



NOTA DE PRENSA

[El videoconsejo de enero del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya](#)

Los consejos de los fisioterapeutas para volver al gimnasio de forma saludable

- ***Un objetivo habitual de principios de año es volver a hacer ejercicio físico. En este videoconsejo se dan algunos consejos para evitar riesgos innecesarios y poder disfrutar al máximo del deporte.***

Barcelona, 28 de enero de 2020 - La entrada de año siempre va ligada a las nuevas ilusiones, los nuevos propósitos, nuevos objetivos... Entre ellos hacer deporte. El deporte se ha convertido en una herramienta para mejorar la vida de muchos ciudadanos. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la rapidez, la memoria y la sensación de bienestar.

Para explicar la mejor manera de ponerse de nuevo en marcha, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha preparado el videoconsejo mensual dentro de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud".

El fisioterapeuta Nilo Bernadó apunta que "si se quiere iniciar la práctica deportiva por primera vez y nunca antes se ha tenido un contacto previo con el deporte o hace mucho tiempo que se practica es una buena idea pasar una revisión médica".

Si todo está en orden, Bernadó aconseja empezar "con ejercicios más analíticos para acabar haciendo prácticas más funcionales. Una forma idónea de hacerlo sería contactando con un profesional en ciencias de la actividad física y el deporte (CAFE) para que nos programara el trabajo físico. El trabajo conjunto entre preparadores físicos (CAFE) y fisioterapeutas es garantía de éxito".

Consejos antes de empezar a entrenar

El primer consejo pasa por personalizar el plan de trabajo. Si se quiere reiniciar la práctica deportiva después de un periodo de inactividad, ya sea por lesión o por la razón que sea, es recomendable hacer una primera consulta al fisioterapeuta antes de ir al gimnasio. Con su evaluación, podrá diseñar un tipo de entrenamiento saludable para disfrutar al máximo del regreso al deporte.

Una vez en el gimnasio, hay que evaluar y programar todos los ejercicios. Para ello hay que seguir las pautas e indicaciones de tu preparador físico.

Si se tienen malas sensaciones o dolores inesperados, hay que detenerse y consultar al fisioterapeuta para ayudar a solucionar el problema o evitar también que éste tenga otras consecuencias.

En conjunto, como apunta Nilo Bernadó "cuando queremos empezar una nueva práctica deportiva y los recursos de nuestro organismo no son los óptimos para afrontarlo, el fisioterapeuta nos asesora para encontrar el mejor camino para la recuperación de los tejidos o para iniciar la práctica deportiva con las máximas garantías posibles. Salir de estas pautas puede dificultar el proceso de curación-recuperación".

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.



Más información:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat