducir, e incluso eliminar, los efectos de la menopausia.

Campaña '12 meses, 12 consejos de salud'

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' es una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, del Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria y el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en Fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 10.500 colegiados, para los que lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Àrea de Comunicació

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio