

FISIOTERAPIA Y SALUD MENTAL



1 de cada 4

personas experimentará un **problema de salud mental** de algún tipo a lo largo de su vida



Se estima que

1 de cada 6

padeció un problema de salud mental **en la última semana**

Los problemas de salud mental son una de las causas principales de la morbilidad global en todo el mundo

Las personas con trastornos mentales graves, unidos a **enfermedades no transmisibles prevenibles** como las enfermedades del corazón, corren el riesgo de una muerte

prematura de entre unos **10-20 años**. Este riesgo se incrementa en situaciones de falta de recursos



70% de **las muertes prematuras** en pacientes con problemas de salud mental se deben a un estado de salud física deficiente

Los fisioterapeutas trabajan con pacientes que sufren depresión junto a los problemas de salud de larga duración



20% de las personas que padecen **osteoartritis** sufren depresión o ansiedad



33% de los pacientes que han sufrido un **accidente cerebrovascular** padecen una depresión



38% de las personas con **fragilidad** padecen depresión

El ejercicio terapéutico es un tratamiento basado en la evidencia para abordar la depresión

Beneficios



previene la aparición de **depresión**

los **resultados obtenidos son mejores** cuando el ejercicio está realizado con un **fisioterapeuta**

previene la aparición y desarrollo de problemas **de salud mental**

las personas con depresión y esquizofrenia **tienen MENOS probabilidad de abandonar el ejercicio** cuando éste es supervisado por un fisioterapeuta

mejora **la calidad de vida** y **la autoestima** de las personas con problemas de salud mental

tiene un **efecto antidepressivo** importante y significativo en personas que sufren depresión

Actívate. Mantente activo. Consulta a un fisioterapeuta hoy



Movement for Health

World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org