

Nota de Prensa

Madrid, 20 de octubre de 2017

Los fisioterapeutas recomiendan dieta rica en calcio y vitamina D, así como actividad física moderada para evitar la osteoporosis

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España recuerda, en el *Día Mundial de la Osteoporosis*, la incidencia de esta enfermedad, especialmente en las mujeres mayores de 50 años, debido a las consecuencias de la menopausia.

Hoy día 20 de octubre se celebra el *Día Mundial de la Osteoporosis*, enfermedad del metabolismo del hueso, que se caracteriza por la disminución de la trama ósea y el deterioro de la arquitectura ósea, que conducen a la fragilidad del hueso y, consecuentemente, al incremento del riesgo de fracturas. Según la OMS, esta enfermedad, afecta en mayor medida a mujeres mayores de 50 años que a hombres, debido a que durante la menopausia se produce una disminución de estrógenos y la consiguiente pérdida de masa ósea.

La celebración del *Día Mundial de la Osteoporosis* nació en 1996 de la mano de la Sociedad Nacional de Osteoporosis del Reino Unido y de la Comisión Europea y obtuvo el respaldo, años más tarde, de la OMS y de la IOF (Fundación Internacional de la Osteoporosis).

Desde el CGCFE se destaca la importancia de las **dietas ricas en calcio y vitamina D**, así como **tomar el sol** para ayudar a la absorción de calcio por parte de los huesos, junto a una **actividad física moderada y adaptada a cada paciente**, según su grado de tolerancia al ejercicio y a las necesidades concretas de cada persona. Por ejemplo, una actividad física como la realización de ejercicios en el agua, es muy recomendable, debido precisamente a la sustentación en el medio líquido y, por tanto, a la disminución del peso corporal del individuo.

Los responsables del CGCFE afirman: Los profesionales *debemos hacer hincapié en la enseñanza de una correcta educación postural, que ayudará al paciente en su vida diaria: cómo descansar y adoptar una postura adecuada en la cama; cómo hacer las transferencias de posiciones, etc. y así mejorar la calidad de vida del paciente, mitigando las limitaciones físicas y sociales que produce esta enfermedad.*

Difundido por: Avance Comunicación S.A.

Para más información contacte con **Noelia Perlacia** en el **915191005** o **noeliap@avancecomunicacion.com**
www.avancecomunicacion.com



Nota de Prensa

Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España

El **Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE)** es el organismo que representa a los más de 43.000 fisioterapeutas que trabajan en España 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.

Más información en: www.consejo-fisioterapia.org

Contactos de Prensa

Vera Carballido (CGCFE) / **Nieves Salido** (CGCFE)

Tel: 911269888

Email: sede@consejo-fisioterapia.org

Noelia Perlacia (Avance Comunicación)

Tel: +34 91 5191005

Email: noeliap@avancecomunicacion.com

Difundido por: Avance Comunicación S.A.

Para más información contacte con **Noelia Perlacia** en el **915191005** o noeliap@avancecomunicacion.com
www.avancecomunicacion.com