



Fisioterapia y demencia en el 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' del mes de mayo aborda la demencia como una de las enfermedades más frecuentes durante el envejecimiento y el papel de la fisioterapia en su tratamiento y posible prevención
- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC) subraya que la enfermedad no es una consecuencia inevitable del envejecimiento y que existen factores que podemos atender para prevenirla

(Santander, 26 de mayo de 2020). – El ejercicio terapéutico pautado por un fisioterapeuta y con su supervisión durante el envejecimiento, disminuye el riesgo de padecer procesos degenerativos como la demencia, según ha informado el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**.

Se trata de una de las observaciones del videoconsejo del mes de mayo de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** realiza junto al **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** y que este mes aborda la aparición de la demencia en las últimas etapas de la vida y cómo prevenirla: https://youtu.be/DV7nl_Hiy_E

Además, los fisioterapeutas inciden en los beneficios del ejercicio para potenciar otros aspectos del cuerpo como el equilibrio y la fuerza para evitar caídas, así como para mejorar el estado de ánimo, la movilidad o la independencia. "Hacer ejercicio con tu fisioterapeuta además es un buen recurso para reducir el dolor y la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, entre una larga lista de beneficios nada despreciables que puede proporcionarnos".

Sin embargo, destacan que la demencia no es una consecuencia inevitable del envejecimiento pues, según reflejan diferentes estudios, si bien **el 65% de las causas que la producen son aquellas en las que no interviene la propia persona** como la edad, el sexo, o la genética; en el 35% restante sí influyen algunos 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%.

“Estos datos nos recuerdan la necesidad de llevar a cabo rutinas saludables durante todas las etapas de la vida, así como la importancia de hacer de la actividad física una parte más de nuestro día a día que, en un futuro, puede prevenir complicaciones como la demencia”.

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 esta enfermedad que es una de las principales causas de discapacidad y dependencia de las personas mayores de todo el mundo.

Campaña 12 meses, 12 consejos de salud

El objetivo de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos e informar sobre la fisioterapia, a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual mediante distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria es una organización que representa a más de 800 fisioterapeutas. El 12 de junio de 2018 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos cántabros, en colaboración con los poderes públicos.



*ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA*

Teléf.: 942 372 790

sede@colfisiocant.org / www.colfisiocant.org



[TVCOLFISIOCANT](https://www.youtube.com/colfisiocant)



[@colfisiocant](https://twitter.com/colfisiocant)