

**Los fisioterapeutas son expertos en la programación de actividad física para la prevención, curación y recuperación de enfermedades cardiovasculares.**

### **Día Mundial de la Hipertensión.**

**Madrid, mayo de 2012.-** La vocal del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), Alicia Quintana, ha recordado, con motivo del Día Mundial de la Hipertensión, que se celebró el pasado jueves 17, que los fisioterapeutas son expertos en la programación de actividad física y ejercicio terapéutico destinado a la prevención, curación y recuperación de enfermedades cardiovasculares.

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

Según ha explicado Quintana, una 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, ha destacado la importancia de que, al tratarse de una enfermedad crónica, se conciencie al paciente de que ha de modificar sus hábitos de vida por completo, además de complementarse éstos con la medicación antihipertensiva que el médico recomiende. "Si esto no se lleva con el rigor necesario, el paciente podría padecer una complicación cardiovascular grave", ha subrayado la vocal del CGCFE.

De este modo, ha insistido en que el ejercicio, particularmente el acondicionamiento aeróbico, es una de las intervenciones fundamentales para prevenir la muerte y la discapacidad generada por las enfermedades cardiovasculares. En esta línea, ha dicho, los fisioterapeutas son expertos en la programación de actividad física y ejercicio terapéutico destinado a la prevención, curación y recuperación de enfermedades.

"Aquellas personas que sufran de enfermedades cardiovasculares pueden beneficiarse del servicio de los fisioterapeutas para retornar a su actividad cotidiana", ha aseverado, ya que el fisioterapeuta actúa dentro de un equipo multidisciplinar que trata y 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, ha finalizado Quintana, supone el restablecimiento psico físico 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.