

Movilidad en el Adulto Mayor



La actividad física está relacionada con las **habilidades funcionales**, incluida la **movilidad** y la **independencia** en las actividades personales y de la vida diaria

La actividad física también **mejora** el estado de **salud** en pacientes con **enfermedades crónicas** como enfermedades **cardiovasculares** y **cerebrovasculares**, **demencia** y **deterioro cognitivo**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Movilidad en el Adulto Mayor

La falta de movilidad diaria es a menudo precursora de **disminución** en la **independencia**, la **calidad de vida**, la **institucionalización** y la **mortalidad**.

Es importante realizar **ejercicios de equilibrio y fuerza** ya que **reducen el riesgo de caídas** y mejora la función, especialmente en personas mayores que son frágiles o que tienen movilidad limitada.

