



Nota de Prensa

Madrid, 13 de marzo de 2020

Los fisioterapeutas recomiendan ejercicio y hábitos saludables para prevenir el riesgo cardiovascular

Los Fisioterapeutas son especialistas en movimiento y más concretamente en el diseño de programas de ejercicio terapéutico enfocados a la patología, por lo que evalúan, de forma personalizada, los riesgos y beneficios de la actividad física en cada paciente.

Con motivo de la celebración del *Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular*, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España ([CGCFE](#)), recomienda el ejercicio físico y los hábitos de vida saludables, para prevenir el riesgo cardiovascular. El sedentarismo es uno de los mayores factores de riesgo, ya que, además de producir daños en el sistema cardiovascular, favorece los efectos adversos de otras circunstancias como la obesidad, la hipertensión o la hipercolesterolemia.

Según los datos de la Sociedad Española de Cardiología, una de cada tres muertes, en España, se deben a enfermedades cardiovasculares, colocándose por encima del cáncer y de las enfermedades respiratorias. La mujer tiene un mayor porcentaje de fallecimientos, brecha que va creciendo cada año, por lo que es fundamental incidir en la prevención. Las enfermedades cerebrovasculares son las principales, seguidas por el infarto, más habitual en varones. En tercer lugar, se sitúan las enfermedades hipertensivas.

La hipertensión, los niveles de colesterol elevados, el sobrepeso, el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, así como la diabetes, son los principales factores de riesgo y tener más de uno multiplica gravemente la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular. Realizar ejercicio físico al menos 30 minutos al día, no fumar, no abusar del alcohol y seguir una dieta rica en frutas, verduras y pescado azul, además de disminuir el consumo de sal, es clave para disminuir el riesgo.

Pero en los últimos años y provocado por nuestro modo de vida, hace que tengamos en cuenta el estrés, como uno de los factores de riesgo cardiaco que tiene una relación directa con la salud cardiovascular. Por ello, debemos de combatirlo mediante tratamientos específicos e inculcando buenos hábitos, como la realización de ejercicio terapéutico.

El fisioterapeuta, como profesional sanitario competente en ejercicio terapéutico, evalúa de forma individualizada los riesgos y beneficios de la actividad física en cada paciente,

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

prescribiendo el tipo de ejercicio más adecuado y personalizado, según la edad, las características físicas y su estado de salud, etc.

La **labor del fisioterapeuta es fundamental para apoyar** al paciente e intentar conseguir la mayor independencia dotándole de la mayor funcionalidad, así como una incorporación lo más temprana posible a la actividad cotidiana, manteniendo una correcta calidad de vida.

Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España

El **Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE)** es el organismo que representa a más de 57.000 fisioterapeutas que trabajan en España con el objetivo común de favorecer la salud de la ciudadanía. Además, ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización.

La Fisioterapia es una profesión sanitaria, según lo previsto en la legislación vigente, acreditada con el grado universitario en Fisioterapia, impartida en 43 universidades españolas, ostentando 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