



World
PT Day
2025

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



En **2019**
1.000
millones de
personas
tenían más de
60 años



En **2030**
1.400
millones de
personas
endrán más de
60 años.



En **2050**
2.100
millones de
personas
tendrán más de
60 años

El ritmo de envejecimiento de la población es mucho más rápido que en cualquier otro momento de la historia. Se prevé que el número de personas de **80 años o más se triplique entre 2020 y 2050** hasta alcanzar los 426 millones. 

¿Qué es el envejecimiento saludable?

Envejecer de forma saludable significa **mantenerse activo, mantener las relaciones sociales y seguir haciendo las cosas que uno valora a medida que envejece.**

Los entornos favorables que **promueven el bienestar físico y mental** son esenciales para un envejecimiento saludable.



¿Qué favorece un envejecimiento saludable?

Llevar un estilo de vida saludable a lo largo de la vida te ayudará a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas y a mejorar tu bienestar físico y mental, por ejemplo:

- mantenerte tan activo como tus circunstancias te lo permitan
- poner a prueba tu equilibrio con regularidad
- estar conectado socialmente
- mantener en movimiento las articulaciones y los músculos
- alimentarse lo mejor posible



Enfoque vital

El envejecimiento suele estar relacionado con enfermedades como la demencia y la fragilidad, y el **riesgo de padecerlas depende de las experiencias vividas a lo largo de la vida. La prevención de los problemas de salud relacionados con la edad** implica abordar los factores de riesgo en las distintas etapas de la vida, por ejemplo:

Primeros años de vida

La **actividad física regular durante la infancia y la adolescencia** es crucial para la salud a largo plazo. Ayuda a fortalecer los huesos y los músculos y mejora la salud cardiovascular, **reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas** como la obesidad, la diabetes y la osteoporosis **en etapas posteriores de la vida.**



Edad adulta joven

La **práctica de deporte y ejercicio regular durante la edad adulta** se ha relacionado con **una mejor salud física en etapas posteriores de la vida.** Esto incluye un menor riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. También puede proteger la salud cognitiva más adelante.



Mediana edad

Mantenerse **físicamente activo durante la mediana edad** es esencial para **obtener beneficios para la salud** tanto inmediatos como a largo plazo. Ayuda a prevenir enfermedades crónicas, favorece la salud mental, mantiene la densidad ósea, mejora la calidad de vida en general y puede reducir el riesgo de demencia.



¿Cómo puede ayudar la fisioterapia?

Los fisioterapeutas pueden aconsejarte sobre cómo adoptar un estilo de vida saludable a lo largo de tu vida y ofrecerte tratamientos y planes de ejercicio para satisfacer tus necesidades cambiantes. Los fisioterapeutas pueden

- ofrecerte **ejercicios a medida** para maximizar tus funciones físicas, como mejorar el equilibrio y la fuerza muscular, y ayudar a fortalecer los huesos
- ayudarte a mantener la capacidad de **levantarte del suelo**
- ayudarte a **recuperarte** y mostrarte cómo volver a moverte después de una operación, lesión o enfermedad
- **controlar el dolor** para optimizar tu movilidad
- ayudarte a **recuperarte de un ictus o un infarto**
- **tratar enfermedades crónicas** como la artritis, la diabetes y el Parkinson
- **reducir la disnea** y enseñarte la mejor manera de moverte



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday