



NOTA DE PREMSA

[Videoconsell del mes de maig](#)

L'exercici terapèutic pautat per un fisioterapeuta disminueix el risc de patir demència

- La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' aborda, al mes de maig, la prevenció de la demència mitjançant la fisioteràpia. S'estima que unes 100.000 persones pateixen demència a Catalunya, molt cops associada a l'Alzheimer.
- Luis Soto, fisioterapeuta al Parc Sanitari Pere Virgili i vicetresorer del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, recorda que *"malgrat que no s'ha aconseguit una cura per a aquesta malaltia, sí que podem millorar la qualitat de vida de les persones que la pateixen, fins i tot frenar la seva evolució"*.
- La demència no és una conseqüència inevitable de l'envelliment ja que el 35% de les causes formen part de pautes de comportament i hàbits.

Barcelona, 26 de maig de 2020.- L'exercici terapèutic pautat per un fisioterapeuta i amb la seva supervisió durant l'envelliment, pot disminuir el risc de patir processos degeneratius com la demència, segons explica el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya al [videoconsell de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut'](#).



Els fisioterapeutes insisteixen en els beneficis de l'exercici per potenciar altres aspectes com l'equilibri i la força per evitar caigudes, així com per millorar l'estat d'ànim, la mobilitat o la independència.

En aquests moments, ja sabem que la demència no és una conseqüència inevitable de l'envelliment, segons reflecteixen diferents estudis. El 65% de les causes que produeixen

la demència no es poden modificar com ara l'edat, el sexe o la genètica; però el 35% restant estan influenciades per comportaments o hàbits de vida durant la joventut, l'etapa de mitjana edat i l'envelliment.

Així, mentre que durant la joventut, estudiar pot reduir la possibilitat de tenir demència en un 8%, en l'etapa de mitjana edat, perdre audició pot augmentar-la un 9%, la hipertensió en un 2% i l'obesitat en un 1%. A la franja d'edat avançada, fumar pot augmentar aquestes possibilitats en un

5%, la depressió en un 4%, la inactivitat física en un 3%, la soledat social en un 2% i la diabetis en un 1%.

La demència és una síndrome que implica el deteriorament de la memòria, l'intel·lecte, el comportament i la capacitat per realitzar activitats de la vida diària. En concret, la malaltia de l'Alzheimer, que és la seva forma més habitual, suposa entre un 60% i un 70% dels casos de demència, i és una de les principals causes de discapacitat i dependència de la gent gran de tot el món. Existeixen uns 100 tipus de demències i la malaltia d'Alzheimer és la més comuna. Segons dades de la Fundació Alzheimer Catalunya, el tractament de la demència suposa un cost de més de 30.000 euros/any per persona.

Segons Luis Soto, *“l'Atenció Centrada en la Persona és de vital importància en casos com l'Alzheimer, ja que conèixer el seu passat, el que li agradava, el que no, la seva professió, les aficions... facilita la connexió i millora la intervenció de la fisioteràpia”*.

Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, l'Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 10.500 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.



Per a més informació:

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