



NOTA DE PRENSA

El CFC conmemora el Día Mundial de la Actividad Física animándoos a ser más activos: es fácil, barato y beneficioso para la salud

- **Hay que incrementar la actividad física de nuestro día a día. Ser más activo resulta fácil, barato y beneficioso para la salud.**
- **Cada persona según sus capacidades físicas, pero tratando de combatir el sedentarismo. El primer paso es caminar.**
- **Lo que cuenta es entender que movernos puede ser incluso divertido, un juego que añadimos a nuestra rutina.**
- **Tanto en el tratamiento de patologías crónicas como en lesiones puntuales, la práctica de ejercicio y el incremento de la actividad física serán pautas habituales.**

Barcelona, abril de 2019 - Acumular un mínimo de 30 minutos de ejercicio físico cada día; elegir las escaleras siempre que se pueda, y aprovechar cualquier pausa para movernos o hacer estiramientos. He aquí tres retos saludables y asequibles para todo el mundo que propone el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) para conmemorar, este sábado 6 de abril, el Día Mundial de la Actividad Física.

El mensaje es claro: sería bueno incorporar a la rutina diaria la práctica de ejercicio, porque resulta fácil, barato y beneficioso para la salud. El propio Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, de hecho, se suma a la conmemoración de esta jornada mundial y apuesta también por el reto de los 30 minutos, bajo el lema "Activa la vida, mejora la vida".

En las columnas que publicamos semanalmente en el diario L'Esportiu, en los videoconsejos que difundimos mensualmente y también en las jornadas DIFT, desde el CFC no nos cansamos de decirlo: no hay nada más recomendable que mantenernos activos, desde pequeños y a lo largo de toda nuestra vida. Cada uno según sus capacidades físicas, todos somos diferentes, pero hay que combatir el sedentarismo. Y el primer paso es caminar.

Desde el CFC os animamos a andar cada día tanto como podáis. Sudamos y eliminamos toxinas, fortalecemos las piernas y el tronco, hacemos circular la

sangre y quemamos calorías. Y esto sería sólo el principio: hay muchas más formas de mantenernos activos, sencillas y accesibles a todo el mundo.

La vocal de la Junta de Gobierno del CFC y experta en Ejercicio Terapéutico, Clara Bergé, explica en uno de sus artículos divulgativos que si analizamos las principales causas de mortalidad a nivel mundial veremos que en primer lugar está la hipertensión arterial; en segundo, el tabaquismo; en tercero, la hiperglucemia, y en cuarto, el sedentarismo. Y enfatiza que tanto la hipertensión como la hiperglucemia son consecuencia directa, precisamente, de un déficit de actividad física. "Sedentarismo: beneficio cero y riesgo seguro", asegura Bergé.

Uno de los ejercicios asequibles que propone son estas variaciones, que podemos aplicar en diversas situaciones de nuestra vida cotidiana (en casa, en el trabajo, en el metro, en un centro comercial):

- Subo con el ascensor pero bajo dos plantas antes de mi destino.
- Subo por las escaleras mecánicas, pero caminando y sin mirar el Whatsapp.
- Subo con el ascensor pero durante el trayecto hago algún tipo de estiramientos sencillos, de piernas o brazos.
- Subo por las escaleras y las cuento y todo, para motivarme.
- Subo por las escaleras y, además, intento ir más rápido y, por tanto, llegar antes a planta que los que suben por las escaleras mecánicas.
- Subo por las escaleras y voy tan ligero que llego antes que los del ascensor.

Son sólo ejemplos de cómo podemos evitar una conducta sedentaria, no hay que seguirlo al pie de la letra: lo que cuenta es entender que movernos puede ser incluso divertido, un juego que añadimos a nuestra rutina.

Bergé aconseja también incorporar a nuestro día a día secuencias de movimientos que activen en general todo el organismo, y que no requieran ningún tipo de material. Podemos hacerlos antes de entrar a la ducha, en la pausa del café en el trabajo o justo al llegar a casa por la tarde.

Palos con dragonera para hacer marcha nórdica

Coincidiendo con este día mundial dedicado al fomento de la actividad física, el CFC ha adquirido sesenta pares de palos con dragonera para realizar marcha nórdica que, como el resto del material disponible en la sede barcelonesa, quedará a disposición de los colegiados que quieran usarlos para alguna actividad programada con grupos reducidos.

Se trata de una iniciativa más de la Junta de Gobierno del CFC, encaminada a fomentar la actividad física, convencidos de que la Fisioterapia es el tratamiento de lesiones y patologías crónicas o puntuales, pero también el fomento de un ejercicio controlado y moderado diario que fortalezca y prepare el cuerpo por todo lo que tenga que venir.

La Fisioterapia ha incorporado la práctica de la marcha nórdica, con fines terapéuticos, como complemento de algunos tratamientos, combinándolo cuando hay con terapia manual, vendajes funcionales o ejercicios terapéuticos. Se estudia el caso y las necesidades de cada uno, se marcan objetivos y se decide si incluir al paciente en sesiones grupales o individuales. El CFC recomienda consultar con un fisioterapeuta de confianza: la marcha nórdica puede ser una muy buena excusa -si es que aún os hacen falta más- para empezar a moverse.



**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