

Según los fisioterapeutas cántabros en el videoconsejo del mes de junio

Los fisioterapeutas cántabros recomiendan el baile como actividad física saludable y de bajo riesgo

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de junio está dedicada a aconsejar acerca del baile y cómo disfrutar de esta actividad sin lesionarse
- Los fisioterapeutas recuerdan la importancia de llevar a cabo un calentamiento previo antes de comenzar la actividad para que el cuerpo se prepare de manera gradual, de menos a más

(Santander, 25 de junio de 2019).- El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)** recomienda el baile en todos sus estilos como una forma saludable y divertida de mantenerse activo sin exponerse a un importante riesgo de sufrir lesiones.

Así lo ponen de manifiesto en el videoconsejo del mes de junio 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 dedican a aconsejar acerca del baile y cómo disfrutar de esta actividad sin lesionarse <https://youtu.be/9pdqJBelPi0>

En el clip, los fisioterapeutas recomiendan llevar a cabo un calentamiento previo antes de comenzar la actividad que garantice que el cuerpo se prepara de forma gradual, de menos a más. "Realizar ligeros movimientos antes de comenzar a bailar nos ayudará a preparar los músculos y las articulaciones para esta actividad y evitar así posibles lesiones".

Además, los fisioterapeutas aconsejan utilizar ropa y calzado adecuados, "ya que cada modalidad tiene sus propias particularidades y llevar la equipación adecuada es beneficioso no solo para prevenir posibles lesiones, sino que también nos ayudará a la hora de perfeccionar la técnica y progresar más rápido".

En este sentido, tal y como indican los fisioterapeutas en el videoconsejo, en el baile también es fundamental la concentración y la preparación física, pues para progresar es necesario preparar el cuerpo, ya que no deja de ser un deporte exigente que, según la disciplina, requerirá una mayor o menor condición y preparación física.

"Hay que considerar también que, en general, el baile es una actividad en la que se interactúa directa o indirectamente con otros, por lo que respetar el espacio de los demás es fundamental para no entorpecerles, así como evitar bailar con objetos que puedan caerse o golpear a los otros bailarines".

Por último, aconsejan acudir a la consulta del fisioterapeuta, no solo si se tiene algún problema o alguna molestia, sino también para apoyar la preparación del cuerpo ya que, “aprender las coreografías es muy importante pero también lo es aprender a cuidarse”, concluye.

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 y a la que se sumaron posteriormente los Colegios Profesionales de Fisioterapeutas de Cataluña, P. 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.



*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)