



**Si tienes problemas que limitan tu movilidad – pregunta a tu fisioterapeuta, el especialista en ejercicio terapéutico**



Producido por:  
 World Confederation for Physical Therapy  
 Victoria Charity Centre  
 11 Belgrave Road  
 London  
 SW1V 1RB  
 United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2016

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)



# Añade vida a los años

**Los fisioterapeutas ayudan a mejorar la movilidad y la calidad de vida**

**#addlifetoyears**



Con el paso de los años, los fisioterapeutas nos ayudan a vivir la vida que queremos.

Los fisioterapeutas, expertos cualificados en ejercicio físico y funcionalidad, nos pueden ayudar a mantener la movilidad y la independencia.

Con sus recomendaciones y programas de ejercicio, los fisioterapeutas trabajan con las personas para prevenir las enfermedades de larga duración y ayudarles a superar las limitaciones físicas que puedan aparecer.

Ayudan a las personas a paliar y gestionar el dolor para que puedan tener una mayor movilidad.

Además, al mantener a las personas activas e independientes el mayor tiempo posible, los fisioterapeutas contribuyen a reducir los costes del sistema sanitario.

La fisioterapia añade vida a los años.

### Ayudando a las personas a llevar una vida independiente

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud:

- las personas que son físicamente activas reducen un 50% el riesgo de sufrir limitaciones en su movilidad
- más de un tercio de las personas mayores de 70 años no cumplen con las recomendaciones internacionales en relación a la práctica de actividad física.

Los fisioterapeutas son los expertos cualificados en ayudar a que las personas que tienen problemas para ejercitarse, a consecuencia de una enfermedad o de la edad, sean más activos.

Los fisioterapeutas trabajan con las personas para conseguir optimizar su movimiento. Después de una lesión o enfermedad, los servicios de rehabilitación proporcionados por los fisioterapeutas ayudan a las personas a conseguir sus objetivos.



Barbara Hetherington

### Interviniendo en diferentes procesos de salud

Los fisioterapeutas mejoran las condiciones de las personas que sufren de un amplio número de problemas de salud vinculados con el envejecimiento, entre los que se incluyen:

- el dolor
- las fracturas
- la artritis
- las enfermedades cardíacas y el ictus
- la demencia y otras enfermedades relacionadas con la salud mental
- las amputaciones
- las enfermedades del sistema nervioso como el Parkinson
- la diabetes
- el cáncer
- las enfermedades pulmonares



Patrice Mae

### Caídas

- El 32% de la población con más de 70 años sufre al menos una caída al año.
- Entre un 10 y un 25% de las caídas provocan lesiones de consideración.
- La fisioterapia a través de programas de ejercicio para personas mayores reduce las caídas en un 32%.

### Ictus

- Cada año 5 millones de personas sufren discapacidad debido a un ictus o accidente cerebrovascular.
- Una actividad física moderada puede reducir el riesgo de sufrir un ictus entre un 11 y un 15%.
- La fisioterapia ayuda a las personas que han sufrido un ictus a alcanzar su máximo potencial físico y reduce los costes del sistema sanitario.



Marise Henry

### Demencia

- La inactividad física podría explicar el 20% del riesgo de demencia.
- 10 millones de casos de demencia se podrían haber evitado cada año si las personas mayores realizaran ejercicio de forma regular.
- Los fisioterapeutas pueden mejorar la movilidad, reducir la dependencia y aumentar la calidad de vida de aquellas personas que padecen demencia.