

Beneficios del ejercicio terapéutico

1 Mejoras a nivel respiratorio



2 Mejoras a nivel cardiovascular



3 Ganancia de masa muscular



4 Mejoras en el estado de ánimo



5 Mejoras en tu calidad de vida



UNIDAD DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN INTERNIVELES

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, S/N
29010 Málaga España
951032000 / Fax: 951 032 022
<http://www.huw.es>

Fecha de última revisión: 16/04/2023



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

Hospital Universitario Virgen de la Victoria



Unidad de Medicina Física y Rehabilitación Interniveles

Terapia Grupal Fisioterapia Respiratoria



Ejercicio de fuerza

Ejercicio de resistencia

Fisioterapia respiratoria

Entenderás tu enfermedad

Consejos saludables

Serás parte activa en tu mejora

NO OLVIDES TRAER EN TU MOCHILA...



- 1 Ropa deportiva 
- 2 Haber tomado su medicación habitual 
- 3 Haber desayunado al menos 1 hora y media antes 
- 4 Botella de agua y/o zumo si eres diabético/a 
- 5 Inhalador de rescate 
- 6 Acudir sin uñas esmaltadas 
- 7 Ser puntual 
- 8 Muchas ganas de trabajar

La terapia grupal tiene una duración de **15 sesiones** en días alternos.

Cuando el tratamiento finalice, tendrás el conocimiento suficiente para continuar por tu cuenta y seguir mejorando.

RECORDATORIO

Vienes a hacer fisioterapia, no a que te hagan fisioterapia.

Eres **parte activa** en tu proceso de mejora.