



## Los fisioterapeutas apuestan por fomentar el envejecimiento activo en todas las etapas de la vida

Con [motivo](#) del Día [Mundial](#) de la [Fisioterapia](#) (8 de septiembre)

- El Consejo de [Fisioterapeutas](#) ha elaborado una lista de recomendaciones para prevenir los efectos del [envejecimiento](#) biológico, entre las que destacan realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física y evitar grandes esfuerzos para prevenir agotamiento
- La Confederación [Mundial](#) de [Fisioterapeutas](#) advierte que la inactividad deriva en algún tipo de discapacidad y millones de muertes en todo el mundo cada año, [enfermedades](#) cardiovasculares, [diabetes](#) o [cáncer](#)

*Madrid, septiembre de 2013.-* El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), con [motivo](#) de la celebración del Día [Mundial de la Fisioterapia](#) que se celebra el 8 de septiembre, apuesta por **fomentar el envejecimiento activo en todas las etapas de la vida.**

El [lema](#) escogido este año por la [Confederación Mundial de Fisioterapeutas \(World Confederation for Physical Therapy, WCPT\)](#) ha sido 'Movimiento para la salud'. En este sentido, el CGCFE ha elaborado una **lista de recomendaciones para prevenir los efectos del envejecimiento biológico**: realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física, evitar realizar grandes esfuerzos para no agotarse o no llevar a [cabo](#) ninguna actividad física en horas de más [calor](#) en verano ni de noche en invierno.

Además, el CGCFE aconseja caminar habitualmente –como la mejor actividad física–, así como realizar actividades y aficiones físicas como, por ejemplo bailar, jugar a la petanca o la marcha nórdica. En el caso de la natación, el máximo órgano de los [fisioterapeutas](#) españoles ha indicado que debe combinarse con actividad física en tierra con el fin de fortalecer los huesos.

Las [personas mayores](#) con [dolor](#) crónico, según el CGCFE, no deben dejar de moverse sin forzar, pero si aparece [dolor](#) agudo, tienen que abandonar la actividad y descansar.

[Asimismo](#), es importante en caso de duda **consultar al fisioterapeuta** para que nos ayude a determinar cuál es la mejor actividad para mantener y mejorar nuestro estado de [salud](#).

Según **Manel Domingo**, responsable de Comunicación del CGCFE, “**el movimiento es vida**” porque “ayuda a mantener el máximo tiempo posible nuestras articulaciones en buen estado, a la vez que los músculos [continúan](#) activos y con la elasticidad suficiente para moverse con seguridad y confort y, con ello, se favorece que los huesos se mantengan fuertes”.

**Domingo** también ha advertido que “aunque la persona sufra una [enfermedad](#) de tipo crónico como la [diabetes](#), [osteoporosis](#) o [hipertensión](#), la actividad física ayuda a controlar sus efectos: mejora el nivel de azúcar, mantiene la presión arterial más compensada y regular y evita que el desgaste de nuestros huesos siga aumentando”.





Día-[Mundial-Fisioterapia](#)

### CONFEDERACIÓN MUNDIAL

Por su parte, la **Confederación Mundial de Fisioterapeutas (World Confederation for Physical Therapy, WCPT)** también ha animado a todas las personas a continuar activas. En este sentido, ha indicado que mantenerse activo significa poder disfrutar del presente y continuar saludable en el futuro. Para la WCPT, **la inactividad deriva en algún tipo de discapacidad y millones de muertes en todo el mundo cada año, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer.**

Otros **efectos negativos negativos de la inactividad**, según la WCPT son problemas en los huesos y en los músculos que perduran a lo largo de los años. Diversas investigaciones muestran que las [personas mayores](#) que no realizan [ejercicio](#) pierden independencia y, en definitiva, su [salud](#) se ve perjudicada con [el paso](#) del tiempo.

### 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.