



### Beneficios de la fisioterapia acuática en el videoconsejo del mes de julio

## **Los fisioterapeutas cántabros recomiendan aprovechar el verano para apostar por la fisioterapia acuática en la prevención y el tratamiento de lesiones**

- La campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’ del mes de julio de 2020 anima a la ciudadanía a aprovechar el verano para iniciarse en la fisioterapia acuática como herramienta para evitar dolencias y prevenirlas
- La fisioterapia acuática está recomendada para cualquier tipo de población y condición de salud y ofrece un entorno diferente que consigue romper la rutina terapéutica, haciéndolo idóneo para favorecer la participación del paciente

(Santander, 29 de julio de 2020). –Los fisioterapeutas cántabros recomiendan aprovechar las altas temperaturas del verano para apostar por la **fisioterapia acuática como herramienta de prevención, tratamiento y recuperación de lesiones**, utilizando las propiedades que ofrece el agua para ello.

Se trata de una de las apreciaciones que recoge el videoconsejo del mes de julio de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud”, que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** (ICPFC) realiza de forma conjunta al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del P. Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de La Rioja y que este mes dedican a informar sobre los beneficios de la fisioterapia acuática:

<https://youtu.be/AAoLMeA5SA0>

En el clip, los fisioterapeutas explican que la fisioterapia acuática se basa, fundamentalmente, en la **realización de terapia física en el agua, utilizando sus propiedades con el objetivo de mejorar la función, actividad y participación de los pacientes en su propio tratamiento**.

En este sentido, destacan que algunas propiedades del medio acuático como el menor peso o la presión hidrostática, son factores que facilitan la ejecución del tratamiento.

“Gracias al empuje hacia arriba que ejerce el agua sobre nuestro cuerpo, experimentamos una disminución de nuestro peso real y cuanto mayor sea la profundidad, menos pesaremos y podremos mejorar la amplitud de los movimientos, haciéndolos más ágiles, fáciles, menos dolorosos y fatigantes y consiguiendo también reducir la sobrecarga articular, aportando mayor autoconfianza”.

Además, “cuanto mayor sea la profundidad, mayor presión hidrostática ejercerá el agua sobre nuestro cuerpo sumergido, produciendo un mayor retorno venoso y linfático y ayudando a disminuir los posibles edemas”.

La adaptación térmica es otro de los factores que influyen en el buen resultado de este tipo de tratamientos en el agua pues “este medio, al retener una gran cantidad de calor, es un magnifico conductor, pudiendo regular la temperatura en función del efecto terapéutico buscado”.

De esta forma, mientras **el agua caliente produce una vasodilatación superficial y un incremento del riesgo sanguíneo** que ofrece un efecto analgésico, antiinflamatorio y relajante; el agua fría hace el efecto contrario produciendo una **vasoconstricción que disminuye la inflamación y aumenta el umbral del dolor y la actividad muscular**.

Por último, el ICPFC recuerda que la fisioterapia acuática, además de estar recomendada para cualquier tipo de población y condición de salud, ofrece un entorno diferente que rompe la rutina terapéutica, haciéndolo idóneo para favorecer la participación, disminuyendo el riesgo a fallar y aumentando la tolerancia a la frustración.

#### **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](mailto:sede@colfisiocant.org) / [www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)



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



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