



NOTA DE PRENSA

Los fisioterapeutas catalanes defienden que la Fisioterapia es también una buena aliada contra el estrés

Barcelona, agosto de 2019 - Si algo nos perturba la calma, el cuerpo puede acabar por resentirse, y al revés, si sufrimos demasiado estrés, podemos terminar somatizándolo en forma de dolor físico. Por eso tenemos que tratar de estar bien, en todos los sentidos, o, como decía la máxima clásica, "mens sana in corpore sano". Y en esto, la Fisioterapia también nos puede ayudar.

"La forma en que nos movemos influye en cómo nos sentimos, y cómo nos sentimos influye en cómo nos movemos, y, en efecto, los fisioterapeutas somos los profesionales sanitarios del movimiento", dice el decano del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Ramon Aiguadé, en referencia al videoconsejo del mes de agosto de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud" en el que participa el CFC, titulado, precisamente, "Contra el estrés, Fisioterapia".

Con el sentido didáctico de siempre, el videoconsejo de agosto de esta campaña de nivel estatal, explica que el estrés es la respuesta de nuestro organismo a ciertos estímulos que nos crean tensión, y hay que saberlo controlar.

Cuando la respuesta a este estímulo que nos genera tensión está controlada, puede ser incluso beneficiosa (bien llevada, de hecho, es una situación que aprovechan los deportistas). Ahora bien, es muy importante saber volver a la calma, y no siempre es fácil. El estrés descontrolado puede ser perjudicial y provocarnos dolores de cabeza, de estómago, dolor cervical, dorsal, contracturas por tensión...

"El fisioterapeuta es un profesional sanitario más en el equipo multidisciplinario con el que contar a la hora de valorar las intervenciones más adecuadas para tratar los síntomas de pacientes con estas alteraciones. La Fisioterapia cuenta con herramientas efectivas para trabajar esta vuelta a la calma ante el estrés"... técnicas como las que menciona el videoconsejo, que pueden ayudar a mejorar el estado de las personas, su funcionalidad, su estado de ánimo y, en sí, mejorar su calidad de vida", afirma el decano del CFC.

Y, como siempre decimos, "la prevención es el mejor tratamiento, y conocer nuestro cuerpo nos ayudará a gestionar las futuras situaciones de estrés", concluye el decano del CFC.

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 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