

# Actividad física para la vida



Contacte un fisioterapeuta, el experto cualificado en ejercicio físico y movilidad

Cualquier adulto sano necesita realizar actividad física. A nivel mundial, alrededor del 26% de los adultos mayores de 18 años no son lo suficientemente activos. La actividad física y el ejercicio ayudan a las personas a llevar vidas más felices y saludables.

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.

**#worldptday**

