



Nota informativa

Día Europeo de la Depresión (4 de octubre)

La Fisioterapia alivia los síntomas físicos de la depresión

- **El tratamiento fisioterapéutico, aplicado junto al psicológico, aporta bienestar al paciente y favorece su recuperación y mejora de la calidad de vida**
- **Los pacientes con depresión suelen percibir el dolor de una manera más intensa y en ocasiones acuden al Fisioterapeuta aquejados de dolor pero desconociendo que padecen depresión**

(Madrid, 4 de octubre de 2012).- Con motivo del Día Europeo de la Depresión (4 de octubre), el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) recuerda que la Fisioterapia contribuye a aliviar los síntomas físicos de la depresión y el trastorno de ansiedad.

“Los tratamientos psicológicos ayudan a mejorar la calidad de vida de aquellas personas que sufren cualquiera de estos trastornos. Si el tratamiento psicológico se acompaña de un tratamiento fisioterapéutico que ayude a aliviar los síntomas físicos asociados a estos trastornos, la sensación de bienestar del paciente será mayor y, por tanto, su recuperación será más rápida”, ha explicado la vicesecretaria del CGCFE, **María Almansa**.

“Los tratamientos de fisioterapia mediante realización de ejercicio físico mejoran la calidad de vida, la salud y el bienestar de quienes la padecen. La evidencia científica demuestra que el entrenamiento con ejercicios y el aumento de la actividad física lleva a la reducción de la depresión y la ansiedad, a la mejoría de la función física y cognitiva, así como a facilitar los cambios de conductas y de los estilos de vida”, ha añadido Almansa.

El tratamiento de Fisioterapia ante la depresión incluye actividad física, ejercicios, equilibrio, reeducación postural y del movimiento, manejo del dolor agudo y crónico, técnicas de relajación, hidroterapia, masoterapia y terapia manual, biofeedback, ergonomía, equinoterapia, terapia de conciencia corporal, terapia psicomotora, estimulación basal, estimulación multisensorial.

Otros tratamientos fisioterapéuticos son la terapia craneosacral, la inducción miofascial, la reeducación postural o la osteopatía. Todas ellas van encaminadas a mejorar el estado físico del paciente que revertirá en una mejora de su estado anímico y emocional.

DEPRESIÓN Y FISIOTERAPIA

La ansiedad y la depresión son los trastornos psicológicos de mayor prevalencia en la sociedad actual. La depresión es una de las principales causas de discapacidad laboral en España. Se trata de una enfermedad que, sobre todo,

afecta a ancianos y a mujeres, aunque el estrés que padecemos en la actualidad ha hecho que la media de edad de las personas que la sufren se haya adelantado diez años.

Ambos trastornos se caracterizan por una sintomatología psicológica que se acompaña normalmente de síntomas físicos, como la retracción e hipertonia muscular, rigidez, taquicardia, cefaleas, mareos, dolor, dificultades respiratorias... todo ello producido por el aumento de la actividad del sistema nervioso simpático.

Los pacientes con depresión suelen percibir el dolor de una manera más intensa. Por ello, muchos de los pacientes que la padecen acuden al Fisioterapeuta aquejados de dolor de espalda pero desconociendo que padecen depresión.

CGCFE

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a los más de 40.000 fisioterapeutas que, en España, trabajan con el objetivo común de favorecer la salud de los ciudadanos. Además, 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.