



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

La fisioterapia reduce los síntomas de la menopausia, según los fisioterapeutas

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de octubre pone en valor la fisioterapia para mejorar la calidad de vida de las mujeres con menopausia
- Con motivo del Día Mundial de la Menopausia, los fisioterapeutas recomiendan la Fisioterapia Pelviperineológica, la gimnasia hipopresiva, el Biofeedback o la Electroestimulación para paliar las afecciones de este proceso natural

(Santander, 17 de octubre de 2019) .- Las técnicas de **Fisioterapia Pelviperineológica, la gimnasia hipopresiva, el Biofeedback, o la Electroestimulación** reducen y, en algunos casos, eliminan los síntomas asociados a la menopausia como pueden ser sofocos, palpitaciones, mareos, problemas de sueño, cambios en el estado de ánimo o dolores de cabeza, según el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**.

Esta es una de las consideraciones del videoconsejo del mes de octubre 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** de forma conjunta y que este mes dedican a informar sobre los beneficios de la fisioterapia en la calidad de vida de las mujeres con menopausia: https://youtu.be/Ce8QxMOt2_I

Con motivo del **Día Mundial de la Menopausia**, que se celebra el 18 de octubre, los fisioterapeutas recomiendan acudir a un fisioterapeuta para ayudar a paliar la sintomatología característica de este proceso natural, que comporta cambios fisiológicos, metabólicos y hormonales. "Muchas mujeres desconocen que pueden encontrar un aliado en la fisioterapia para mejorar su calidad de vida y, en este sentido, creemos que con información se pueden generar pautas de comportamiento que generen salud y bienestar", apuntan los fisioterapeutas.

Asimismo, durante el clip se explica cómo la fisioterapia puede ayudar en otros síntomas como la incontinencia urinaria, sequedad vaginal o dolor durante las relaciones sexuales, estreñimiento e incontinencia fecal.

"La menopausia no es una enfermedad, es un proceso natural de todas las mujeres de entre 45 y 55 años", y en el que "debemos proporcionar todos los recursos disponibles para reducir las incomodidades que conlleva este cambio en la vida de la mujer".



*ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA*

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 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)