

Según indican los fisioterapeutas cántabros en el videoconsejo del mes de septiembre

La Fisioterapia Respiratoria y los ejercicios de suelo pélvico ayudan a paliar los dolores de enfermedades crónicas como la artritis o la osteoporosis

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de septiembre se centra en informar sobre los beneficios de la fisioterapia en edades avanzadas para tratar enfermedades como la osteoporosis o la artritis
- Los fisioterapeutas subrayan la importancia de los programas de ejercicio terapéutico para mejorar la resistencia cardiovascular, aumentar la fuerza y el equilibrio de las personas de avanzada edad

(Santander, 26 de septiembre de 2019) .- Las distintas técnicas de Fisioterapia Respiratoria, Fisioterapia en Suelo Pélvico y los ejercicios de movilidad o estiramiento ayudan a paliar los dolores articulares de enfermedades crónicas como la artrosis, la osteoporosis o la hipertensión, según el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**.

Ésta es una de las consideraciones del videoconsejo del mes de septiembre de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria**, realiza de forma conjunta con el 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 dedican a explicar los beneficios de la fisioterapia en edades avanzadas: https://youtu.be/z_FiSrZlpF8

Los fisioterapeutas recuerdan también los **beneficios de estas técnicas de fisioterapia para mejorar la circulación y evitar así posibles problemas cardiovasculares** que pueden aparecer en edades avanzadas. "En edades avanzadas es muy importante mantener un buen estado de ánimo que nos haga sentirnos más jóvenes y activos y para eso es fundamental tener más movilidad y menos dolores, y aquí es donde la fisioterapia puede ayudarnos" indican los fisioterapeutas.

Además, según ilustran en el clip, **los programas de ejercicio terapéutico pautado son beneficiosos en estas edades porque ayudan a fortalecer los huesos y la masa muscular**, y evitar así muchos riesgos derivados de la edad, como la posibilidad de sufrir caídas domésticas que puedan producir lesiones.

“La práctica de actividad física adaptada a personas mayores, siempre que esté pautada por un fisioterapeuta, es también una buena herramienta para mejorar la resistencia cardiovascular, aumentar la fuerza y el equilibrio”.

Campaña 12 meses, 12 consejos de salud

La campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es una iniciativa del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que arrancó en 2013 desarrollada conjuntamente por los Colegios Profesionales de Fisioterapeutas de Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana y Cantabria. Su objetivo es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual a través de 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/TVCOLFISIOCANT)



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