

Según el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)

Los fisioterapeutas madrileños animan a los Reyes Magos a hacer regalos que fomenten el ejercicio físico entre los más pequeños

- Buenas opciones para animar al movimiento y a la socialización de los menores son las bicicletas, los patinetes o la clásica pelota
- Según la institución madrileña, los juegos y actividades que obliguen a los niños a ejercitar su musculatura ayudarán a evitar la aparición, cada vez más temprana, del dolor de espalda infantil, así como a prevenir el sobrepeso

(Madrid, 3 de enero de 2019).- El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid** (CPFCM) ha animado a SS.MM. los Reyes Magos de Oriente a hacer regalos que **fomenten la actividad física y el movimiento, favoreciendo una vida saludable y luchando contra el sedentarismo entre los más pequeños.**

Entre este tipo de regalos destacan los patines, patinetes, cuerdas, pelotas o bicicletas, que además de fomentar la práctica de ejercicio, contribuyen a que se siga jugando en grupo y socializando y, de este modo, no pasar tanto tiempo de ocio ante opciones más ligadas a la tecnología que, de alguna manera, hacen que el usuario esté más tiempo parado.

La institución colegial precisa que esto no significa que se desaconsejen regalos tecnológicos, sino animar a padres, madres y menores a que la carta a los Reyes Magos **incluya más elementos que contribuyan a mejorar la salud presente y futura entre los niños y adolescentes**, puesto que no solo se debe actuar cuando hay un problema, sino también prevenir. De hecho, la organización apunta que, cada vez con más frecuencia, a través de las TIC se puede contribuir a la práctica de la actividad física.

En este sentido, el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid recuerda la necesidad de luchar contra el sobrepeso, un problema que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) sufren más de 40 millones de niños en todo el mundo, algo en lo que ni España ni la Comunidad de Madrid son una excepción.

Del mismo modo, la institución subraya que antes de realizar un regalo, **se debe verificar que el objeto en cuestión sea plenamente seguro.** Asimismo, ante la práctica de ejercicio físico, tanto por parte de adultos como por menores, señala la relevancia de prevenir lesiones, haciendo pausas cada hora u hora y media y dejar el juego en el momento adecuado, así como hidratarse suficientemente. También se debe realizar un calentamiento previo y estiramientos de las zonas más trabajadas para evitar problemas posteriores como posibles lumbalgias o tendinitis en hombros, codos o pulgares.

El Colegio explica que en las edades más tempranas es cuando mejor se inculca el hábito de practicar ejercicio y de los beneficios de un movimiento activo, por lo que la visita de los Reyes Magos es una ocasión magnífica para comenzar progresivamente si no se ha hecho antes o para seguir haciéndolo en el caso de los menores que ya realicen deporte asiduamente.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a más de 10.000 fisioterapeutas. El 14 de abril de 2017 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.

Contacto para prensa:

Lucía Mateo, 91 545 01 95 – 600 502 877 lmateo@ilunion.com

Beatriz Chércoles, 91 545 01 74 – 600 512 984 bchercoles@ilunion.com