

El ejercicio, la mejor medicina

◆ El Col·legi de Fisioterapeutes apunta consejos prácticos para mejorar la calidad de vida y tener una vejez activa

MARIA LUCEA

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya impulsa a lo largo de este año una campaña de 12 meses para promover el ejercicio físico para mejorar la salud de las personas y su calidad de vida. En el vídeo, los fisioterapeutas recuerdan que el ejercicio físico es un protector neurocognitivo, es decir, prevé y retrasa el deterioro cognitivo, tanto por su influencia en los factores de riesgo cardiovascular, como por sí mismo y su estimulación. Por ello, este primer consejo va dedicado a las personas mayores para que tengan un envejecimiento activo.

Los profesionales recuerdan que es mucho más importante la constancia que la cantidad de ejercicio físico, y que resulta más efectivo realizar pocos y repetidos muchas veces al día, que una hora de muchos ejercicios. Por eso es importante introducir el ejercicio en las tareas diarias.



Muchos centros de salud promueven ejercicios físicos para las personas mayores. FOTO:DT

Señalan que aunque lo más recomendable es salir a hacer ejercicio (caminar mínimo 10.000 pasos) pero se pueden realizar ejercicios en casa que ayuden a mantener el tono muscular, la elasticidad y el equilibrio». Recomendaciones.

Por ejemplo, explican que se puede realizar ejercicios cervicales delante de un espejo o del televisor. Para ejercitar esta

parte del cuerpo de forma correcta, hay que llevar la barbilla al pecho y volver a la posición inicial, llevar la oreja al hombro y llevar la barbilla al hombro, de forma lenta y parando en el centro.

Por otra parte, para ejercitar los hombros y brazos, se debe levantar y bajar los hombros, rotarlos hacia atrás, llevar la mano al techo, flexionar los codos (con o

sin peso), llevar la mano a la nuca y a la espalda, y abrir y cerrar las manos.

Asimismo, se puede trabajar el tronco estando sentado en una silla, sin apoyar la espalda, situando las manos en la cintura, y llevando el tronco hacia delante, hacia atrás, y de lado. Además, hay que juntar las manos y extender los codos, para hacer rotaciones de tronco hacia un lado y hacia el otro.

Además, estando sentado, se pueden realizar ejercicios para fortalecer las pier-

Los profesionales dicen que es más importante la constancia que la cantidad de actividades

nas por ejemplo, extendiendo las rodillas, separando un pie y otro alternativamente, o levantando la rodilla doblada, estirándola y volviendo a doblarla. También de pie, se pueden hacer sentadillas flexionando ligeramente el cuerpo hacia delante.

Por último, para ejercitar los pies, se debe de levantar la punta sin mover los talones, primero juntas, y luego de forma alternada, y después hacer lo mismo con los talones, haciendo punta-talón.

Autocura, sí. Automedicació, no.

Una pinzellada sobre els medicaments i altres remeis.

Darrerament hi ha un boom per tenir autocura de la salut. És força positiu que les persones es preocupin per cuidar-se, és beneficiós per a un mateix i fa més sostenible el sistema de salut. La prevenció i l'adquisició d'uns hàbits de vida saludable és la millor inversió que podem fer per no patir malalties i gaudir d'una vida llarga i de qualitat.

Ara bé, tenir cura de la salut d'un mateix no té res a veure amb l'automedicació! Hem d'aprendre a distingir entre els diferents productes que prenem.

A l'actual bombardeig informatiu i publicitari sobre productes per a la salut (televisió, premsa, internet, xarxes socials...) hi hem de sumar les poc fiables recomanacions de tota la vida: «pren això que a la meua tieta li va de primera!». Finalment fem una barreja de tot això i prenem decisions que poden ser fins i tot perjudicials per a la nostra salut.

Un altre problema és el mal ús que es fa de la paraula «natural» quan parlem d'un producte de salut. Siguem seriosos! El que hem de fer des de l'àmbit sanitari és desterrar la paraula «natural». Per què?, doncs perquè tan natural és una infusió d'arrel de Valeriana, coneguda per les seves propietats per combatre el nerviosisme, com una infusió dels fruits de Cicuta, que resulta mortal.

Sovint fem servir la paraula «natural» com a sinònim d'innocu i no sempre és així. En molts casos els mal anomenats productes naturals poden interaccionar amb el tractament prescrit pel nostre metge, estar contraindicat en el nostre cas (a les embarassades o als al·lèrgics) o produir un efecte secundari. Sempre



que decidim prendre un tractament complementari, ja siguin herbes, infusions, complements dietètics, etc., ha de tenir un criteri d'un professional sanitari. Hem de saber diferenciar el tipus de tractament que prenem, bàsicament podem parlar de:

MEDICAMENTS AMB RECEPTE. Tenen força activitat. Són per una patologia i han de ser prescrits exclusivament per un metge i dispensats a la farmàcia. No es poden publicitar. El seu preu el fixa l'administració.

MEDICAMENTS GENÈRICS. Tenen les mateixes característiques que els medicaments amb recepta. La diferència és que aquests apareixen quan un medicament perd la patent de fabricació després d'uns anys al mercat

FÒRMULES MAGISTRALS. Són medicaments individualitzats, receptats per un metge específicament per un pacient i elaborats al laboratori de la farmàcia. No es preparen en format industrial. El preu es calcula d'acord amb unes taules.

MEDICAMENTS PUBLICITARIS. Són per al tractament de símptomes menors. Poden

ser recomanats i dispensats a la farmàcia. Poden tenir interaccions i/o efectes secundaris. És important estar informat abans de prendre'ls. Tenen el mateix preu a totes les farmàcies. Es poden promocionar mitjançant publicitat.

MEDICAMENTS HOMEOPÀTICS. Són medicaments per a símptomes menors, prescrits per un metge, un homeòpata o un farmacèutic i dispensats en una farmàcia. Generalment no tenen contraindicacions ni efectes secundaris.

FITOTERÀPIA. Són productes d'origen vegetal que es poden prendre en infusió, extracte, càpsules... Es poden vendre en tot tipus d'establiments. El preu és lliure. Cal informar-nos molt bé de si poden interaccionar amb altres medicaments o si estan contraindicats pel nostre cas.

AROMATERÀPIA CIENTÍFICA. Són tractaments a base d'olis essencials, bé en difusió, aplicats sobre la pell o en càpsules. Tenen força propietats i s'han de conèixer en profunditat per recomanar-los. El preu és lliure.

FLORS DE BACH. Són barreges diluïdes



d'essències florals. No tenen interaccions ni efectes secundaris. Es poden vendre en tot tipus d'establiments. El preu és lliure.

Cuideu de la vostra salut... amb coneixement.

BELLO

Farmàcia Bello
Passeig Prim, 32. Reus
Tel.: 977 313289
www.farmaciebello.com
info@farmaciabello.com