



World
PT Day
2026

ENFERMEDADES CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares son la
principal causa de muerte a nivel mundial



Cada año se pierden
20,5 millones
de vidas a causa de
las enfermedades
cardiovasculares (ECV)

El 30 % de todas las
muertes a nivel mundial se
deben a las ECV

El 85 % de estas
se deben a **infartos de
miocardio y accidentes
cerebrovasculares**

Más del 75%
de las muertes por ECV
se producen en **países de
ingresos bajos y medios**

Prevención

La mayoría de las ECV se pueden prevenir abordando los factores de riesgo conductuales y ambientales:



consumo de tabaco



consumo nocivo de alcohol



dieta poco
saludable y obesidad



contaminación atmosférica



la inactividad física

A nivel mundial, la hipertensión
arterial es el principal factor de
riesgo de ECV

¿Cómo puede ayudar la fisioterapia a prevenir las ECV?

Los fisioterapeutas forman parte del equipo sanitario que presta una atención centrada en el paciente. Ellos:



pueden ayudar a identificar a las personas con mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, como aquellas con hipertensión, diabetes u obesidad, o las que llevan un estilo de vida sedentario, y evaluar la capacidad de movimiento y ejercicio de una persona



diseñan programas de ejercicio seguros y personalizados para mejorar la forma física y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, y apoyan cambios hacia un estilo de vida saludable, como ser más activo y controlar el peso



promueven la detección precoz y la intervención temprana para prevenir problemas de salud graves, y detectan señales de alerta y derivan a los pacientes a atención médica especializada cuando es necesario

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Las ECV son un término general que engloba **las afecciones que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos**. Estas afecciones pueden dificultar que la sangre, el oxígeno y los nutrientes circulen por el cuerpo como deberían.



Con el tiempo, los vasos sanguíneos pueden estrecharse, endurecerse u obstruirse, y el corazón puede tener que trabajar más de lo normal. Esto puede reducir el flujo sanguíneo a órganos importantes como el cerebro, el corazón y los músculos, lo que aumenta el riesgo de problemas como un infarto de miocardio o un ictus.



¿Cómo puede la fisioterapia ayudar a las personas con ECV?

Un fisioterapeuta puede ayudar a las personas a controlar su ECV y reducir la probabilidad de sufrir nuevos episodios cardíacos (por ejemplo, un infarto):

- ayudando a identificar **los principales factores de riesgo** de cada persona y asesorando sobre cómo introducir cambios permanentes hacia un estilo de vida saludable
- ofreciendo programas de ejercicio personalizados y ayudando a las personas **a superar cualquier temor** que puedan tener respecto al ejercicio
- educando a las personas sobre las mejores formas de ayudar a **prevenir** nuevos problemas cardíacos
- mejorando la forma física, ayudando a las personas **a mantenerse activas** y a disfrutar de una mejor calidad de vida
- ofreciendo asesoramiento y apoyo sobre cómo **autocontrolar** la enfermedad

Los mejores ejercicios para la salud cardíaca



El ejercicio aeróbico mantiene el corazón sano: facilita las actividades cotidianas, por lo que te sientes menos cansado o con menos dificultad para respirar. También puede mejorar tu estado de ánimo, ayudarte a dormir mejor y reducir el riesgo de problemas cardíacos.



El entrenamiento de resistencia aumenta la fuerza: a medida que te fortaleces, puedes realizar las actividades diarias y hacer ejercicio con mayor facilidad y menos esfuerzo.



Los ejercicios de equilibrio y flexibilidad te ayudan a moverte con seguridad: los estiramientos evitan que los músculos se tensen, lo que te ayuda a moverte con mayor facilidad y a reducir el dolor o las lesiones. Los ejercicios de equilibrio te ayudan a mantenerte estable y a reducir el riesgo de caídas.



World
Physiotherapy

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



World
PT Day
2026

ICTUS

1/4 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir



¿Qué es un ictus?

Un ictus se produce cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se reduce o se interrumpe de forma repentina. Un ictus es una urgencia médica y requiere tratamiento inmediato.



Accidente cerebrovascular isquémico causado por un coágulo de sangre que bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro



Accidente cerebrovascular hemorrágico causado por la rotura y el sangrado de un vaso sanguíneo en el cerebro



Ataque isquémico transitorio (AIT): una obstrucción temporal, a veces denominada «miniictus», que puede ser un signo de alerta de un futuro ictus

¿Cómo puede ayudar la fisioterapia a prevenir un ictus?

Los fisioterapeutas desempeñan un papel importante en la reducción del riesgo de accidente cerebrovascular, especialmente al ayudar a las personas a ser más activas físicamente y a controlar las afecciones crónicas. **Solo 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana pueden reducir el riesgo de accidente cerebrovascular en un 25 %.** La actividad física regular puede reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, así como disminuir el riesgo de sufrir otro accidente cerebrovascular tras un primero.

Los fisioterapeutas pueden ayudarte a:



aumentar la actividad física regular, lo que reduce la presión arterial, mejora el control del colesterol y la glucemia, reduce el peso corporal y puede ayudar a controlar la depresión y el estrés



reducir el tiempo que pasas sentado y enseñarte a incluir pequeñas dosis de actividad en tu vida diaria



recomendar ejercicios seguros y personalizados para personas que puedan padecer otras afecciones de salud y a las que les resulte difícil hacer ejercicio



¿Cómo puede ayudar la fisioterapia después de un ictus?

La rehabilitación es una parte importante de la recuperación tras un ictus: ayuda a las personas a volver a realizar sus actividades cotidianas, mejora la calidad de vida y fomenta la independencia en la medida de lo posible.

La rehabilitación suele comenzar en las primeras 48 horas, una vez que la persona se encuentra médicamente estable. Empezar pronto puede favorecer la recuperación y la confianza. La recuperación tras un ictus contará con la participación de un equipo sanitario; además de fisioterapeutas, también puede incluir médicos, enfermeros, terapeutas ocupacionales y logopedas. Es importante que se elabore un plan individualizado para ti.

Los **fisioterapeutas** desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a prevenir otro ictus. Trabajan con las personas para introducir **cambios en el estilo de vida** cotidiano que puedan reducir el riesgo de un segundo ictus, favorecer una mejor salud y ayudar a evitar la discapacidad a largo plazo. Las directrices nacionales e internacionales recomiendan **una fisioterapia regular y suficientemente intensa** como parte de la atención al ictus, adaptada a los objetivos y capacidades de la persona.



Por qué la fisioterapia es una parte fundamental de la rehabilitación tras un ictus?

Después de un ictus, muchas personas experimentan problemas de movimiento, equilibrio, marcha, uso de los brazos, fuerza, forma física, fatiga e independencia. Los fisioterapeutas son expertos en ejercicio y pueden ayudar a las personas que han sufrido un ictus a:

- mejorar **el movimiento y la fuerza** en brazos y piernas para que pueda volver a vivir de forma independiente y hacer las cosas que le gustan
- aprender a **caminar** de nuevo, y a caminar más lejos y más rápido
- mejorar **el equilibrio** para minimizar el riesgo de caídas: el 73 % de los supervivientes de un ictus sufren una caída durante el primer año tras el ictus
- mejorar **la rigidez, el dolor y la tensión muscular**
- ayudarle a ponerse **en forma** para que su corazón y sus pulmones funcionen de manera más eficiente
- mejorar su **estado de ánimo**, reducir **la fatiga** y ayudarle a combatir **la depresión**
- practicar **actividades cotidianas** como levantarse de una silla, caminar y hablar al mismo tiempo, vestirse y utilizar los brazos para manejar objetos como llaves y grifos

¿Cuánto ejercicio?

Se ha demostrado que la fisioterapia basada en el ejercicio mejora la función física, la movilidad, el equilibrio y la calidad de vida en todas las etapas de la recuperación, desde la atención hospitalaria hasta la rehabilitación comunitaria a largo plazo. Un fisioterapeuta puede ayudarte a aumentar de forma segura la cantidad de ejercicio que realizas para alcanzar tus objetivos. Puedes empezar poco a poco para cumplir estas recomendaciones:

- ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante al menos 10 minutos, 4 veces por semana
- mantener activo durante todo el día para reducir el tiempo que pasas sentado
- entre 6500 y 8500 pasos al día



World
Physiotherapy

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



World
PT Day
2026

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Las enfermedades
no transmisibles
afectan a personas
de todas las edades
y nacionalidades



43 millones de personas

fallecieron por una **enfermedad no transmisible (ENT)** en 2021

18 millones de personas

fallecieron por una ENT **antes de los 70 años**

El 73 % de todas las muertes

por ENT se producen en **países de ingresos bajos y medios (PIBM)**



¿Qué son las enfermedades no transmisibles?

Las ENT son afecciones crónicas que no son infecciosas y que a menudo se desarrollan lentamente a lo largo de muchos años.

Las ENT más comunes son:



enfermedades cardiovasculares
(como el infarto de miocardio y el ictus)



el cáncer



enfermedades pulmonares crónicas (como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica)



diabetes

¿Qué factores aumentan el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles?

Las ENT suelen estar relacionadas **con los hábitos cotidianos y el entorno**, entre ellos:



la falta de actividad física



dietas poco saludables (demasiada sal, azúcar y grasas poco saludables)



fumar o la exposición al humo del tabaco



el consumo nocivo de alcohol



la contaminación atmosférica

Estos factores pueden provocar:



hipertensión



niveles altos de azúcar en sangre



colesterol alto



sobrepeso u obesidad

Por qué es importante la prevención

Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir o retrasar. Pequeños hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia:



moverse más, estar menos tiempo sentado



seguir una dieta equilibrada y saludable



no fumar



limitar el consumo de alcohol



hacerse revisiones médicas periódicas

La detección precoz, el apoyo y el tratamiento ayudan a las personas a vivir vidas más largas y saludables, y reducen la necesidad de cuidados más intensivos en el futuro.

La mayoría de las enfermedades no transmisibles se pueden prevenir o retrasar. Un **fisioterapeuta** puede ayudarte a tomar decisiones saludables y a mantenerte activo, para que vivas una vida más larga, más sana y más activa.



Beneficios del ejercicio

Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir o retrasar. Pequeños hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia:



aumentar la energía y dormir mejor



controlar tu peso



mejorar tu capacidad aeróbica, para que tu corazón y tus pulmones funcionen de forma más eficiente



reducir la presión arterial y el colesterol, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares



ayudarte a sentirte menos estresado y mejorar tu estado de ánimo



reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2



reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer



mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday



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