



World
PT Day
2025

ENVELLIMENT SALUDABLE



Al **2019**
1.000 milions
de persones
tenien més
de 60 anys



Al **2030**
1.400 milions
de persones
tindran més
de 60 anys



Al **2050**
2.100 milions
de persones
tindran més
de 60 anys

El ritme d'envelliment de la població és molt més ràpid que en qualsevol altre moment de la història.

Es preveu que el nombre de persones de **80 anys o més** es tripliqui entre el 2020 i el 2050 fins a arribar als 426 milions.



Què és l'envelliment saludable?

L'envelliment saludable significa estar actiu, mantenir les relacions socials i continuar fent les coses que valoreu a mesura que envelleixes.

Els entorns que promoguin el benestar físic i mental són essencials per a un envelliment saludable.



Què afavoreix l'envelliment saludable?

Tenir un estil de vida saludable al llarg de la vida us ajudarà a reduir el risc de patir moltes malalties cròniques i a millorar el vostre benestar físic i mental, com ara:

- mantenir-vos tan actius com ho permetin les vostres circumstàncies
- desafiar el vostre equilibri regularment
- mantenir-vos socialment connectats
- mantenir les articulacions i els músculs en moviment
- menjar tan bé com pugueu



L'enfocament del curs de vida

L'envelliment sovint està relacionat amb afeccions de salut com la demència i la fragilitat, i el risc de desenvolupar-les es determina per les experiències al llarg de la vida. La prevenció d'afeccions de salut relacionades amb l'edat implica abordar els factors de risc en diferents etapes de la vida, com ara:

Primeres etapes de la vida

L'activitat física regular durant la infància i l'adolescència és crucial per a la salut a llarg termini. Ajuda a construir ossos i músculs forts i millora la salut cardiovascular, **reduint el risc de patir malalties cròniques més tard** com l'obesitat, la diabetis i l'osteoporosi.



Jovenut

Practicar esports i exercici regular durant la joventut s'ha relacionat amb una **millor salut física** més endavant. Això inclou menors riscos d'obesitat, diabetis i malalties cardiovasculars. També pot protegir més tard la salut cognitiva.



Mitjana edat

Mantenir-se **físicament actiu** durant la mitjana edat és essencial per obtenir **beneficis per a la salut** tant immediats com a llarg termini. Ajuda a prevenir malalties cròniques, afavoreix la salut mental, manté la densitat òssia, millora la qualitat de vida i pot reduir el risc de demència.



Com pot ajudar la fisioteràpia?

Els fisioterapeutes us poden assessorar sobre com adoptar un estil de vida saludable al llarg de la vida i proposar tractaments i plans d'exercicis per satisfer les vostres necessitats canviants. Poden:

- oferir-vos **exercicis personalitzats** per maximitzar la vostra funció física, incloent-hi la millora de l'equilibri i la força muscular, i ajudar a construir uns ossos més forts
- ajudar-vos a mantenir la capacitat **d'aixecar-vos del terra**
- ajudar-vos amb la vostra **recuperació** i mostrar-vos com tornar-vos a moure després d'una cirurgia, una lesió o una malaltia
- **gestionar el dolor** per optimitzar la vostra mobilitat
- ajudar-vos a **recuperar-vos d'un ictus o d'un atac de cor**
- **gestionar afeccions a llarg termini** com l'artritis, la diabetis i el Parkinson
- **reduir la dificultat per respirar** i ensenyar-vos la millor manera de moure-us



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

www.world.physio/wptday