



NOTA DE PRENSA

El videoconsejo de febrero nos ayuda a combatir gripes, neumonías y resfriados con unos sencillos ejercicios

Barcelona, febrero del 2019 - Tenemos el invierno aquí y lo tendremos aún unas cuantas semanas más (aunque haya días en que las temperaturas suben y todo parezca otra cosa). Por ello el objetivo del videoconsejo de febrero de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud" en el que participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) es ayudarnos a combatir gripes, neumonías y resfriados con unos sencillos ejercicios.

La gripe, la neumonía y el más común de los resfriados son procesos que alteran nuestro estado físico a nivel respiratorio y musculoesquelético y que, a lo largo de la semana que suelen durar, pueden provocarnos problemas respiratorios, como tos, expectoración o congestión nasal, y dolores musculares y articulares.

En este sentido, el videoconsejo de febrero aconseja realizar "ejercicios respiratorios diafragmáticos que faciliten la expectoración" así como "movernos, levantarnos y caminar por casa, para evitar dolores de espalda" y, sobre todo, "sentarse correctamente".

Son sólo dos ejemplos, pero el videoconsejo contiene más, todos sencillos, que podemos hacer nosotros mismos en casa y que ayudan. Con todo, como siempre decimos, ante cualquier duda o dolor, consulte a su fisioterapeuta.

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, 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.



**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