



**World
PT Day
2025**



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y FRAGILIDAD

¿Qué es la fragilidad?

Cualquier persona puede experimentar fragilidad debido a la inactividad, enfermedad, trauma o dolor persistente, sin embargo, es más común en edades avanzadas.

Alrededor del 12% de las personas mayores de 50 años son diagnosticadas como frágiles y alrededor del 46% como pre-frágiles, sin embargo, la prevalencia de la fragilidad varía en todo el mundo.

Síntomas de fragilidad

- agotamiento
- sentirse débil
- moverse con lentitud
- problemas de equilibrio
- perder peso sin proponérselo

La fragilidad no es una parte inevitable del envejecimiento, sino una afección a largo plazo que puede mejorar o empeorar.

✘ MITO



Soy demasiado mayor para empezar a levantar pesas.



No debería hacer ejercicio; podría caerme.



Las pesas dañarán mis articulaciones.



Es demasiado tarde para cambiar las cosas.

VS

✔ REALIDAD

Las personas mayores responden de forma similar a los jóvenes al ejercicio y al entrenamiento de fuerza.

Fortalecer los músculos mejora el equilibrio y ayuda a reducir el riesgo de caídas.

Las pesas pueden fortalecer los músculos que rodean las articulaciones. Esto puede ayudar a prevenir lesiones articulares y mejorar la salud general de las articulaciones.

¡Nunca es demasiado tarde! Los beneficios del entrenamiento de fuerza pueden producirse a cualquier edad.

¿Cómo puede ayudar la fisioterapia?

La fisioterapia puede ayudarte a ser lo más activo posible: las personas más activas tienen hasta un 41% menos de probabilidades de padecer fragilidad.

Un fisioterapeuta puede desarrollar un programa de ejercicios para ti y mostrarte cómo aumentar gradualmente la resistencia y la intensidad para prevenir y tratar la fragilidad. Esto te ayudará a prevenir la pérdida de fuerza y músculo (sarcopenia) y te hará estar más en forma aumentando su capacidad aeróbica y pulmonar. Un fisioterapeuta puede ayudarte a:

- **moverte mejor** y mejorar tu movilidad
- mejorar **el equilibrio** y la fuerza
- encontrar un **ejercicio aeróbico** que te guste y recomendarte el tiempo que debes practicarlo
- retomar las **actividades** que **te gustan**
- **controlar el dolor** agudo y crónico
- **abordar cualquier temor** que puedas tener sobre el ejercicio

El fisioterapeuta también trabajará con otros miembros del equipo sanitario, como médicos, terapeutas ocupacionales, nutricionistas y psicólogos, para encontrar los servicios y tratamientos adecuados para ti.



Las personas se benefician del entrenamiento de fuerza a cualquier edad. Habla con un fisioterapeuta sobre cómo entrenar la fuerza de forma segura.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
8 de septiembre
www.world.physio/wptday