

Mejorar la forma física, uno de los propósitos para el año nuevo

Sólo un 30 por ciento de quienes se proponen mejorar su forma física a principios de año lo consiguen...



..., tal y como han avisado el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia con motivo de un nuevo video de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud".

Así, a través de esta iniciativa, el secretario general del CPFCM, José Santos, ha aconsejado a quienes quieren empezar a hacer ejercicio con el año nuevo, acudir previamente a un fisioterapeuta para realizarse una valoración musculoesquelética para determinar si está en condiciones óptimas o si precisa algún tipo de tratamiento previo.

De este modo, prosigue, los profesionales de la fisioterapia les informarán sobre su estado muscular y articular, y sobre la actividad deportiva que puede resultar más adecuada. "Apuntarse a un gimnasio para tener una condición física más saludable, requiere disciplina y constancia por lo que señala que hay que ser realista con las posibilidades que cada uno tiene respecto a su propio estado físico y de salud así como el tiempo disponible", ha comentado el experto.

En este sentido, Santos ha recomendado comenzar de forma progresiva con las actividades más adecuadas y tener una programación que permita progresar en ellas, así mes a mes el objetivo de una mejor forma física se verá cumplido.

Para lograr los propósitos de fin de año, Santos ha aconsejado marcarse unos objetivos, argumentar por qué se quiere realizar, escoger prioridades, planificar cómo lo vamos a realizar y poner la lista en un lugar visible para que sea un recordatorio.

Dicho esto, el secretario general de la CPFCM ha informado de que cuando se elaboran los propósitos, con la fuerza de la emoción, se comienza recibiendo endorfinas que hacen sentirse bien, si bien ha destacado la importancia de que el fracaso en los objetivos sean públicos para motivarse con la vergüenza.

Además de ir al gimnasio, entre los propósitos más habituales están perder peso o reducir el consumo de tabaco. Para bajar de peso, Santos ha avisado que el problema es el mantenimiento que provoca un efecto "yo-yo" por lo que debe hacerse un estudio sobre la alimentación, el ejercicio físico para hacer una dieta personalizada.