



**Nota informativa**

## **El Consejo de Fisioterapeutas recuerda que los programas de estimulación física y cognitiva ayudan a las personas mayores a mantener su autonomía**

- **Estos programas ayudan a la persona mayor a mantener y mejorar la marcha, el equilibrio y la coordinación, así como a mejorar su capacidad para la realización de las actividades de la vida diaria**

**(Madrid, 20 de febrero de 2012)-. La vicesecretaria del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), María Almansa, ha destacado hoy que los programas de estimulación física y cognitiva ayudan a las personas mayores "a mantener y potenciar su autonomía y, por tanto, a mejorar su calidad de vida".**

Según ha destacado Almansa, el aumento de la esperanza de vida ha obligado a los profesionales sanitarios a buscar nuevas vías de intervención con la personas mayores.

En este sentido, se ha demostrado que los programas de Fisioterapia mejoran la marcha, disminuyendo las caídas y, por tanto, el riesgo de fractura de cadera, así como la capacidad para la realización de las actividades de la vida diaria. Además, según ha subrayado Almansa, los programas de psicoestimulación ayudan a retrasar la pérdida de memoria y mejorar los problemas del sueño.

Las personas mayores sufren un envejecimiento físico y cognitivo, que requiere de estimulación física y de las funciones cognitivas, ya que, dichas funciones experimentan, a lo largo de la vida, una serie de cambios, que se traducen en presencia de déficits y pérdida de memoria, e interfieren en la realización de las actividades de la vida diaria.

Por ello, las personas mayores necesitan programas de estimulación física y cognitiva que les permitan aumentar sus potenciales y frenar el avance de los déficits físico y cognitivo. De ahí, que los programas de estimulación cognitiva tengan como objetivos mantener las habilidades del lenguaje, atención, o memoria, siempre con la finalidad de preservar la autonomía de la persona.

En definitiva, los programas de estimulación física ayudan a la persona mayor a mantener y mejorar la marcha, el equilibrio y la coordinación, así como mejorar su capacidad para la realización de las actividades de la vida diaria.

## **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: El Consejo de Fisioterapeutas recuerda que los programas de estimulación física y cognitiva ayudan a las personas mayores a mantener su autonomía**