



Nota informativa

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Hipertensión

La actividad física y el ejercicio terapéutico son necesarios para evitar la hipertensión

- **El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España recuerda que los fisioterapeutas son expertos en la programación de ejercicio terapéutico para la prevención, curación y recuperación de enfermedades**

(Madrid, 12 de mayo de 2011)-. El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), con motivo de la celebración hoy del Día Mundial de la Hipertensión, subraya que la actividad física y el ejercicio terapéutico son necesarios para la prevención de la hipertensión.

La hipertensión arterial afecta a más del 40% de la población y es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio, los accidentes vasculares cerebrales, la insuficiencia cardíaca, entre otras.

El ejercicio, particularmente el acondicionamiento aeróbico y el entrenamiento de fuerza, es una de las intervenciones fundamentales para prevenir la muerte y la discapacidad generada por las enfermedades cardiovasculares.

Aquellas personas que sufran de enfermedades cardiovasculares pueden beneficiarse del servicio de los fisioterapeutas para retornar a su actividad cotidiana, ya que los fisioterapeutas son expertos en la programación de actividad física y ejercicio terapéutico destinado a la prevención, curación y recuperación de enfermedades.

El fisioterapeuta actúa dentro de un equipo multidisciplinar que aborda las enfermedades cardiovasculares en todas las etapas de la enfermedad, desde la prevención, hasta el restablecimiento de la salud y el tratamiento fisioterápico cuando la patología se ha desarrollado, como en el caso del Ictus o la enfermedad cardíaca.

Un programa de prevención cardiovascular se define como el restablecimiento psicofísico y funcional de un individuo, que presenta afecciones cardiovasculares, donde dicho restablecimiento es planeado y dirigido a través de un equipo de salud. El programa debe incluir educación al paciente y a la familia, estrategias para disminuir los factores de riesgo cardiovasculares, apoyo psicológico y prescripción del ejercicio, entre otros.

La dieta adecuada, baja en sal, la pérdida del exceso de peso y la realización frecuente de ejercicio físico son fundamentales para el correcto control de la tensión arterial, así como de la diabetes. Estas pautas deberán complementarse con la medicación antihipertensiva que el médico recomiende.

Igualmente, al ser una enfermedad crónica, concienciar al paciente de que ha de modificar sus hábitos por completo y de por vida es lo más importante para mejorar su calidad de vida.

CGCFE

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a los más de 40.000 fisioterapeutas que, en España, trabajan con el objetivo común de favorecer la salud de los ciudadanos. Además, ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización.

Los fisioterapeutas son profesionales sanitarios, según lo previsto en la legislación vigente, acreditados con el grado universitario en Fisioterapia, impartido en 43 universidades españolas y poseedores de conocimientos teóricos y prácticos destinados a beneficiar la salud de la población. Además, cada vez hay un mayor número de doctorados y masters, que aseguran su elevada cualificación.

Tema: La actividad física y el ejercicio terapéutico son necesarios para evitar la hipertensión

Contacto:

Cristina Díaz: 91 545 01 44 // 617 43 38 95 cdiaz@servimedia.net