



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Exercici físic contra l'ictus

Amb motiu de *La Marató de TV3*, que se celebra aquest cap de setmana, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol informar 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 les malalties cerebrovasculares i les seqüeles que se'n deriven.

Quan parlem de malalties cardiovasculars estem parlant d'aquelles malalties que afecten el nostre cor i el nostre sistema circulatori –hipertensió arterial, malaltia cardíaca, accident cerebrovascular, etc.– i que són patologies que, avui dia, esdevenen la causa més freqüent de mort al món.

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, i milloren la seva qualitat de vida.

Un estil de vida físicament actiu que fugi del sedentarisme millora el funcionament del sistema cardiovascular i millora aspectes com ara el sobrepès, la hipertensió arterial o la hipercolesterolèmia.

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
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com