

UHSRQVDEI0GDS#RFRMDQWUJD#UW,

PARA PREVENIR LESIONES POR MALOS HÁBITOS

Fisioterapeutas catalanes y madrileños lanzan '12 meses, 12 consejos de salud'

La iniciativa surgió en 2013 de la mano del CPFCEM

Jueves, 23 de enero de 2014, a las 11:46

Redacción. Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM) y el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña se han unido en 2014 para desarrollar la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'. El objetivo es prevenir las lesiones o problemas de salud que sufre la población como consecuencia de determinados malos hábitos cotidianos, y mostrar los beneficios que la Fisioterapia puede aportar en materia de prevención.

Se trata de una iniciativa que surgió del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid el pasado 2013, año en el que ya se difundieron entre la población, mes a mes, 12 consejos de salud, y a la que el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña ha querido sumarse este año para divulgar los contenidos en su Comunidad.

Esta campaña pretende concienciar a los ciudadanos sobre los riesgos que sufren cuando realizan sus actividades de la vida diaria adoptando malas posturas, y las precauciones que hay que tener en cuenta para evitar sufrir lesiones o problemas músculo-esqueléticos.

Para ello, al igual que durante la campaña 2013, los colegios profesionales han desarrollado 12 vídeo-consejos con recomendaciones de salud, que se irán retransmitiendo mensualmente, y de manera simultánea en la Comunidad de Madrid y Cataluña, en distintos soportes como el Canal TV de los centros comerciales, el canal metro, en cines y a través de las redes sociales.

En cuanto a la financiación de la campaña, se trata de una iniciativa para la prevención de la salud íntegramente financiada por los Colegios (Madrid y Cataluña), ya que uno de sus objetivos es prestar un servicio público al ciudadano y una de las funciones fundamentales del fisioterapeuta es la prevención, no solo la curación.



Carlos Valiente, decano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid.



Manel Domingo, decano del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña.

Según el CPFCEM, la primera edición tuvo un índice de audiencia del 21 por ciento y un 7,76 sobre 10 de satisfacción por parte de los colegiados. Ahora, gracias al trabajo conjunto, quieren llegar a un mayor número de personas porque sus realidades socio-sanitarias son distintas en función de la comunidad en la que viven.

Primer vídeo-consejo

Este mes de enero, se ha lanzado el primer vídeo-consejo, dirigido a las personas mayores y dependientes. A través del corto de animación 'Fisioterapia y dependencia', los profesionales explican cómo su disciplina mantiene, recupera, o incrementa la salud de estas personas, mejorando su calidad de vida. Además, informan de que la Fisioterapia previene y trata los

problemas derivados de la falta de movilidad, conservando y promoviendo la funcionalidad de las personas dependientes para que puedan valerse por sí mismas.

Ilustran cómo un profesional de la Fisioterapia puede enseñarles a seguir con las actividades del día a día, a moverse en la cama, levantarse, andar, asearse, comer, comunicarse etc.; a mantener los músculos y articulaciones para que puedan seguir el ritmo del día a día de la mejor manera posible; y a respirar y relajarse para que puedan descansar durante la noche evitando fatigas innecesarias durante el día.

Además, el vídeo-consejo también recuerda que estos profesionales pueden enseñar a cuidadores y familiares a cuidar a las personas mayores y dependientes, a moverse y seguir activas, al tiempo que les enseña a tener una buena higiene postural.