

El Colegio de Fisioterapeutas destaca la importancia de practicar el ejercicio físico adecuado para envejecer con calidad

LOGROÑO, 7 Sep. (EUROPA PRESS) -

El Colegio Oficial de Fisioterapeutas de La Rioja conmemora, este miércoles, 8 de septiembre, el Día Mundial de la Fisioterapia bajo el lema 'Movimiento por la salud'. Precisamente, en este año, los fisioterapeutas riojanos quieren centrar la defensa de su profesión en el importante papel que juega este colectivo en "lograr el envejecimiento activo" de la población, es decir, en su contribución a establecer programas de ejercicio físico adecuado para envejecer con calidad.

Los fisioterapeutas riojanos advierten que "el ejercicio físico regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de las personas mayores de 60 años, un colectivo cada vez mayor". Según datos de la Organización Mundial de la Salud "la falta de ejercicio causa 1,9 millones de muertes cada año, convirtiéndose además en uno de los factores de riesgo más significativo para el padecimiento de enfermedades crónicas".

Los fisioterapeutas riojanos subrayan el importante papel que ellos juegan en "mantener activas a las personas a medida que envejecen: mantener la salud en general, prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares y contrarrestar los problemas articulares". Y es que el ejercicio debe ser introducido de manera cuidadosa si una persona no está en forma, es mayor o padece una enfermedad crónica. Es precisamente en estos casos "cuando entra en acción la fisioterapia y los fisioterapeutas, examinando al paciente, recomendando ejercicios seguros y apropiados para ellos, y educándolos sobre cómo buscar señales de problemas".

Es precisamente la implicación de los fisioterapeutas en el diseño y desarrollo de programas de ejercicio regular destinado a mayores lo que lleva a las personas a alcanzar "una mayor capacidad funcional, mejorando el equilibrio, fuerza, coordinación y control motor, flexibilidad y resistencia, más independencia, menos enfermedades y, en definitiva, mejorar su calidad de vida". Y aseguran que "los programas de ejercicios reducen el riesgo de caídas, que es la principal causa de discapacidad en las personas mayores, ayudan a retardar considerablemente el deterioro y están inversamente relacionados con la mortalidad y la morbilidad relacionadas con la edad".

El papel de los fisioterapeutas es fundamental también en la prevención y tratamiento de enfermedades no contagiosas como enfermedades cardiovasculares, artrosis y osteoporosis y mejora la salud mental y la función

cognitiva en los mayores, reduciendo el riesgo de padecer trastornos como la depresión o la ansiedad.

Los responsables del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de La Rioja avisan que "los altos niveles de actividad física reducen también el riesgo de padecer Alzheimer" y concluyen que "un programa regular de ejercicio aeróbico puede ralentizar el deterioro funcional de nuestros mayores, reduciendo su edad biológica en diez o más años y prolongando potencialmente su independencia".