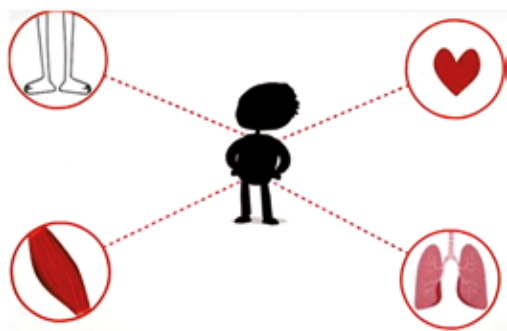




La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' aborda este mes la importancia del ejercicio terapéutico en el tratamiento de enfermedades y



## El ejercicio es fundamental para tratar la artritis,



dolencias de diferentes tipos. Para los fisioterapeutas, la implicación del propio paciente en el proceso de recuperación es fundamental a la hora de valorar el éxito del tratamiento.



La actividad física contribuye a una mejora de la salud y es importante para llevar un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida. Además, el ejercicio físico es fundamental en el tratamiento de enfermedades como la diabetes, la artritis, las enfermedades respiratorias crónicas o afecciones neurológicas siempre que este planificado y supervisado por profesionales sanitarios. Es en estos casos, en los que el ejercicio forma parte del tratamiento de una patología o lesión, es cuando hablamos de ejercicio terapéutico.

Por este motivo y para concienciar de la importancia de la supervisión del ejercicio en este tipo de patologías, el Colegio Profesio-

nal de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), juntos con los Colegios de Fisioterapeutas de Cataluña, el País Vasco, Navarra y Galicia, han dedicado el videoconsejo del mes de octubre a informar sobre los beneficios del ejercicio terapéutico en el tratamiento de patologías como la artritis, la diabetes o las enfermedades respiratorias. Los fisioterapeutas recuerdan que, en su disciplina, el ejercicio terapéutico contribuye de manera efectiva no solo al trata-

miento de enfermedades como la artritis, la diabetes o las enfermedades respiratorias; sino también a la prevención del dolor o al abordaje de enfermedades cardíacas, afecciones neurológicas y accidentes cardiovasculares.

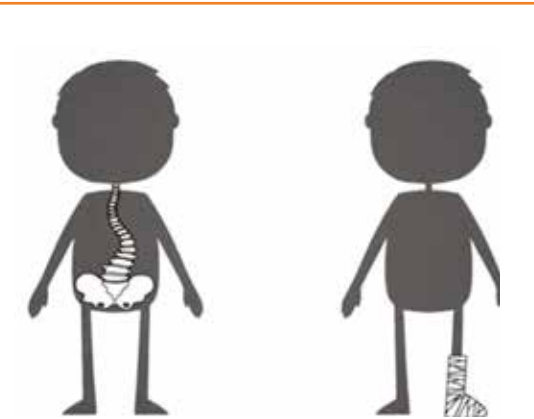
### Programas de ejercicio

Para ello, los profesionales se sirven de programas de ejercicio terapéutico seguro y especializado, y ofrecen al paciente las recomendaciones apropiadas. Y es que el ejercicio terapéutico es una de las prin-

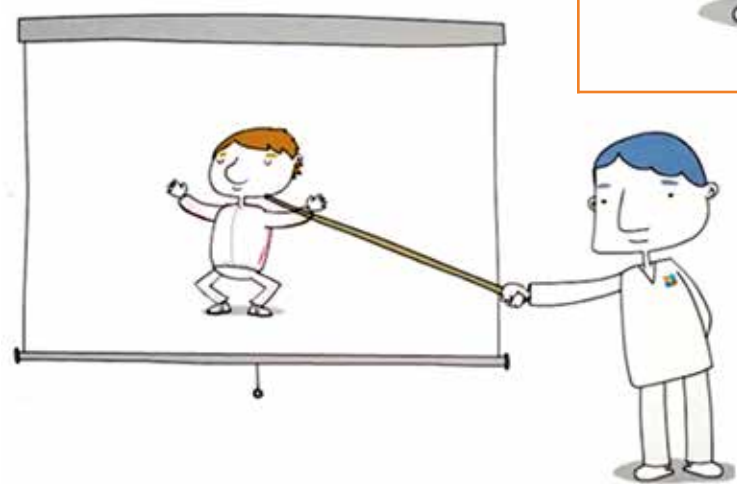
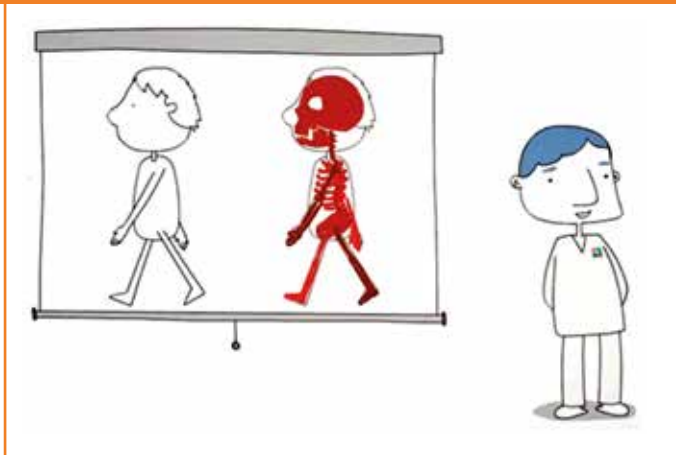
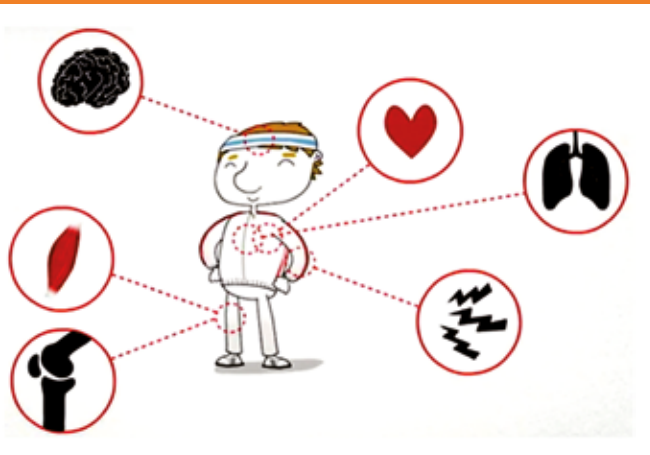
cipales competencias de la práctica de la fisioterapia, ya que se trata de profesionales especializados en el análisis y el tratamiento de problemas de movimiento y funcionalidad.

Sin embargo, el ejercicio terapéutico debe estar siempre prescrito por un fisioterapeuta, que será el encargado de asesorar y acompañar al paciente para acelerar el proceso de recuperación y evitar malos hábitos. En este sentido, además de contar con un profesional sanitario que nos asesore y transmita

**El ejercicio terapéutico contribuye de manera efectiva no solo al tratamiento de enfermedades sino a la prevención del dolor**



# la diabetes y las enfermedades respiratorias



sus conocimientos, es fundamental la implicación del paciente en el proceso para acelerar la recuperación y evitar malos hábitos.

En esta línea, José Santos, secretario general del Colegio, recuerda que "la fisioterapia es la herramienta que la literatura científica ha demostrado ser más eficaz para recuperar este tipo de lesiones, pero debemos tener presente que el éxito de un tratamiento reside también en la implicación del propio paciente en el proceso".

Además, los fisioterapeu-



tas son profesionales de la salud expertos en el movimiento y en el ejercicio terapéutico que contribuyen a desarrollar y promocionar en la población la importancia del deporte y de la actividad física regular, especialmente entre los más jóvenes y los más mayores, para mejorar la calidad de vida.

