

Actívate.  
Mantente activo.  
Habla con un  
fisioterapeuta  
acerca de cómo  
mejorar tu salud  
mental



World Physical Therapy Day 2017, Switzerland | Zurich University of Applied Science, Public Event for families

## FISIOTERAPIA Y SALUD MENTAL



Africa Studio | Shutterstock

La fisioterapia puede ayudar  
mejorar la salud mental

#worldptday



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

© World Confederation for Physical Therapy 2018

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



Hay muchas razones por las cuales la actividad física es positiva para tu cuerpo: tener un corazón sano y mejorar las articulaciones y los huesos son dos razones, pero ¿sabías que ser físicamente activo también puede beneficiar a tu salud mental y bienestar?

Necesitamos cambiar la forma en la que vemos la actividad física, tenemos que verla como algo que hacemos porque valoramos la diferencia positiva que hace a nuestra salud y bienestar físico y mental.

## ¿Sabías?

- **1 de cada 4 personas** experimentará un problema de **salud mental** de algún tipo a lo largo de su vida
- se estima que **1 de cada 6** personas padeció un problema de salud mental **en la última semana**
- las personas con problemas de salud mental están **más expuestas a una salud física deficiente**
- el **70% de las muertes prematuras** en pacientes con problemas de salud mental se deben a un estado de salud física deficiente
- los problemas de salud mental son una de las **causas principales de la morbilidad global en todo el mundo**

El ejercicio terapéutico es un tratamiento basado en la evidencia para abordar la depresión, y los fisioterapeutas trabajan con pacientes que sufren depresión junto a los problemas de salud de larga duración. Logar ser y mantenerte físicamente activo te ayudará a mejorar tu salud física y mental. ¡Habla con un fisioterapeuta y descubre un ejercicio o actividad que te resulte divertido y disfruta!



## ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

- **previene** la aparición de **depresión**
- **previene** la aparición desarrollo de **problemas de salud mental**
- las personas con depresión y esquizofrenia tienen **MENOS probabilidad de abandonar el ejercicio** cuando éste es supervisado por un fisioterapeuta
- mejora **la calidad de vida y la autoestima** de las personas con problemas de salud mental
- tiene un **efecto antidepressivo** importante y significativo en personas que sufren depresión

**Se obtienen mejores resultados cuando el ejercicio está realizado por parte de un profesional de la salud calificado, como un fisioterapeuta**

## ¿Cuánto ejercicio o actividad física deberías aspirar cada semana?

### Intensidad aeróbica moderada: 150 minutos semanales

Aumento de la frecuencia cardíaca • Comenzar a sudar • Respirar más rápido



0

### Intensidad aeróbica vigorosa: 75 minutos semanales

Dificultad para hablar • Respiración rápida • Más esfuerzo



+

### Ejercicios de fuerza y equilibrio: 2 días por semana

Mejoran la funcionalidad • Previenen las lesiones



## ¿Cómo trabaja un fisioterapeuta para lograr tus objetivos?

- **pretende** conocer lo que te preocupa
- trabaja contigo para desarrollar un programa que se **ajuste a tus necesidades**
- te **motiva y adapta** el programa a medida que progresas
- se asegura de que los objetivos sean **realistas y alcanzables**

*No te preocupes si estos objetivos te parecen estar muy lejos, estudios han demostrado que incluso empezar y hacer una pequeña cantidad de actividad física, como diez minutos al día, puede mejorar tu salud física y mental.*