

Actívate.
Mantente activo.
Habla con un
fisioterapeuta
acerca de cómo
mejorar tu salud
mental



World Physical Therapy Day 2017, Switzerland | Zurich University of Applied Science, Public Event for families

FISIOTERAPIA Y SALUD MENTAL



Africa Studio | Shutterstock

La fisioterapia puede ayudar
mejorar la salud mental

#worldptday



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

© World Confederation for Physical Therapy 2018

www.wcpt.org



Hay muchas razones por las cuales la actividad física es positiva para tu cuerpo: tener un corazón sano y mejorar las articulaciones y los huesos son dos razones, pero ¿sabías que ser físicamente activo también puede beneficiar a tu salud mental y bienestar?

Necesitamos cambiar la forma en la que vemos la actividad física, tenemos que verla como algo que hacemos porque valoramos la diferencia positiva que hace a nuestra salud y bienestar físico y mental.

¿Sabías?

- **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** personas padeció un problema de salud mental **en la última semana**
- las personas con problemas de salud mental están **más expuestas a una salud física deficiente**
- el **70% de las muertes prematuras** en pacientes con problemas de salud mental se deben a un estado de salud física deficiente
- los problemas de salud mental son una de las **causas principales de la morbilidad global en todo el mundo**

El ejercicio terapéutico es un tratamiento basado en la evidencia para abordar la depresión, y los fisioterapeutas trabajan con pacientes que sufren depresión junto a los problemas de salud de larga duración. Logar ser y mantenerte físicamente activo te ayudará a mejorar tu salud física y mental. ¡Habla con un fisioterapeuta y descubre un ejercicio o actividad que te resulte divertido y disfruta!

¿Cuánto ejercicio o actividad física deberías aspirar cada semana?

Intensidad aeróbica moderada: 150 minutos semanales

Aumento de la frecuencia cardíaca • Comenzar a sudar • Respirar más rápido



0

Intensidad aeróbica vigorosa: 75 minutos semanales

Dificultad para hablar • Respiración rápida • Más esfuerzo



+

Ejercicios de fuerza y equilibrio: 2 días por semana

Mejoran la funcionalidad • Previenen las lesiones



No te preocupes si estos objetivos te parecen estar muy lejos, estudios han demostrado que incluso empezar y hacer una pequeña cantidad de actividad física, como diez minutos al día, puede mejorar tu salud física y mental.



¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

- **previene** la aparición de **depresión**
- **previene** la aparición 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

Se obtienen mejores resultados cuando el ejercicio está realizado por parte de un profesional de la salud calificado, como un fisioterapeuta

¿Cómo trabaja un fisioterapeuta para lograr tus objetivos?

- **pretende** conocer lo que te preocupa
- trabaja contigo para desarrollar un programa que se **ajuste a tus necesidades**
- te **motiva y adapta** el programa a medida que progresas
- se asegura de que los objetivos sean **realistas y alcanzables**