

COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS

HOY SE CONMEMORA LA CREACIÓN DE LA CONFEDERACIÓN MUNDIAL DE FISIOTERAPIA

LOS FISIOTERAPEUTAS, EN SU DÍA MUNDIAL, PROPONEN UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Aunque el envejecimiento es un proceso inevitable, los fisioterapeutas ofrecen pautas profesionales (principalmente, actividad física) para tratar de perder la menor calidad de vida

LOGROÑO

Como cada 8 de septiembre, los fisioterapeutas celebran su Día Mundial. Ese es el momento en el que anualmente conmemoran la creación de la Confederación Mundial de Fisioterapia (World Physiotherapy, en inglés) allá por el año 1951.

El objetivo general que se persigue con la celebración no es otro que dar a conocer lo que la fisioterapia puede aportar a la sociedad actual, y más en concreto, concienciar sobre la labor fundamental de los fisioterapeutas en la salud pública; promover la salud y la prevención de enfermedades; resaltar el papel de la fisioterapia en la rehabilitación y recuperación de la funcionalidad; y destacar cómo la profesión contribuye a mantener a las personas móviles e independientes.

Cada año, la Confederación Mundial de Fisioterapia aprovecha la efeméride para centrar sus mensajes en torno a uno de los problemas más acuciantes de la sociedad. En esta ocasión se centrará en la importancia de la fisioterapia y la actividad física para un envejecimiento saludable, abordando la prevención de la fragilidad y las caídas en personas mayores. Las personas activas tienen un 41% menos de posibilidades de sufrir fragilidad.

La WorldPhysiotherapy advierte, para tomar consciencia del problema, que en 2019 había 1.000 millones de personas mayores de 60 años, pero en 2030 se habrán alcanzado los 2.100.

Entendiendo por envejecer de forma saludable el mantenerse activo, mantener las relaciones sociales, y seguir haciendo las cosas que uno valora a medida que envejece, la Confederación Mundial de Fisioterapia apunta algunas propuestas que contribuyen a mantener ese inevitable envejecimiento de forma lo más saludable posible. Para ello sugiere mantenerse tan activo como lo permitan las circunstancias,



PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las lesiones por caídas son evitables. Mejorar el equilibrio puede prevenir las caídas. Ser fuerte y flexible puede evitar lesiones graves en caso de caída.



Mantente seguro e independiente: ¡habla hoy mismo con un fisioterapeuta sobre cómo prevenir las caídas!



#WorldPTDay
8 de septiembre
www.world.physio/wptday

poner a prueba el equilibrio con regularidad, estar conectado socialmente, mantener en movimiento las articulaciones y los músculos, y alimentarse bien.

La fisioterapia puede contribuir de forma muy activa a mantener un estilo de vida saludable. Los fisioterapeutas pueden ofrecer ejercicios a medida para maximizar las funciones físicas (como mejorar el equilibrio y la fuerza muscular). También pueden ayudar a mantener la capacidad de

levantarse del suelo; ayudar en la recuperación de la movilidad después de una operación, lesión o enfermedad; controlar el dolor para optimizar la movilidad; ayudar en la recuperación de un ictus o un infarto; tratar enfermedades crónicas como la diabetes, el Parkinson o la artritis; reducir la disnea y enseñar la mejor forma de moverse.

La propia actividad física terapéutica, que siempre debe estar tutelada por un profesional

sanitario, es la mejor medicina preventiva para muchas enfermedades. La actividad física previene enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, caídas y sus consecuencias lesiones, problemas óseos y deterioro cognitivo.

Prevención de caídas

Uno de los mayores problemas con los que se encuentran las per-

En La Rioja, el Colegio celebra su festividad

El Colegio de Fisioterapeutas de La Rioja no solo se suma a la campaña de divulgación de la Confederación Mundial de Fisioterapia, sino que organiza hoy su propia celebración. Esta tarde, a partir de las 18.45 horas, en el Espacio Lagares, sito en la calle Ruavieja 20, tendrá lugar un acto que arrancará con una ponencia de Fernando Ramos, presidente de la Asociación Española de Fisioterapeutas, que versará sobre el ejercicio terapéutico.

A continuación se homenajeará –en el quinto aniversario del covid– a los fisioterapeutas que prestaron sus servicios en la UCI.

Después, Gustavo Paseiro –presidente del Consejo General– hablará sobre Fisioterapia Oncológica.

sonas mayores es el riesgo a las caídas que, con frecuencia, derivan en complejas recuperaciones. Con ayuda de un fisioterapeuta, ese riesgo se puede minimizar. Estos profesionales, en primer lugar, pueden evaluar el nivel de riesgo de caídas (a través de un examen personalizado de movilidad, equilibrio, fuerza, flexibilidad, coordinación...), y en segundo, son expertos en prescribir programas de ejercicio individualizado que ayuden a mejorar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad.

Además, los fisioterapeutas pueden enseñar a realizar con seguridad actividades cotidianas como levantarse de una silla o subir escaleras; pueden valorar si necesitas un bastón o un andador; dar recomendaciones de como adaptar el hogar y hacerlo más seguro con la instalación de barras de seguridad en los baños, asegurar las alfombras o mejorar la iluminación; aconsejar sobre el calzado o incluso cuándo recurrir a otros profesionales del ámbito sanitario. De hecho, el propio fisioterapeuta puede colaborar con otros profesionales sanitarios como médicos o terapeutas ocupacionales, en un enfoque multidisciplinar de la actividad.