

Actividad física para la vida

Los fisioterapeutas
te ayudan a
controlar tu salud y
sentirte bien



Movement for Health

World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**

www.wcpt.org

Los fisioterapeutas pueden ayudarte a integrar la actividad física en tu vida cotidiana. Con un conocimiento avanzado de la funcionalidad humana y de cómo mantener el cuerpo activo, los fisioterapeutas te asesoran sobre las actividades y los ejercicios más recomendables para cada persona en cada edad.

Los fisioterapeutas mantienen activas a las personas a través de intervenciones que maximizan su fuerza y movilidad. Por medio de programas de asesoramiento y de ejercicio terapéutico contribuyen a que las personas de todas las edades alcancen las metas de actividad física recomendadas.

La actividad física mejora la capacidad cardiorrespiratoria, la salud muscular y reduce el riesgo de numerosas afecciones como es el caso de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2.

Pregúntale a tu fisioterapeuta cómo lograr tus metas de actividad física (recomendables)



Peter Karlsson/Swedish Association of Physiotherapists



ALYN Hospital- Pediatric Adolescent Rehabilitation Center, Jerusalem Israel