



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Exercici contra l'ictus

Amb motiu del Dia Mundial de l'Ictus (que es va celebrar ahir, dijous), el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya informa que preparar de manera adequada el nostre cos amb exercicis que reforcin la musculatura i el treball de prevenció amb el fisioterapeuta, pot ajudar a prevenir aquestes malalties cerebrovasculares i les seqüeles que se'n deriven.

Aquesta mateixa setmana, la conselleria de Salut de la Generalitat ha alertat que el 80% dels infarts cerebrals podrien evitar-se tot portant un estil de vida físicament actiu.

Quan parlem de patologies cardiovasculars ens referim a aquelles malalties que afecten el nostre cor i el nostre sistema circulatori –hipertensió arterial, malaltia cardíaca, accident vasculocerebral, etc.– i que, avui dia, esdevenen la causa més freqüent de mort al món.

La hipertensió arterial comporta un risc per a la nostra salut i en molts casos és la responsable d'un possible accident cerebrovascular o d'un infart cardíac. L'exercici físic pot ajudar a controlar la tensió arterial i, per tant, a disminuir la possibilitat de tenir aquesta mena de malalties. L'exercici també produeix un seguit de modificacions i canvis a diferents òrgans (cor, pulmons, musculatura...) i aquestes modificacions resulten molt beneficioses per als potencials pacients, millorant la seva qualitat de vida.

Un bon exercici accessible a tothom és caminar. Amb una passejada de 30 minuts diaris a un pas moderat podríem reduir el risc de tenir un accident cerebrovascular, tenint molt en compte, però, que el més important és la regularitat i la constància a l'hora de fer qualsevol activitat física per obtenir beneficis saludables.

El fisioterapeuta, com a professional de la salut, pot treballar juntament amb el pacient fent una programació d'activitat física controlada amb exercicis terapèutics dirigits a prevenir la malaltia, tractar els símptomes si ja està instaurada i recuperar els possibles efectes generats en el cas d'haver-la tingut.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
Factiva

Garantia



OUTBACK
Natural Pharmacy, s.l.

www.kyrocream.com



Carla Talens y Clara Martí, ayer, durante la ponencia sobre el suelo pélvico en el Hospital Nisa Rey Don Jaime de Castellón. EUGENIO TORRES

presión dentro de la cavidad abdominal, es decir, meter la barriga hacia dentro obligando así a contraer y subir el suelo pélvico ayudándole a fortalecerse y a tener un músculo tónico.

Y en segundo lugar, desde la unidad de fisioterapia del Hospital Nisa Rey Don Jaime, recomiendan, siempre como complemento a un buen tratamiento, el empleo de accesorios como bolas chicas o 'conos' que permiten también fortalecer la zona pélvica y evitar así que las vísceras, como la vejiga, caigan hacia los genitales por su peso y por la propia ley de la gravedad.

«Las patologías de suelo pélvico tienen solución con un tratamiento adecuado», asegura la fisioterapeuta Clara Martí. Por ello ambas quisieron transmitir la importancia de actuar rápidamente ante cualquier síntoma de incontinencia como puede ser expulsar unas gotitas de orina al realizar cualquier esfuerzo, tener que ir siempre con urgencia al baño en breves periodos de tiempo, incontinencia fecal, descontrol en la expulsión de heces o gases y rebosamiento, ocupación

La incontinencia se puede reducir en el 80% de los casos

Dos expertas aseguran en una ponencia sobre el suelo pélvico que la dolencia tiene solución con un tratamiento adecuado y aconsejan que «la prevención es fundamental»

SARA BECERRO CASTELLÓN
El Hospital Nisa Rey Don Jaime de Castellón de la Plana organizó ayer una de las Aulas de Salud que realizan de forma gratuita, para informar sobre patologías que pueden interesar a la ciudadanía y hacer que temas médicos comprometidos no sean tabú.

En este caso, Carla Talens y Clara Martí, graduadas en Fisioterapia, desarrollaron una ponencia acerca del suelo pélvico, músculo que envuelve la pelvis y sostiene todas las vísceras como la vejiga o el útero y por ello es importante mantenerlo fuerte y sano.

Entre la pelvis femenina y la

masculina existen diferencias pero ambos pueden sufrir incontinencia en el caso de que el suelo pélvico se debilite ya que ambos tienen el denominado diafragma urogenital que se encuentra dentro de la pelvis y se encarga de retener la orina o las heces.

La incontinencia es un problema

que sufren entre el 20% y el 30% de las mujeres y el 20% de los hombres pero existen ejercicios de suelo pélvico que pueden reducir este problema en el 80% de los casos.

Estos ejercicios se basan, en primer lugar, en una gimnasia hipopresiva que consiste en generar

excesiva de orina en la vejiga.

La doctora Carla Talens afirma que «la incontinencia urinaria o fecal se puede evitar con un músculo tónico» y recomiendan realizar de forma periódica revisiones tanto en el ginecólogo como en el urólogo y, en caso de sufrir alguna patología de esta enfermedad, recurrir a los servicios de fisioterapia del Hospital Nisa Rey Don Jaime porque «la prevención es fundamental», añadió.

«Ante cualquier patología de incontinencia hay que actuar», dicen

El acusado del crimen de Càlig se declara inocente antes del juicio

El empresario Isauro López, que desde hoy se sienta en el banquillo, niega haber matado a su ex pareja y un amigo en el año 2005

CASTELLÓN
El empresario compostelano Isauro López, acusado del asesinato de su ex y de un amigo de ésta, ha roto su silencio para confesar su inocencia ante el juicio que desde hoy viernes se celebra en la sección primera de la Audiencia Provincial de Castellón.

Esta vista oral, con jurado popular, se produce diez años después de

aquel crimen ocurrido en Càlig, cuyas víctimas fueron Yalennis Valero y Juan Manuel Mata, e Isauro López ha concedido su única entrevista hasta la fecha a *El Correo Gallego* y en ella declara que no sabe por qué es señalado como instigador «lo ignoro», subraya— pero confía en la Justicia.

Encara esta causa «con la confianza de que saldrá bien», porque no es culpable, manifiesta, y también «con el miedo al daño personal, familiar y profesional de los juicios paralelos».

Admite que tuvo una relación con la mujer, de amantes «viviendo cada uno su día a día»; que la ayudó, que fue para ella como una «tabla de salvación», pero que esa historia se acabó, y, en un momento dado, ella se

empezó a ver con un hombre problemático, por cuestiones de drogas, y él le aconsejó que velase por sus compañías.

Sostiene López que quizás por ello Yalennis Valero pudo escribir una carta a una hermana suya en la que le ponía que si algo malo le ocurría, la culpa sería de este empresario, puesto que pudo confundir «consejos con celos infundados» cuando le hizo la citada recomendación.

No obstante, Isauro López niega haberla acosado, matado y rechaza, asimismo, todo tipo de contacto con el único condenado por estas muertes violentas, Emilio Pérez, castigado en 2008 a 44 años de prisión y que dijo no conocer al emprendedor gallego.



Los padres de Rocío López, junto al ministro y Alberto Fabra. EL MUNDO

REUNIÓN

Catalá, con los padres de Rocío López

VALENCIA. El ministro de Justicia, Rafael Catalá, se reunió ayer en Valencia con los padres de Rocío López, la castellonense asesinada por

su pareja en 2008. Catalá se comprometió a realizar el «máximo esfuerzo» para adecuar las leyes a la realidad social.