

MEJORAR LA SALUD MENTAL CON EL EJERCICIO

Los trastornos **musculo esqueléticos** de larga duración y los **problemas de salud mental** son las principales **causas de bajas por enfermedad** en todo el mundo. **Los fisioterapeutas** ofrecen una amplia gama de abordajes centrados en **el movimiento y la funcionalidad**, acordes a las necesidades de salud del paciente.

El ejercicio y la actividad proporcionan un amplio abanico de beneficios para la salud, tanto para tu mente como para tu cuerpo



Las personas con problemas de salud mental están más expuestas a una salud física deficiente



¿Cómo trabaja un fisioterapeuta para lograr tus objetivos?



pretende **conocer** lo que te preocupa



se asegura de que los objetivos sean **realistas y alcanzables**



trabaja contigo para desarrollar un programa que **se ajuste a tus necesidades**



te **motiva y adapta** el programa a medida que progresa

Elige un ejercicio o actividad que te motive: ¡disfruta!



Actívate. Mantente activo. Consulta a un fisioterapeuta hoy