



Hacerse mayor sin dependencia

Envejecimiento físico saludable

Fuerza muscular

El entrenamiento de fuerza, de grupos musculares, movilizadores y posturales, es vital para mantenerse activo e independiente

Estiro, me muevo y hago ejercicio para poder llegar a los armarios de la cocina



Me pongo fuerte para llevar la compra a casa

Movilidad articular y elasticidad muscular

Movernos sin dolor, sin limitaciones en las articulaciones y pudiendo llegar a todas partes, nos da independencia y calidad de vida

Hago ejercicio para mantenerme activa y seguir haciendo lo que me gusta



Aeróbico

No hace falta salir a correr, pero caminar de forma enérgica o vigorosa, o hacer otras actividades intensas, es muy saludable para todos. Mejora nuestra resistencia y evita la fatiga.

Entrenando el equilibrio me mantengo independiente y reduzco el riesgo de caermme



Equilibrio

Hacer ejercicios de equilibrio como ponerse a la pata coja, colocar los pies muy juntos o caminar por terrenos irregulares es muy enriquecedor

Los profesionales sanitarios estamos para ayudar, ¡pregúntanos!



Consulta a tu profesional sanitario

Los profesionales de la salud y el ejercicio (fisioterapeutas) estamos a vuestra disposición para preparar planes específicos y ayudaros a mejorar vuestra calidad de vida



Campaña desarrollada por el Grupo de Trabajo de Envejecimiento Saludable del COFPV dentro del proyecto Fisiotopaguneak



Autor: Mario Pellico de la Fuente
Colaboradores

Natalia Wierzeszen
Peru Goritxategi
Nagore Beristain

Marta Vicente
Débora Alves
Beatriz Taboada

Andrea Martín
Leire Eldua
Xabier García



Dependentziarik gabe adintzea Zahartze fisiko osasuntsua

Giharretako indarra

Gihar talde mobilizatzaileen zein posturalen indar-entrenamendua oinarrizkoa da aktibo eta independente mantentzeko

Luzatzen eta mugitzen naiz eta kirola egiten dut sukaldeko armairuetara iritsi ahal izateko



Indarra lantzen dut erosketak etxera eramateko

Artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna

Minik gabe mugitzea, artikulazioetan mugarik izan gabe, eta edonora iristeko aukerarekin; horrek independentzia eta bizi-kalitatea eskaintzen digu

Aerobikoa

Ez duzu korrika egin behar, baina gogoz oinez ibiltzea edo antzeko jarduerak egitea oso osasungarria da. Gure erresistentzia hobetzen du eta nekea saihesten du.

Oreka entrenatzen dudanean independente sentitzen naiz eta erortzeko arriskua murrizten dut



Kirola egiten dut leure burua aktibo mantentzeko eta gustuko dudana egiten jarraitzeko



Oreka

Oreka-jarduerak egitea (hala nola txingoka aritzea, oinak oso hurbil jartzea edo eremu irregularretan ibiltzea) oso aberasgarria da.

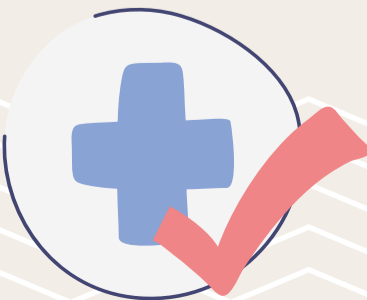
Kontsultatu zure osasun-arloko profesionalarekin

Osasunaren eta kirolaren arloko profesionalak (fisioterapeutak) zuen esanetara gaude plan espezifikoak prestatzeko eta zuen bizi kalitatea hobetzen laguntzeko

Osasunaren arloko profesionalak laguntzeko gaude. Galdeguzu!



EFEOren Zahartze Osasuntsuaren lantaldeak garatutako kanpaina, Fisiotopaguneak proiektuaren baitan.



Egilea: Mario Pellico de la Fuente
Laguntzaileak

Natalia Wierzesen
Peru Goritxategi
Nagore Beristain

Marta Vicente
Débora Alves
Beatriz Taboada

Andrea Martín
Leire Eldua
Xabier García



Perder calidad de vida e independencia no es lo normal

Hacerse Mayor sin Dependencia

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Vivir mejor siendo mayores

¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?

PODER HACER LO QUE QUIERO HACER

CAPACIDAD FÍSICA

Mantenerse activo físicamente nos ayuda a rendir en el día a día. ¡Entrena tu cuerpo!

CAPACIDAD COGNITIVA

La atención, la memoria, el razonamiento, todo se puede trabajar. ¡Entrena tu mente!



"QUIERO SEGUIR HACIENDO VIDA CON INDEPENDENCIA"

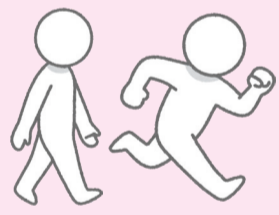
ADECUADA ALIMENTACIÓN

Una dieta equilibrada, basada en una alimentación variada y completa, es fundamental. ¡Cuida lo que comes!

ENTORNO E INSTITUCIONES

Debemos autoexigirnos y velar por que nuestro entorno sea saludable y nos ofrezca oportunidades de salud y participación.

RECOMENDACIONES DE LA OMS



EJERCICIO FÍSICO MODERADO O INTENSO
Entre **150** y **300** minutos de actividad física moderada
o
entre **75** y **150** minutos de actividad física vigorosa



ENTRENAMIENTO DE FUERZA
Al menos **2 días** por semana trabajando todos los grupos musculares



ENTRENAMIENTO MULTICOMPONENTE
Al menos **3 días** por semana, incidiendo en equilibrio, funcionalidad y caídas

EJERCICIO



BENEFICIOS TRANSVERSALES
El ejercicio físico es una herramienta muy potente, con efectos físicos, mentales, emocionales, metabólicos, sobre el sueño, etc.



SENCILLO Y EFICAZ
El ejercicio físico no tiene que ser complejo o difícil, existen ejercicios para cada estado de salud, para cada condición física y para cada ámbito.



EFFECTOS PREVENTIVOS
El ejercicio no sólo mejora la salud y alivia algunos síntomas de diferentes enfermedades si no que también es una potente herramienta de prevención de enfermedades como las cardiacas, la diabetes o la artritis.

FISIOTERAPIA



CIENCIA
El envejecimiento saludable es un campo de estudio en permanente evolución y desde la fisioterapia, como profesión científica aportamos nuestro conocimiento para ayudarlos.



ADAPTADO A CADA UNO
Todos somos diferentes, tenemos diferentes capacidades y debemos adaptar los ejercicios a nosotros, no al revés.



PROFESIONALES SANITARIOS
No sólo se trata de forma física, las enfermedades, nuestro estado de salud general, la medicación... Todo influye y debe ser tenido en cuenta. Los fisioterapeutas somos profesionales sanitarios



Bizi kalitatea eta independentzia galtzea ez da normala

Dependentziarik gabe adintzea

ZAHARTZE OSASUNTSUA

Hobeto bizitzea zahartzaroan

ZER DA ZAHARTZE AKTIBOA?

EGIN NAHI DUDANA EGIN AHAL IZATEA

GAITASUN FISIKOA

Fisikoki aktibo izateak egunerokoan laguntzen digu. Entrena ezazu zure gorputza!

GAITASUN KOGNITIBOA

Arreta, memoria, arazoiketa... dena landu daiteke. Entrena ezazu zure gogo!



"NIRE BIZITZAREKIN INDEPENDENTZIAZ AURRERA JARRAITU NAHI DUT"

ELIKADURA EGOKIA

Oinarrizkoa da dieta orekatua jarraitzea, askotariko elikadura oinarri duena. Zaindu zure elikadura!

INGURUKOAK ETA ERAKUNDEAK

Geure buruari exijitu behar diogu, eta, aldi berean, gure inguruneak osasungarria izan behar du, eta osasun- eta partaidetza-aukerak eskaini behar dizkigu.

OMEREN GOMENDIOAK



NEURRIZKO JARDUERA FISIKOA EDO JARDUERA FISIKO GOGORRA
150 eta 300 minutu artean neurrizko jarduera fisikoaren kasuan 75 eta 150 minutu jarduera fisiko gogorraren kasuan



INDAR-ENTRENAMENDUA
Astean bitan gutxienez, gihar-talde guztiak landuz



OSAGAI ANITZEKO ENTRENAMENDUA
Astean hirutan gutxienez, bereziki oreka, funtzionalitatea eta erorikoak landuz

JARDUERA

ZEHARKAKO ONURAK

Jarduera fisikoa tresna oso potentea da eta hainbat efektu ditu: efektu fisikoak, mentalak, emozionalak, metabolikoak, loari lotutakoak...

ERRAZA ETA ERAGINKORRA

Jarduera fisikoak ez du zaila edo konplexua izan behar, ariketa desberdinak daude osasun-egoera, egoera fisiko eta eremu bakoitzerako.

PREBENTZIO-EFEKTUAK

Jarduera fisikoak osasuna hobetzeaz eta gaixotasun jakin batzuetako sintomak arintzeaz gain, zenbait gaixotasun prebenitzeko tresna ere bada, hala nola bihotzeko gaixotasunak, diabetesa edo artritisa.

FISIOTERAPIA

ZIENTZIA

Zahartze osasuntsua etengabe aldatzen ari den ikerketa-arloa da, eta fisioterapia lanbide zientifikoa den heinean, gure ezagutza ekartzen dugu, zuei laguntzeko

BAKOITZARI EGOKITUA

Denak gara desberdinak, gaitasun desberdinak ditugu, eta jarduera fisikoa gure egoerara egokitu behar dugu, ez alderantziz.

OSASUNAREN ARLOKO PROFESIONALAK

Ez da soilik egoera fisikoa, gaixotasunak dira, gure osasunaren egoera orokorra edo medikazioa, besteak beste. Denak eragiten du eta dena hartu behar dugu kontuan. Fisioterapeutak osasunaren arloko adituak gara