



## Terapia física (Información general)



### Descripción general

Si tiene problemas para mover su cuerpo, la terapia física le puede ayudar. Esta puede controlar su dolor y ayudarle a recuperarse de una lesión o enfermedad. Puede ayudarle a mejorar después de una cirugía. También puede ayudarle a mantenerse sano a medida que envejece.

### Capacitación

Los terapeutas físicos son profesionales de la salud capacitados. Ellos deben tener una maestría o un doctorado en terapia física. Ellos están licenciados por el estado donde trabajan. Ellos están capacitados en física, anatomía, movimiento humano y manejo del dolor. Un terapeuta físico puede realizar un plan de atención justo para usted.

### Manejo del dolor

La terapia física puede reducir el dolor. Puede ayudar a controlar el dolor de lesiones por exceso de uso y de algunos tipos de artritis. Se le puede tratar con calor, hielo, ultrasonido o con ejercicios de estiramiento. Los ejercicios suaves tales como caminar y nadar pueden utilizarse también. A estas actividades las denominamos de "bajo impacto".

### Rehabilitación posquirúrgica

La terapia física también es útil después de algunas cirugías. Lo hace más fuerte y más flexible. Su terapeuta le mostrará ejercicios y estiramientos para ayudarle a mejorar.

### Alternativa a la cirugía y a los medicamentos

La terapia física puede mejorar algunos problemas de salud, sin recurrir a la cirugía ni a los medicamentos. Le ayuda a controlar el dolor que dura mucho tiempo. A esto lo denominamos "dolor crónico". Las actividades de bajo impacto son buenas para ello. Caminar en el agua, nadar y los ejercicios de flexibilidad alivian el dolor y la rigidez de sus articulaciones. Un plan de terapia física ayuda a evitar que una afección crónica empeore. Eso puede ayudarle a evitar la cirugía.

