



Nota informativa

Con motivo del Día Mundial de la Fisioterapia (8 de septiembre)

Los fisioterapeutas apuestan por fomentar el envejecimiento activo en todas las etapas de la vida

- **El Consejo de Fisioterapeutas ha elaborado una lista de recomendaciones para prevenir los efectos del envejecimiento biológico, entre las que destacan realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física y evitar grandes esfuerzos para prevenir agotamiento**
- **La Confederación Mundial de Fisioterapeutas advierte que la inactividad deriva en algún tipo de discapacidad y millones de muertes en todo el mundo cada año, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer**

(Madrid, 6 de septiembre de 2013).- El **Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE)**, con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Fisioterapia** que se celebra el 8 de septiembre, apuesta por **fomentar el envejecimiento activo en todas las etapas de la vida.**

El lema escogido este año por la **Confederación Mundial de Fisioterapeutas (World Confederation for Physical Therapy, WCPT)** ha sido **'Movimiento para la salud'**. En este sentido, el **CGCFE** ha elaborado una **lista de recomendaciones para prevenir los efectos del envejecimiento biológico:** realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física, evitar realizar grandes esfuerzos para no agotarse o no llevar a cabo ninguna actividad física en horas de más calor en verano ni de noche en invierno.

Además, el **CGCFE** aconseja caminar habitualmente –como la mejor actividad física–, así como realizar actividades y aficiones físicas como, por ejemplo bailar, jugar a la petanca o la marcha nórdica. En el caso de la natación, el máximo órgano de los fisioterapeutas españoles ha indicado que debe combinarse con actividad física en tierra con el fin de fortalecer los huesos.

Las personas mayores con dolor crónico, según el **CGCFE**, no deben dejar de moverse sin forzar, pero si aparece dolor agudo, tienen que abandonar la actividad y descansar.

Asimismo, es importante en caso de duda **consultar al fisioterapeuta** para que nos ayude a determinar cuál es la mejor actividad para mantener y mejorar nuestro estado de salud.

Según **Manel Domingo**, responsable de Comunicación del CGCFE, **"el movimiento es vida"** porque "ayuda a mantener el máximo tiempo posible nuestras articulaciones en buen estado, a la vez que los músculos continúan

activos y con la elasticidad suficiente para moverse con seguridad y confort y, con ello, se favorece que los huesos se mantengan fuertes”.

Domingo también ha advertido que “aunque la persona sufra una enfermedad de tipo crónico como la diabetes, osteoporosis o hipertensión, la actividad física ayuda a controlar sus efectos: mejora el nivel de azúcar, mantiene la presión arterial más compensada y regular y evita que el desgaste de nuestros huesos siga aumentando”.

CONFEDERACIÓN MUNDIAL

Por su parte, la **Confederación Mundial de Fisioterapeutas (World Confederation for Physical Therapy, WCPT)** también ha animado a todas las personas a continuar activas. En este sentido, ha indicado que mantenerse activo significa poder disfrutar del presente y continuar saludable en el futuro. Para la WCPT, **la inactividad deriva en algún tipo de discapacidad y millones de muertes en todo el mundo cada año, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer.**

Otros **efectos negativos negativos de la inactividad**, según la WCPT son problemas en los huesos y en los músculos que perduran a lo largo de los años. Diversas investigaciones muestran que las personas mayores que no realizan ejercicio pierden independencia y, en definitiva, su salud se ve perjudicada con el paso del tiempo.

CGCFE

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a los más de 40.000 fisioterapeutas que, en España, trabajan con el objetivo común de favorecer la salud de los ciudadanos. Además, ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización.

Los fisioterapeutas son profesionales sanitarios, según lo previsto en la legislación vigente, acreditados con el grado universitario en Fisioterapia, impartido en 43 universidades españolas y poseedores de conocimientos teóricos y prácticos destinados a beneficiar la salud de la población. Además, cada vez hay un mayor número de doctorados y masters, que aseguran su elevada cualificación.