



© Department of Applied Physiotherapy / UFTM / Brazil

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



Producido por:  
 World Confederation for Physical Therapy  
 Victoria Charity Centre  
 11 Belgrave Road  
 London  
 SW1V 1RB  
 United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2017

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)



# Actividad física para la vida



Los fisioterapeutas mantienen a las personas activas

#worldptday



Todos los adultos sanos necesitan ser físicamente activos. A escala mundial, alrededor del 26% de los adultos mayores de 18 años no son lo suficientemente activos. La actividad física y el ejercicio nos ayudan a desarrollar una vida más feliz y saludable.

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.

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.

## Actividad y ejercicio

Ejercicio y actividad física son dos conceptos diferentes. La actividad física incluye un amplio rango de tareas o actividades, que van desde las tareas domésticas y de jardinería, hasta el bailar, correr o andar en bicicleta.

Incluso niveles bajos de actividad física pueden ayudar a mejorar tu salud para el futuro. La Organización Mundial de la Salud clasifica la actividad física en:

- actividad física moderada, como caminar rápido o ciclismo
- actividad física vigorosa o intensa, como correr o nadar rápido

### La actividad física mejora la fuerza muscular

Los fisioterapeutas son los expertos cualificados que te ayudan a ejercitarte de manera segura para mejorar tu flexibilidad, fuerza y funcionalidad



### La actividad física mejora la condición física

Los fisioterapeutas te ayudan a controlar tu salud y sentirte bien



### La actividad física ayuda a reducir el riesgo de caídas

Los fisioterapeutas te ayudan a mejorar el equilibrio, lo que reduce el riesgo de caídas y las fracturas consecuentes



© Cambodian Physical Therapy Association

## ¿Cómo te pueden ayudar los fisioterapeutas?

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.

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades. La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano y puede ayudar a las personas con una variedad de síntomas y condiciones, incluyendo:

- el dolor
- la demencia
- el ictus
- la hipertensión
- la artritis
- la obesidad
- la depresión
- las enfermedades cardiovasculares

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, responsable del 6% de las muertes en todo el mundo.



de los adultos en el mundo no son lo suficientemente activos