

El ejercicio físico y la fisioterapia retrasan los efectos del envejecimiento

El proceso de envejecimiento conlleva cambios a nivel físico, cognitivo, social, psicológico, etc. Estos cambios se pueden tratar y en muchos casos prevenir mediante fisioterapia y ejercicio físico

Evolutivamente se está diseñado para el movimiento, se ha comprobado como el ejercicio físico bien ejecutado aporta beneficios para la salud, retrasando el envejecimiento del sistema músculo – esquelético y consiguiendo un envejecimiento saludable.

Movimiento y salud

“Ejecutar una rutina física bien planificada en relación a las necesidades y objetivos de la persona va influir en una mejor calidad de vida, ya que implica que los diferentes sistemas biológicos se encuentren en equilibrio, comenta Manuel López, fisioterapeuta en Sevilla con más de 15 años de experiencia tratando pacientes.

Para este experto “realizando actividad física junto con unos hábitos alimenticios saludables”, se conseguirá mejorar la aptitud física y mental y como consecuencia reducir enfermedades patológicas en el aparato locomotor.

Fisioterapia infantil. Concepto TMPI.

Es aquí cuando tiene mayor importancia el movimiento. De forma inconsciente cuando se coge a un bebé se “mece” mediante el gesto universal del movimiento. En los primeros años de vida estos movimientos de mecidas son muy importante ya que favorecen la maduración del sistema nervioso. Según como haya sido estimulado y movido un niño desde pequeño, influirá en todo su desarrollo en aspectos biomecánicos e incluso cognitivos.

De ahí la importancia que ha tomado actualmente el que los bebés y niños sean valorados por un fisioterapeuta especializado en terapia manual pediátrica integrativa.

Contando con instalaciones adecuadas, numerosas familias con hijos que muestran algún tipo de dificultad o necesidad, pueden recibir el tratamiento adecuado y específico para mejorar el desarrollo de sus hijos desde edades tempranas.

Un colectivo siempre en movimiento

La comunidad profesional de fisioterapeutas opera mediante numerosas charlas a la ciudadanía, congresos y eventos trabajando no sólo en la parte de investigación y desarrollo si no la concienciación y tutorización.

A través de Colegios de Fisioterapeutas se intercambian experiencias entre todos los colectivos implicados que comparten objetivos similares.

Datos de contacto:

Fisioterapia Sevilla

Nota de prensa publicada en: [Sevilla](#)

Categorías: [Medicina Andalucía Infantil](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>