

## Fisioterapia y demencia en el videoconsejo del mes de mayo

# El ejercicio terapéutico pautado por un fisioterapeuta disminuye el riesgo de padecer demencia

- La campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’ del mes de mayo aborda la demencia como una de las enfermedades más frecuentes durante el envejecimiento y el papel de la fisioterapia en su tratamiento y posible prevención
- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) subraya que la enfermedad no es una consecuencia inevitable del envejecimiento y que existen factores que podemos atender para prevenirla

(Madrid, 26 de mayo de 2020). – El ejercicio terapéutico pautado por un fisioterapeuta y con su supervisión durante el envejecimiento, disminuye el riesgo de padecer procesos degenerativos como la demencia, según ha informado el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)**.

Se trata de una de las observaciones del videoconsejo del mes de mayo de la campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’, que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid** realiza junto al Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** y el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de **Cantabria** de forma conjunta y que este mes aborda la aparición de la demencia en las últimas etapas de la vida y cómo prevenirla: <https://youtu.be/5y8Zxfnd7Qs>

Además, los fisioterapeutas inciden en los beneficios del ejercicio para potenciar otros aspectos del cuerpo como el equilibrio y la fuerza para evitar caídas, así como para mejorar el estado de ánimo, la movilidad o la independencia. “Hacer ejercicio con tu fisioterapeuta además es un buen recurso para reducir el dolor y la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, entre una larga lista de beneficios nada despreciables que puede proporcionarnos”, añade la secretaria general del CPFCM, **Montserrat Ruiz-Olivares**.

Sin embargo, destacan que la demencia no es una consecuencia inevitable del envejecimiento pues, según reflejan diferentes estudios, si bien **el 65% de las causas que la producen son aquellas en las que no interviene la propia persona** como la edad, el sexo, o la genética; en el 35% restante sí influyen algunos comportamientos o hábitos de vida durante la juventud, la etapa de mediana edad y el envejecimiento.

Así, mientras que, durante la juventud, estudiar puede reducir la posibilidad de tener demencia en un 8%, en la etapa de mediana edad, perder audición puede aumentarla un 9%, la hipertensión en un 2% y la obesidad en un 1%. En la franja de edad avanzada, **fumar puede aumentar estas posibilidades en un 5%**, la depresión en un 4%, la inactividad física en un 3%, la soledad social en un 2% y la diabetes en un 1%.

“Estos datos nos recuerdan la necesidad de llevar a cabo rutinas saludables durante todas las etapas de la vida, así como la importancia de hacer de la actividad física como una parte más de nuestro día a día que, en un futuro, puede prevenir complicaciones como la demencia”, apunta Ruiz- Olivares.

La demencia es un síndrome que implica el deterioro de la memoria, el intelecto, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria. En concreto, la enfermedad del Alzheimer, que es su forma más habitual, supone entre un 60% y un 70% de los casos de esta enfermedad que es una de las principales causas de discapacidad y dependencia de las personas mayores de todo el mundo.

### **Campaña 12 meses, 12 consejos de salud**

La campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es una iniciativa del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que arrancó en 2013 y a la que se sumaron posteriormente los Colegios Profesionales de Fisioterapeutas de Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana y Cantabria. Su objetivo es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual a través de distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

### **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 10.900 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 de prensa:**

Beatriz Chércoles, 600 512 984 / [bchercoles@ilunion.com](mailto:bchercoles@ilunion.com)

Lucía Mateo, 600 502 877 / [lmateo@ilunion.com](mailto:lmateo@ilunion.com)

