



NOTA DE PRENSA

Los fisioterapeutas catalanes apuestan por el ejercicio físico a cualquier edad, así como para evitar el sedentarismo y dejarse asesorar por profesionales

Barcelona, julio del 2019 - "Hay que romper mitos y afirmar con rotundidad que nuestros cuerpos son estructuras vivas, que mantienen la capacidad de adaptación y que lo podemos fortalecer siempre que le proporcionamos el estímulo necesario. Y aquí es donde tiene un papel fundamental la Fisioterapia ", afirma el decano del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Ramon Aiguadé, en referencia al videoconsejo del mes de julio de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud" en la que participa el CFC, titulado precisamente "Fisioterapia: rompiendo mitos".

Con el sentido didáctico de siempre, el videoconsejo de julio de esta campaña de carácter estatal, explica que, desde el momento de nacer, "el movimiento forma parte de nuestra vida".

Así, durante la infancia nos encanta experimentar y buscar los límites de nuestro cuerpo haciendo todo tipo de juegos motores: saltar, correr, trepar... "Pero, en cambio, cuando llegamos a la edad adulta, se acostumbra a cambiar de hábitos y tenemos tendencia a ser más sedentarios", subraya Aiguadé. Momento vital que coincide con la idea de que el cuerpo es una especie de máquina que se va desgastando, lo que nos paraliza y nos hace renunciar al movimiento. "Y ese es el pensamiento que hay que cambiar", precisa el decano del CFC.

Tal como se explica en videoconsejo y destaca Aiguadé, "la actividad física, del tipo que sea, es beneficiosa para nuestra salud a cualquier edad: mejora la calidad de vida, previene enfermedades y, en sí misma, no provoca daños ni en las articulaciones ni en la espalda si se realiza adecuadamente. Hay que ponerse, eso sí, en manos de profesionales y dejarse guiar".

Es necesario tener presente, sin embargo, que si estamos sufriendo una enfermedad o lesión es necesario que nos dirijamos a nuestro fisioterapeuta de referencia. Cuando el objetivo de hacer ejercicio es terapéutico, el profesional encargado de dar las pautas adecuadas a nuestras necesidades y características es el fisioterapeuta.

"En cualquier caso, debemos tener claro que quedarnos sentados en el sofá no sale a cuenta", insiste Aiguadé, y es que la mayoría de patologías crónicas se deben al sedentarismo.

"Estudios en mayores de 50 años con artrosis de rodilla han demostrado que cuanto más kilómetros corrían, más altura tenían sus discos vertebrales", dice el videoconsejo

de julio. Otro mito que romper es el de pensar que realizar ejercicios de fuerza o levantar peso es malo para la espalda.

"No valen más excusas", insisten los fisioterapeutas catalanes, "estamos hechos de movimiento, hay que moverse". En todo caso, las personas que tengan dudas de cuáles son sus mejores opciones, tanto para la prevención como para el tratamiento de patologías deben dirigirse 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, 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.

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, el CFC cuenta con poco 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