



NOTA DE PRENSA

Los fisioterapeutas recomiendan el baile como actividad física saludable y de bajo riesgo

- **Hay que preparar el cuerpo con movimientos suaves para poner a punto músculos y articulaciones**
- **Hay que utilizar ropa y calzado adecuados porque cada tipo de baile tiene sus necesidades**
- **Hay que aparcar los problemas en casa y dedicarnos plenamente a dejar que el ritmo nos lleve**
- **Y siempre que tengamos alguna molestia, se debe consultar al fisioterapeuta de confianza**

Barcelona, *junio de 2019* - Bailes de salón, sevillanas, ballet, sardanas, zumba, bachata: hay muchísimos tipos de baile y todos implican mover el esqueleto, es decir, hacer ejercicio físico, y al mismo tiempo, pasárselo bien al ritmo de la música. Pero no debemos dejarnos llevar por la euforia y forzar demasiado el cuerpo, tenemos que disfrutarlo, pero siempre teniendo cuidado. Por este motivo y con el sentido didáctico de siempre, el videoconsejo del mes de junio de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud", en el que participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), está dedicado a fomentar que la gente baile porque moverse siempre es saludable, pero con seguridad.

Antes de entrar en clase o a la pista a darlo todo, hay que preparar el cuerpo haciendo movimientos suaves y estiramientos, para poner a punto tanto los músculos como las articulaciones, subraya el videoconsejo. Sin olvidar que hay que utilizar ropa y calzado adecuados, cada tipo de baile tiene sus necesidades.

Ir de menos a más es otra máxima del videoconsejo. Para evitar problemas, hay que calentar e ir progresando en complejidad y en velocidad. Como recomendación, aparcar los problemas en casa y dedicar toda la atención a dejar que el ritmo nos lleve. Eso sí, sin olvidar que no bailamos solos y hay que estar pendientes de las personas que nos rodean, así evitaremos toparnos con alguien o algún objeto.

Otra cosa que destaca el videoconsejo es que bailar no deja de ser una actividad física, que puede llegar a ser muy exigente. Así que hay que tener preparado el cuerpo para lo que le exigiremos y siempre que tengamos alguna molestia, consultar al fisioterapeuta de confianza.

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.



**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