

El CPFCM se suma a la campaña 'Artritis en la COVID-19' de ConArtritis

Los fisioterapeutas advierten de los efectos del confinamiento en personas con artritis y recomiendan el ejercicio terapéutico para revertir esta situación

- **El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) se suma a la campaña 'Artritis en la COVID-19', puesta en marcha por la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis), para ofrecer información y ayuda a las personas que sufren esta enfermedad para poder enfrentar la situación de la mejor forma posible**
- **Según datos de ConArtritis, el 50% de las personas con artritis han necesitado información sobre las medidas a tomar durante la pandemia y el 52% admite un aumento de los dolores articulares en el confinamiento**

(Madrid, 22 de junio de 2020). – El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)**, a través de su Comisión de Ejercicio Terapéutico, ha advertido este lunes de los efectos de la inactividad por el confinamiento en las personas con artritis y ha destacado la importancia del ejercicio terapéutico programado para revertir sus consecuencias.

Así lo ha manifestado el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)**, coincidiendo con la campaña de la **Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis)** que, bajo el nombre **'Artritis en la COVID-19'**, pretende ofrecer información y ayuda a las personas con artritis que han visto mermadas sus capacidades con motivo de la pandemia.

De esta forma, los fisioterapeutas consideran que **el ejercicio terapéutico programado es la mejor herramienta para resolver los posibles problemas de pérdida de fuerza muscular o deterioro del equilibrio** que los pacientes con artritis han visto agravados durante el confinamiento.

Y es que, tal y como indica el portavoz de la **Comisión de Ejercicio Terapéutico del CPFCM**, José Antonio Martín Urrialde, “según los datos que nos ofrece ConArtritis, más del 70% de los enfermos artríticos han sufrido disminución de la fuerza muscular y un deterioro del equilibrio y la seguridad en la marcha y la deambulación durante la pandemia, por lo que la fisioterapia será un aliado fundamental para minimizar estas consecuencias”.

En concreto, los fisioterapeutas destacan que el ejercicio terapéutico programado podrá mejorar la capacidad cardiovascular a través de actividades continuas e indoloras como

caminar, bailar, nadar o hacer bicicleta entre 30 y 60 minutos por lo menos tres días a la semana, llegando al 70% de la frecuencia cardiaca máxima.

Además, Urrialde incide en que realizar ejercicios con pesos, bandas elásticas o equipos mecánicos, “siempre con prescripción del fisioterapeuta, podrá contribuir al aumento de la fuerza y la masa muscular de los grupos articulares más importantes de piernas y brazos si se realiza con intensidad moderada entre dos y tres veces por semana.”

Los **programas de estiramientos musculares activos y progresivos realizados de forma diaria para mejorar la flexibilidad articular**, así como la aplicación de programas de propiocepción que mejoren el equilibrio y la estabilidad, son otras de las herramientas con las que cuenta la fisioterapia para minimizar las consecuencias que la inactividad por el confinamiento ha podido tener en este tipo de pacientes.

Y es que, según una encuesta ofrecida por ConArtritis, el 50% de los participantes afirman haber necesitado información precisa sobre las medidas a tomar durante la pandemia y hasta el **53,2% consideran que el confinamiento aumentó sus dolores articulares**.

Desde la Institución colegial señalan que estos elementos junto a una adecuada supervisión terapéutica, pueden ayudar a superar los efectos provocados por el confinamiento, devolviendo al paciente el estado funcional que le permita el desarrollo normalizado de sus actividades diarias.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), a través de su Comisión de Ejercicio Terapéutico, se suma a la campaña *#Arenlacovid*.

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 para prensa:

Beatriz Chércoles, 600 512 984 bchercoles@ilunion.com

Lucía Mateo, 600 502 877 lmateo@ilunion.com