

## Terapia física, aliado para el alivio de algunos dolores en invierno



### BOLETÍN 513

- Los cambios de temperatura provocan baja a la presión atmosférica y con ello, afectaciones, rigidez o dolor de articulaciones.
- Una adecuada rutina de terapia física con especialistas y en casa permite aliviar o prevenir este tipo de dolores.

A medida que se acercan los meses más fríos del año, comienzan a surgir también problemas de salud relacionados con los cambios en la temperatura y la baja de presión atmosférica, situación que repercute directamente en pacientes con problemas relacionados con los huesos y las articulaciones. Kenia Andrade Huertero, especialista de la Clínica de Terapia Física de la Universidad Autónoma de Aguascalientes reconoció que estos malestares, (hinchazón, rigidez y fatiga) son más difíciles de controlar durante el invierno; no obstante, la fisioterapia es un gran aliado en todos los casos, sobre todo en aquellos padecimientos crónicos. En ese sentido, la terapeuta físico agregó que es

importante que las personas acudan con profesionales de la salud para obtener diagnósticos certeros y oportunos, y además sean canalizados a los servicios de terapia que requieren, así como asesorados para el diseño de programas de ejercicios que puedan llevar desde casa, sobre todo para periodos vacacionales en que las clínicas suspenden de manera temporal las atenciones. La importancia de tratar situaciones con expertos en terapia física, radica en que de ello depende la mejora o el incremento del daño en el cuerpo. Es importante recordar que la UAA cuenta con una Clínica de Rehabilitación Física la cual se encuentra ubicada en la Unidad de Atención Integral a la Salud en el edificio 213 del Campus Central de la UAA y a través de la cual se ofrecen servicios para el bienestar de la sociedad y a costo mínimos de recuperación. El servicio se reactivará iniciando el mes de enero, una vez pasado el periodo vacacional. Los interesados podrán solicitar información o agendar una cita de valoración, comunicándose al teléfono 449 910 92 67 o acudir directamente a la Unidad, de lunes a viernes en un horario de atención de 8:00 a 19:00 horas.

—000— Ciudad Universitaria 24 de diciembre de 2023