



World
PT Day
2025

ACTIVIDAD PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Hacer algo de actividad física es mejor que nada

Empieza haciendo pequeñas cantidades y aumentalas gradualmente con el tiempo.

Las personas mayores deben realizar tanta actividad física como les sea posible

Ajusta el esfuerzo en función de tu forma física y tu amplitud de movimiento.

¡Siéntate menos!

Estar sentado mucho tiempo es perjudicial para la salud. Para reducir el tiempo que pasas sentado, muévete con regularidad.

La actividad física reduce el riesgo de:

enfermedades cardiovasculares

diabetes tipo 2

mala salud ósea (osteoporosis)

hipertensión arterial

caídas y sus lesiones relacionadas

deterioro cognitivo (p. ej., pérdida de memoria, demencia)

algunos tipos de cáncer

También mejorará tu salud general, incluida tu salud mental, y te ayudará a moverte y dormir mejor.

¿Cuánta actividad física y ejercicio debes hacer?

150-300 minutos

de actividad física aeróbica de intensidad moderada a lo largo de la semana



OR

75-150 minutos

de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a lo largo de la semana



MÁS

2 días a

la semana realiza actividades de fortalecimiento muscular que impliquen a todos los grupos musculares



Al menos 3 días a

la semana realiza actividades físicas variadas centradas en el equilibrio y la fuerza, que te ayudarán a alcanzar tus objetivos generales de actividad física.

Tu fisioterapeuta podrá aconsejarte el programa de ejercicios más adecuado para ti. Apúntate a clases colectivas centradas en el equilibrio y el estiramiento, como yoga, tai chi y pilates.

Limita el tiempo que pasas sentado y sustitúyelo por cualquier tipo de actividad física:

- levántate y muévete durante las pausas de los anuncios de televisión
- ponte de pie o camina mientras hablas por teléfono
- utiliza las escaleras en la medida de lo posible
- practica aficiones activas como la jardinería
- participa en actividades comunitarias, como clases de baile o grupos de senderismo.
- Si tienes nietos, juega activamente con ellos.
- realiza la mayoría de las tareas domésticas



Como especialistas en movimiento y ejercicio, los fisioterapeutas pueden ayudarte a mantenerte activo a medida que envejeces.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday