

## **Solamente un 30% de quienes se proponen mejorar su forma física a principios de año lo consiguen**

Publicado en iSanidad

Mañana acaba el año y, los más osados, ya desde el lunes 2 de enero estarán en el gimnasio en la cinta corriendo para bajar los kilos que durante estas fechas se hayan cogido y, los que aún quieran darse un capricho de más, esperarán hasta después de Reyes, para sí o sí, apuntarse ya al gimnasio y hacer frente a la temida cuesta de enero. Sólo un 30% de quienes se proponen mejorar su forma física a principios de año lo consiguen, y es que así lo avisa el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), 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 vídeo de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'. José Santos, el secretario general del CPFCEM, a través de esta iniciativa, aconseja quienes quieran 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 necesita algún tipo de tratamiento previo.