

INFORMACIÓN | DOMINGO, 21 DE ENERO 2017 QUÉ ES QUIÉN 2017 | 29



MEIOS DE COMUNICACIÓN

Primeros datos

Información
 José Cabal
 C/ José, Sector 100, 11.
 03001 Alicante.
 T: 96 306 10 00
 F: 96 306 10 01
 www.informacion.es

Delegación en Elche
 C/ C. Gómez Torres, 1. CP 03002.
 T: 96 345 01 36
 F: 96 345 01 34

Delegación en Sagunto
 C/ C. San Isidro, 1. CP 03800.
 T: 96 304 10 07
 F: 96 304 10 08

Delegación en Benidorm
 C/ Via Emilio Cerdas, 6. CP 03001

El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03
 www.informacion.es

Delegación en Turis
 C/ C. Martín Nieto, 47-48. CP 03001.
 T: 96 300 70 00
 F: 96 300 70 01
 www.informacion.es

Las Noticias
 C/ San Isidro, 1. CP 03800.
 T: 96 304 10 07
 F: 96 304 10 08

El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03

El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03

El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03

El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03

El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03

JOSÉ MANUEL SOTO TORNERO
 PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE FISIOTERAPISTAS DE ALICANTE

Un papel social necesario

El doctor José Soto continúa al frente de la centenaria Asociación de la Fisioterapia de Alicante, la más representativa en la provincia y que forma parte de la Federación de Asociaciones de Fisioterapeutas de España (FAFE). La entidad provincial mantiene estrechos vínculos con la estructura colaboradora con los Colegios de Fisioterapeutas de Alicante y que también es miembro de la Federación estatal. Además, hay otros dos asociaciones de fisioterapeutas en Elche y Sagunto, la de Sagunto se ha creado en un momento de constante recuperación y en el que la implicación de nuevos fisioterapeutas es fundamental, que por una parte permiten transmitir información con mucha más rapidez y actualizarla constantemente, pero que por otra parte se en un momento de constante recuperación.



El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03

El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03

El Mundo
 C/ Pinar Norte, 11. CP 03000.
 T: 96 306 10 02
 F: 96 306 10 03

Fisioterapia y ejercicio, tándem para la salud

Hacer ejercicio y no llevar una vida sedentaria es vital para vivir mejor. Son muchos los estudios realizados que avalan que practicar ejercicio moderado regularmente tiene enormes beneficios para la salud. Pero tan importante como hacer ejercicio es hacerlo de manera correcta, especialmente si hablamos de personas que tienen o han tenido algún problema de salud. Si la persona está sana debe ponerse en manos de los profesionales de la educación física, pero si alguien se dispone a realizar alguna actividad (correr, nadar, hacer ciclismo, mantenimiento, yoga, pilates, etc.) con el propósito de recuperarse de alguna lesión o simplemente padece alguna patología, es importante que el ejercicio que se realice esté bien dirigido por un profesional de la salud capacitado para ello, punto en el que la figura del fisioterapeuta es fundamental.



La fisioterapia es movimiento y el movimiento es vida

de las necesidades y características de cada enfermedad y/o lesión, así como establecer su frecuencia e intensidad, y también puede modificar el tratamiento físico prescrito según su evolución. De hecho, la actividad física es una de las herramientas terapéuticas usada habitualmente para aliviar o prevenir el dolor de un paciente así como para ayudarle a superar limitaciones físicas y a recuperar la movilidad, a gestionar su dolor y a mejorar su autonomía.

En estos casos, el fisioterapeuta es quien puede guiarle y orientarle. Está capacitado para identificar los posibles problemas que la persona puede padecer y, sobre todo, los factores de riesgo que puede presentar, claves para poder prescribir un ejercicio terapéutico preventivo correcto y personalizado.

El fisioterapeuta puede determinar qué tipo de ejercicio es el más adecuado en función

La fisioterapia ayuda a vivir mejor a través del uso del ejercicio terapéutico, permite paliar múltiples dolencias y patologías como alteraciones neurológicas, dolores osteoarticulares, fracturas, artritis, hernias, enfermedades cardíacas, pulmonares o respiratorias, diabetes, etc. Un ejemplo: según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas que han sufrido un ictus pueden mejorar ampliamente su potencia física gracias a las terapias aplicadas por un fisioterapeuta.



"Por tu salud, ponte en buenas manos"

Acude a un fisioterapeuta colegiado
 Más información:
www.colfisiocv.com

Fisioterapia y ejercicio, tándem para la salud

Hacer ejercicio y no llevar una vida sedentaria es vital para vivir mejor. Son muchos los estudios realizados que avalan que practicar ejercicio moderado regularmente tiene enormes beneficios para la salud. Pero tan importante como hacer ejercicio es hacerlo de manera correcta, especialmente si hablamos de personas que tienen o han tenido algún problema de salud. Si la persona está sana debe ponerse en manos de los profesionales de la educación física, pero si alguien se dispone a realizar alguna actividad (correr, nadar, hacer ciclismo, mantenimiento, yoga, pilates, etc.) con el propósito de recuperarse de alguna lesión o simplemente padece alguna patología, es importante que el ejercicio que se realice esté bien dirigido por un profesional de la salud capacitado para ello, punto en el que la figura del fisioterapeuta es fundamental.



La fisioterapia es movimiento y el movimiento es vida

de las necesidades y características de cada enfermedad y/o lesión, así como establecer su frecuencia e intensidad, y también puede modificar el tratamiento físico prescrito según su evolución. De hecho, la actividad física es una de las herramientas terapéuticas usada habitualmente para aliviar o prevenir el dolor de un paciente así como para ayudarle a superar limitaciones físicas y a recuperar la movilidad, a gestionar su dolor y a mejorar su autonomía.

La fisioterapia ayuda a vivir mejor a través del uso del ejercicio terapéutico, permite paliar múltiples dolencias y patologías como alteraciones neurológicas, dolores osteoarticulares, fracturas, artritis, hernias, enfermedades cardíacas, pulmonares o respiratorias, diabetes, etc. Un ejemplo: según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas que han sufrido un ictus pueden mejorar ampliamente su potencia física gracias a las terapias aplicadas por un fisioterapeuta.