

El ejercicio físico terapéutico controlado disminuye los dolores articulares

Título: Europa Espanya Espanyol

Publicidad

El ejercicio físico terapéutico controlado por un profesional sanitario puede reducir los dolores osteoarticulares provocados por los problemas de espalda o la artrosis, entre otras causas, y que son muy frecuentes entre la población de más edad, según el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM).

Además, informan de que la actividad física controlada por un profesional de la salud también disminuye el riesgo cardiovascular, la posibilidad de sufrir diabetes y el riesgo de caídas, e incrementa la densidad mineral ósea, la capacidad pulmonar y la función cognitiva, entre otros.

En este sentido, el secretario general del CPFCM, José Santos, explica que "aunque antiguamente se recomendaba reposo total ante determinadas patologías, en la actualidad, la evidencia científica ha demostrado que en muchos casos el descanso es más perjudicial para una correcta recuperación que una actividad física controlada".

"El reposo en cama puede llegar a provocar incluso una reducción de la masa ósea, que junto a la disminución de la fuerza muscular que origina el descanso continuado, incrementa el riesgo de que se produzcan fracturas óseas", añade el experto, asegurando que, por ejemplo, "está demostrado que en 30 días de reposo la fuerza máxima de los flexores de la rodilla disminuye un 6 por ciento y extensores de la rodilla disminuye casi un 20 por ciento".

Por este motivo, 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, han dedicado su videoconsejo (<https://youtu.be/ZhkqZlQhgd4>) del mes de abril de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud' a los beneficios que reporta el ejercicio físico para la salud.

Los expertos recomiendan acondicionar la intensidad, duración y tipo de ejercicio a la capacidad física de cada uno para evitar posibles lesiones; hacer un buen calentamiento; realizar el ejercicio de manera regular dejando días de descanso; evitar que el ejercicio provoque más dolor; y no tomar analgésicos previos a la realización del ejercicio para no forzar el cuerpo más de lo que se debería.