NOTA DE PRENSA

Videoconsejo del mes de mayo

El ejercicio terapéutico pautado por un fisioterapeuta disminuye el riesgo de padecer demencia

- **La campaña '12 meses, 12 consejos de salud "aborda, en el mes de mayo, la prevención de la demencia mediante la fisioterapia. Se estima que unas 100.000 personas sufren demencia en Cataluña, muchas veces asociada al Alzheimer.**

- **Luis Soto, fisioterapeuta en el Parc Sanitari Pere Virgili y vicetesorero del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, recuerda que "a pesar de que no se ha conseguido una cura para esta enfermedad, sí que podemos mejorar la calidad de vida de las personas que la sufren, incluso frenar su evolución".**

- **La demencia no es una consecuencia inevitable del envejecimiento ya que el 35% de las causas forman parte de pautas de comportamiento y hábitos.**

Barcelona, 26 de mayo de 2020.- El ejercicio terapéutico pautado por un fisioterapeuta y con su supervisión durante el envejecimiento, puede disminuir el riesgo de sufrir procesos degenerativos como la demencia, según explica el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya en el videoconsejo de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud".

Los fisioterapeutas insisten en los beneficios del ejercicio para potenciar otros aspectos como el equilibrio y la fuerza para evitar caídas, así como para mejorar el estado de ánimo, la movilidad o la independencia.

En estos momentos, ya sabemos que la demencia no es una consecuencia inevitable del envejecimiento, según reflejan diferentes estudios. El 65% de las causas que producen la demencia no se pueden modificar como la edad, el sexo o la genética; pero el 35% restante están influenciadas por comportamientos o hábitos de vida durante la juventud, la etapa de mediana edad y el envejecimiento.

Así, mientras que durante la juventud, estudiar puede reducir la posibilidad de tener demencia en un 8%, en la etapa de mediana edad, perder audición puede aumentarla un 9%, la hipertensión en un 2% y la obesidad en un 1%. En la franja de edad avanzada, fumar puede aumentar estas posibilidades en un 5%, la depresión en un 4%, la inactividad física en un 3%, la soledad social en un 2% y la diabetes en un 1%.

La demencia es un síndrome que implica el deterioro de la memoria, el intelecto, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria. En concreto, la enfermedad del Alzheimer, que es su forma más habitual, supone entre un 60% y un 70% de los casos de demencia, y es una de las principales causas de discapacidad y dependencia de las personas mayores de todo el mundo. Existen unos 100 tipos de demencias y la enfermedad de Alzheimer es la más común. Según datos de la Fundació Alzheimer Catalunya, el tratamiento de la demencia supone un coste de más de 30.000 euros/año por persona.

Según Luis Soto, "la Atención Centrada en la Persona es de vital importancia en casos como el Alzheimer, ya que conocer su pasado, lo que le gustaba, lo que no, su profesión, las aficiones... facilita la conexión y mejora la intervención de la fisioterapia".

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

Para 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