



Según los fisioterapeutas cántabros en el videoconsejo del mes de febrero

## La fisioterapia contribuye a acelerar la recuperación en los procesos gripales y catarrales

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' se centra en el mes de febrero en mostrar la contribución de la fisioterapia en el tratamiento de los procesos catarrales y gripales, propios de esta estación del año
- Los fisioterapeutas cántabros recomiendan realizar ejercicios respiratorios diafragmáticos y de la parrilla costal, que permitan expectorar, controlar la tos y activar y relajar la musculatura inspiradora y espiradora

(Santander, 27 de febrero de 2019).- La fisioterapia contribuye a mejorar el estado físico y anímico durante la evolución de los procesos gripales y catarrales, acelerando el proceso de recuperación de estas afecciones estacionales propias del invierno, según informa el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)** en el videoconsejo del mes de febrero de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Esta es una de las claves que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el 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** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** ofrecen en el videoconsejo del mes de febrero, en el que aconsejan sobre las aportaciones de la fisioterapia en los procesos gripales y catarrales: <https://www.youtube.com/watch?v=3ZpoUPKaukU>

Tal y como explican los fisioterapeutas en el video, durante el trascurso de estas enfermedades propias del invierno, **se pueden producir tanto problemas respiratorios como tos, expectoración, congestión nasal, como también dolencias musculares y de las articulaciones**, "que pueden hacer todavía más pesado el proceso de recuperación, que suele estar entre los siete y los diez días en la mayoría de los casos".

En concreto, para evitar algunas de estas dolencias derivadas de la gripe, el catarro o la neumonía, los fisioterapeutas recomiendan **realizar ejercicios respiratorios diafragmáticos y de la parrilla costal** que nos permitan expectorar, controlar la tos y activar y relajar la musculatura inspiradora y espiradora.

Además, aconsejan **levantarse y caminar por la casa frecuentemente** para evitar que se incremente el dolor en las articulaciones. “Durante estos procesos transitorios pasamos muchas horas tumbados en la cama o en el sofá, por lo que movernos, cambiar de postura, e incluso dar pequeños paseos por la casa, puede ayudarnos a evitar el dolor de espalda, especialmente en la zona lumbar”.

Por otro lado, también resulta de gran ayuda **realizar movimientos de flexión, extensión y abducción con los brazos**, así como **con el cuello, alternando rotaciones de derecha a izquierda y hacia arriba y hacia abajo**. Estos ejercicios, realizados en series de seis, en secuencias de 30 segundos, durante cuatro veces al día, son de gran ayuda a la hora de evitar otros posibles problemas derivados.

Por último, los fisioterapeutas recomiendan reincorporarse de forma progresiva a las actividades habituales y **acudir a la consulta del fisioterapeuta si persisten los dolores de espalda** o la dificultad respiratoria, propia de estos procesos estacionales, una vez superados.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
DE CANTABRIA

Teléf.: 942 372 790

[sede@colfisiocant.org](mailto:sede@colfisiocant.org) / [www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)



TVCOLFISIOCANT



@colfisiocant