



Prevenció contra els ictus

Aquests dies és notícia que els episodis d'ictus són cada cop més freqüents entre persones joves i de mitjana edat, quan abans acostumaven a produir-se, de manera general, entre la gent més gran. Per això 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 cerebrovasculars i les seqüeles que se'n deriven. De fet, hi ha estudis que conclouen 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 cor i el 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 patir aquesta mena de malalties. L'exercici també produeix un seguit de modificacions i canvis a diversos 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 amb 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
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat