



**World
PT Day
2025**



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



Las personas mayores deben ser tan físicamente activas como puedan

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



Hacer algo de actividad física es mejor que nada

Empieza haciendo pequeñas cantidades y aumenta gradualmente con el tiempo



¡Siéntate menos!

Estar sentado durante largos periodos de tiempo es perjudicial para la salud, interrumpe y reduce el tiempo que pasas sentado moviéndote con regularidad

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



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday