

¿QUÉ ES LA FISIOTERAPIA? ([Saber mas](#))

"El arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío,



luz, agua, masaje y electricidad.

Además, la Fisioterapia incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar las capacidades funcionales, la amplitud del movimiento articular y

medidas de la capacidad vital, así como ayudas



diagnósticas para el control de la evolución".



COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE LA RIOJA

MIEMBRO DE:



ASOCIACION ESPAÑOLA DE FISIOTERAPEUTAS



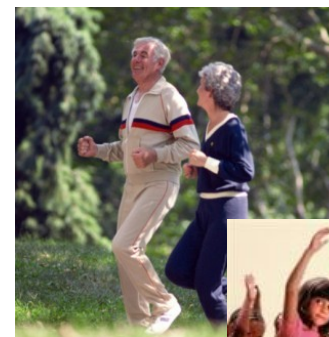
CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS DE FISIOTERAPEUTAS



World Confederation for Physical Therapy

DIA MUNDIAL DE LA FISIOTERAPIA 2009

"Movimiento es salud"



C/ Ruavieja 67-69, 3º Izda.
26001-Logroño
La Rioja

Teléfono: 941 27 59 61

Fax: 941 27 59 61

Correo: coflarioja@coflarioja.org

WEB: www.coflarioja.org

OBESIDAD INFANTIL Y ACTIVIDAD FISICA [\(saber mas...\)](#)

La obesidad infantil se relaciona con enfermedades tan serias como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Asegurar una adecuada actividad física en los niños es un factor clave en la prevención de la obesidad infantil. .

En 2007 aproximadamente 22 millones de niños por debajo de los 5 años tenían sobrepeso en el mundo.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

La organización mundial de la salud recomienda 60 minutos de actividad física moderada o intensa al día para los niños entre los 5 y los 18 años.



http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/en/index.html



Para los más pequeños de 0 a 5 años la recomendación es de al menos 60 minutos de actividad física no estructurada y además NO permanecer sedentarios más de 60 minutos seguidos.

http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns_active.html

DIABETES Y ACTIVIDAD FISICA

[\(saber mas...\)](#)

La diabetes Mellitus consiste en una elevación de la glucosa en sangre, causando daños en diferentes tejidos. Existen dos tipos. Se denomina Tipo 1 cuando el cuerpo es incapaz de segregar insulina y no es posible su prevención. Se denomina Tipo 2 cuando el cuerpo no segrega suficiente insulina o se vuelve resistente a la insulina. Este último tipo de diabetes puede ser prevenida.



LA OMS estima que 180 millones de personas en el mundo tienen diabetes y el número se duplicará en 2030.

[www.who.int/mediacentre/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/)

[factsheets/fs312/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/)

www.who.int/entity/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_29_world_data_table.pdf

El Ejercicio tiene un papel en la prevención y control de la diabetes. La OMS recomienda un ejercicio de moderada intensidad durante 30 minutos, la mayor parte de los días. Sumado a una dieta saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes Tipo 2.



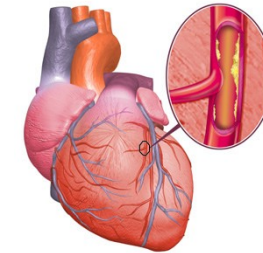
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15015138>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12453982>

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y ACTIVIDAD FISICA [\(saber mas...\)](#)

La enfermedad cardiovascular comprende diferentes patologías que afectan al corazón y al sistema circulatorio, incluye la enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular e hipertensión arterial.

La enfermedad cardiovascular es actualmente la mayor causa de muerte en el mundo. 17,5 millones de personas murieron de enfermedad cardiovascular en 2005, Se estima que en 2015 al menos 20 millones de personas morirán por enfermedad cardiovascular. <http://www.who.int/>



[http://www.who.int/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/)

[cardiovascular_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_29_world_data_table.pdf)
En España murieron en 2002: 81.636 personas por enfermedad cardiovascular, www.who.int/entity/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_29_world_data_table.pdf

Se estima que si todo el mundo realizara una marcha a paso ligero (entre 4,8 y 6,4 km/h) durante media hora, la mayor parte de los días de la semana, se podrían prevenir el 30 % de las muertes por enfermedad cardiovascular.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15917061>

Un análisis de las investigaciones realizadas indicó que el ejercicio puede reducir la presión sanguínea de reposo en 3mmHg .

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16157788>

Caminar a 4,8km/h durante 5 horas a la semana reduce el riesgo de ACV en un 46% comparado con los que no realizan ejercicio. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10865274>