



**World
PT Day
2026**

MUÉVETE MÁS, A CUALQUIER EDAD

El 31% de los adultos y **el 80%** de los adolescentes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física



¿Por qué es importante mantenerse activo?

La actividad física regular:



protege contra las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer



reduce el riesgo de obesidad



mejora la salud mental, el estado de ánimo y el sueño



ayuda a los niños a crecer fuertes y a desarrollarse bien



ayuda a las personas mayores a mantener su independencia y a evitar las caídas



ayuda a mantener el cerebro sano y puede reducir el riesgo de demencia y de la enfermedad de Alzheimer



mejora la memoria, la atención y las habilidades cognitivas en todas las edades

Empiece pronto.
Manténgase activo.
Manténgase en movimiento toda la vida.

La actividad física a cualquier edad mejora la salud, la independencia y la calidad de vida. **Un fisioterapeuta puede aconsejarte sobre cómo hacer ejercicio de forma segura y alcanzar los niveles de actividad recomendados.**



¿Cómo puedo llevar un registro de mi actividad?

¿Tienes un smartphone, un reloj inteligente u otro dispositivo wearable?

Empieza a utilizarlos para fijarte objetivos, llevar un seguimiento de tu actividad física y motivarte a moverte más para alcanzar las recomendaciones de actividad.

¿Cuáles son las directrices de actividad física?

TODAS LAS PERSONAS QUE PUEDAN	ADULTOS	NIÑOS Y ADOLESCENTES	ADULTOS	PERSONAS MAYORES	TODOS LOS QUE PUEDAN
-------------------------------	---------	----------------------	---------	------------------	----------------------



Limitar el tiempo sedentario y sustituirlo por cualquier actividad física



150-300 minutos semanales de actividad aeróbica



60 minutos al día



2 días a la semana Actividades de fortalecimiento muscular



3 días a la semana de actividades de equilibrio y fuerza



Más de **300+ minutos a la semana**, ¡cuanto más, mejor!



¿Debería pasar menos tiempo sentado?

Pasar largos periodos sentado o frente a pantallas aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas y diabetes. Toda la actividad física cuenta, incluyendo caminar, las tareas domésticas, el juego y el deporte.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday