

Hábitos saludables, clave para evitar el riesgo cardiovascular

El CGCFE quiere destacar, en el Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular, la importancia de llevar unos hábitos de vida saludables y de hacer ejercicio, para evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares

En el Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), quiere subrayar el importante papel que tienen los hábitos de vida saludables, como mantener una dieta equilibrada, moderar el consumo de bebidas alcohólicas, no fumar ni consumir drogas, dormir unas 6-7 horas al día y realizar una actividad física 2-3 veces por semana, son algunos de los factores que contribuyen a retrasar y evitar los riesgos de padecer una enfermedad cardiovascular y una muerte en edad temprana.

Los fisioterapeutas, como profesionales de la salud y expertos en la recuperación física, aconsejan incorporar a nuestra vida cotidiana prácticas saludables que nos proporcionen un bienestar físico y una prevención primaria del riesgo cardiovascular.

En los equipos de recuperación cardíaca, el fisioterapeuta es el profesional sanitario encargado de establecer un programa de ejercicios personalizados y adaptados al perfil del paciente e igualmente es quien debe informar y aconsejar acerca de la actividad física que se puede desarrollar cuando el paciente se encuentra ya en una fase de mantenimiento, indicándole cuáles son sus límites y la actividad más apropiada.

La labor del fisioterapeuta es fundamental como profesional dentro del equipo multidisciplinar sanitario que rodea el campo de la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, ya que ayuda al paciente a intentar conseguir la mayor independencia funcional y una pronta reincorporación laboral y social.

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE)

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a los más de 43.000 fisioterapeutas profesionales que trabajan en España con el objetivo común de favorecer la salud de los ciudadanos. Además, este organismo ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización.

Los fisioterapeutas son profesionales sanitarios, según lo previsto en la legislación vigente, acreditados con el grado universitario en Fisioterapia, impartido en 43 universidades españolas y poseedores de conocimientos teóricos y prácticos destinados a beneficiar la salud de la población. Además, cada vez hay un mayor número de doctorados y masters, que aseguran su elevada cualificación.

Datos de contacto:

Noelia Perlacia
915191005

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>