



NOTA DE PRENSA

El videoconsejo de septiembre del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La Fisioterapia aporta herramientas para gestionar el envejecimiento de manera saludable

- **La fisioterapia juega un papel fundamental para reducir dolores propios del envejecimiento. Actualmente, los catalanes vivimos de media 83,5 años y hay que hacerlo con la mejor calidad de vida posible.**
- **Según datos del Departament de Salut, hasta el 80% de las personas de más de 75 años presenta alteraciones en las radiografías causadas por la artrosis.**

Barcelona, 26 de septiembre de 2019 - Los datos de la esperanza de vida nos dicen que los catalanes vivimos de media 83,5 años (las mujeres 86,2 y, los hombres, 80,7). Cada vez vivimos más años y esto nos obliga a preparar nuestro cuerpo. Aunque sabemos que envejecer es ley de vida, hay decisiones que nos pueden ayudar a disfrutar de este proceso de manera más saludable.

Para explicarlo, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha preparado el videoconsejo mensual, dentro de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud. El decano del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Ramon Aiguadé, recuerda que "la fisioterapia es una herramienta clave para la lucha contra enfermedades crónicas como la artrosis, la osteoporosis, la hipertensión y también problemas cardiovasculares".

La alimentación y la actividad física son dos factores muy importantes y, en relación a este último, los fisioterapeutas juegan un papel primordial, dado que pueden proponer programas de ejercicio terapéutico que nos ayudan a fortalecer huesos y músculos, mejorar la resistencia cardiovascular y aumentar el equilibrio, aspecto de gran importancia para que reduzcamos el riesgo de sufrir caídas.

La fisioterapia, con ejercicios de movilidad y estiramientos, nos ayuda a resolver dolores de tipo articular asociados a la edad. En definitiva, si tenemos más movilidad y menos dolor, huesos y músculos fuertes y un corazón a prueba de bombas, nos sentiremos más felices y nuestra calidad de vida mejorará.

Como recuerda el decano, "la fisioterapia es una disciplina de la salud que aporta herramientas para disfrutar de la vida en cada etapa. Tenemos que pensar que el 80% de las personas de más de 75 años presentan alteraciones causadas por la artrosis y hay que ayudarles para que mejoren su bienestar".

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 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