

Paseos Saludables

LA RIOJA

**GUIA ORIENTATIVA
PARA LA ORGANIZACIÓN
DE PASEOS SALUDABLES
EN COMUNIDAD**



Elaborada por la Comisión Técnica de Salud
Comunitaria de la Escuela de Salud La Rioja



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

Autoría

- Escuela de Salud La Rioja

Miembros de la Comisión Técnica de Salud Comunitaria de la Escuela de Salud La Rioja

- **Alfonso Troya Rodríguez** (Rioja Acoge)
- **Ana Benito Marin** (Residente/a de enfermería)
- **Ana Isabel Bas Angulo** (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, SEMERGEN)
- **Ángel Fraile Astudillo** (Ayuntamiento de Arnedo)
- **Maite Cisneros Álvarez** (Trabajo social)
- **Maria Jesús Calvo Martínez** (Programa de Atención Comunitaria en Atención Primaria, PACAP)
- **Maria José López de Valdivielso** (Servicio de Promoción de la Salud)
- **Pablo Alberto Sáinz Ruiz** (Servicio de Promoción de la Salud, Coordinador C.T.)
- **Pilar Oca Melero** (Ayuntamiento de Logroño)
- **Rocío Loma-Osorio Alonso del Real** (Asociación de Enfermería Comunitaria, AEC)
- **Ruth Coteló Saenz** (Gerencia de Atención Primaria del Servicio Riojano de Salud)
- **Tatia Santirso Benito** (Sociedad Riojana de Medicina de Familia y Comunitaria, SrmFYC)
- **Teresa San Martín De Juan** (Residente/a de medicina)

Edición de contenido

- **Pablo Alberto Sáinz Ruiz** (Servicio de Promoción de la Salud, Coordinador de la Comisión Técnica de Salud Comunitaria de la Escuela de Salud La Rioja)

Edita

Consejería de Salud y Políticas Sociales. Gobierno de La Rioja

Escuela de Salud La Rioja

Licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-
CompartirIgual 4.0 Internacional

Fecha de última actualización:

abril de 2024

ÍNDICE

BREVE JUSTIFICACIÓN	4
Objetivos operativos	5
DESTINATARIOS DE LA GUÍA	6
METODOLOGÍA	6
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LOS PASEOS SALUDABLES	7
PASOS QUE ORIENTAN LA ORGANIZACIÓN DE LOS PASEOS SALUDABLES	10
“Antes de nada...” (primer paso antes de empezar a organizar la actividad)	11
PLANIFICA la actividad.....	12
COMUNICA Y DIFUNDE la actividad.....	18
EVALÚA durante la actividad y después	21
ANEXO 1. RECOMENDACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	24
ANEXO 2. FLUJOGRAMA	27
ANEXO 3. LISTADO DE VERIFICACIÓN (checklist) PARA LA ORGANIZACIÓN DE PASEOS SALUDABLES EN EL MARCO DE LA ESCUELA DE SALUD LA RIOJA	28
ANEXO 4. DOSSIER DE PROPUESTA DE UN PASEO SALUDABLE	32
ANEXO 5. HERRAMIENTAS PARA LA EVALUACIÓN OBJETIVA Y SUBJETIVA DE LA ORGANIZACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE PASEOS SALUDABLES	35
ANEXO 6. FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA. CONSEJO BREVE Y MATERIALES	38

BREVE JUSTIFICACIÓN

Los Paseos Saludables tienen la finalidad de promover la salud acercando a la ciudadanía la práctica de hábitos saludables y el desarrollo de redes participativas y de apoyo¹. Con ellos se pretende:

- ✓ **Fomentar hábitos y estilos de vida saludable** (ver [ANEXO 1](#)). Además de sensibilizar a la población de los beneficios que tiene para la salud y el bienestar, el practicar regularmente actividad física moderada (p.ej. caminar), el desarrollo de paseos saludables pueden ser espacios facilitadores y cercanos donde se puedan promover otros hábitos saludables, consejo breve por los profesionales de la salud en alimentación, cuidados informales, etc.
- ✓ Mostrar la importancia de la **corresponsabilidad** de todos en el autocuidado y en la salud individual y colectiva.
- ✓ **Mostrar nuestros entornos naturales**, como espacios con multitud de posibilidades para realizar actividad física en todas sus formas, caminando o en actividades recreativas y deportivas^{2,3}.
- ✓ **Promover el bienestar emocional y la convivencia**, propiciando la creación de redes de apoyo y vínculos entre ciudadanía y con los profesionales de la salud⁴.
- ✓ Servir como puntos de encuentro para la **detección de necesidades y valoración de los recursos** de la zona (“activos para la salud y convivencia”)⁵.

Caminar ha sido descrito como la forma de actividad física que más beneficios aporta a la salud de las personas⁶. Caminar es además una práctica económica porque no requiere un equipamiento especialmente complejo ni unas instalaciones específicas, se adapta a muchos horarios y se puede modular dependiendo de las características físicas de cada persona, como la edad o el estado de salud.

Sin embargo, a pesar de los beneficios que reporta para la salud, la tendencia poblacional de los últimos años indica que cada vez somos más sedentarios. Recuerda que más de la mitad de la población adulta de La Rioja tiene exceso de peso y a su vez el 45,4% de esta población no alcanza el nivel de actividad física recomendado por la OMS. El sedentarismo es responsable junto a otros factores de riesgo, de la elevada morbilidad y mortalidad de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Siguiendo unas cuantas recomendaciones básicas, caminar es un ejercicio que la mayor parte de la población puede hacer si su entorno urbano le es favorable. Hay evidencia importante que describe el papel fundamental que tiene el **entorno** como facilitador de la conducta diaria de caminar, observándose correlaciones directas entre ciertas características del ambiente urbano (p.ej. el diseño de las calles o de las

¹ Zubala A, MacGillivray S, Frost H, et al. Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: a systematic review of reviews. PLoS One. 2017; <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0180902>

² Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un Plan de Rutas Saludables. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social – Federación Española de Municipios y Provincias; 2018. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/rutasSaludables.htm>

³ Saelens BE, Sallis JF, Frank LD. Environmental correlates of walking and cycling: findings from the transportation, urban design, and planning literatures. Ann Behav Med 2003;25 (2):80-91. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2502_03

⁴ Calderón C, Errasti N, Virto C, et al. Rutas saludables, más allá del ejercicio físico: evaluación de una experiencia en población mayor de Gipuzkoa. Gac Sanit. 2021; 35 (1): 3-11. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.02.012>

⁵ Ministerio de Sanidad. Acción comunitaria para ganar salud. O cómo trabajar en red para mejorar las condiciones de vida. Madrid, 2021. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/guiaAccionComunitaria.htm>

⁶ Morris JN, Hardman AE. Walking to health. Sports Med 1997 May;23(5):306-32. <https://doi.org/10.2165/00007256-199723050-00004>

aceras, la seguridad, la estética y la presencia de destinos atractivos) y el hábito de caminar o incluso el número de minutos diarios dedicados a hacer alguna actividad física^{7,8}. En este sentido, ha crecido el interés por medir la “caminabilidad” del entorno (del inglés *walkability*), que se define como el grado por el que el ambiente urbano promueve el hábito de caminar. De todo ello se desprende que, mejorar el ambiente urbano con el objetivo de facilitar a las personas ser físicamente activas, es un componente esencial para incrementar la actividad física.

Con esta orientación, la Escuela de Salud La Rioja –en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud–, ha elaborado la presente guía dirigida a la ciudadanía y profesionales con el propósito de orientar: (a) en el diseño de rutas saludables cercanas a los centros de salud de Atención Primaria y adaptadas a la vida cotidiana de los residentes del barrio, y (b) en la organización de “Paseos Saludables” con la participación de la comunidad.

En el marco de la Escuela de Salud La Rioja, los **Paseos Saludables** deben entenderse como una actividad periódica (p.ej. en la ZBS de Joaquín Elizalde han tenido tradición de organizarlos todos los últimos miércoles de cada mes) que surge de la acción comunitaria para la salud del Centro de Salud, barrio o comunidad, contando con la diversidad cultural del territorio (diferentes orígenes), funcional (diferentes capacidades), etc..., y dinamizando las relaciones para que el paseo se convierta en un espacio convivencial, de promoción de salud y de visibilidad del entramado social y las riquezas del territorio.

Paseos Saludables

Objetivos operativos

...de salud:

- ✓ Fomentar la [actividad física en los niveles recomendados para la salud](#) según la evidencia científica.
- ✓ Educar en hábitos saludables para mejorar la salud física y emocional.
- ✓ Fomentar los autocuidados y corresponsabilidad de las personas en su salud.

... de convivencia:

- ✓ Contribuir a la interacción y la mejora de las relaciones entre la diversidad.

... de tipo comunitario:

- ✓ Reconocer a colectivos diversos y su aportación a la mejora de la salud.
- ✓ Impulsar relaciones entre recursos para promover la salud comunitaria.
- ✓ Fortalecer el vínculo profesionales-ciudadanía.
- ✓ Visibilizar periódicamente una ocupación positiva del espacio público.

⁷ Frank LD, Schmid TL, Sallis JF, Chapman J, Saelens BE. Linking objectively measured physical activity with objectively measured urban form: findings from SMARTRAQ. *Am J Prev Med.* 2005; 28 (2 Suppl 2): 117-25. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.11.001>

⁸ Moran M, Van CJ, Hercky-Linnewiel R, et al. Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014; 11:79. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-11-79>

DESTINATARIOS DE LA GUÍA

Este documento es una breve guía metodológica **dirigida tanto a la ciudadanía como a los profesionales de la salud de Atención Primaria** que pretende orientar de forma sistematizada sobre los pasos que deben de seguir los actores implicados en el diseño de las rutas y en la organización de Paseos Saludables como acción promotora de la salud y convivencia, por medio de la participación de la comunidad.

Concretamente para los profesionales, esta guía recoge una serie de herramientas (“caja de herramientas”) que apoya, concretamente a los profesionales sanitarios, al ejercicio profesional del [“Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta”](#) en relación con la actividad física, de acuerdo a las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

Desde los equipos de atención primaria de los centros de salud hay que recomendar los Paseos Saludables, o bien las rutas mapeadas, a la población que acuda al centro, sobre todo a las personas con factores de riesgo cardiovascular o con patologías crónicas que se puedan beneficiar de realizar actividad física.

METODOLOGÍA

Las recomendaciones de la guía y los documentos ANEXOS son resultado de diferentes experiencias habidas en el territorio: acciones puntuales llevadas a cabo desde diversos centros de salud o bien promovidas por entidades ciudadanas, como por ejemplo los “Paseos Saludables en el Barrio” del Proceso Comunitario del Barrio Madre de Dios y San José donde se elaboró un documento para la trasferencia de esta buena práctica a otros lugares, y también desde la propia Administración Pública con los multitudinarios “Paseos Saludables” organizados por el Servicio de Promoción de la Salud, que tan buena aceptación tenía entre la ciudadanía y que ahora se pretende sistematizar desde la implicación directa de la propia comunidad.

También se han tenido en cuenta otros documentos y protocolos elaborados desde la experiencia en otras Comunidades Autónomas⁹.

La metodología propuesta se fundamenta en un modelo de participación comunitaria y en el enfoque de equidad¹⁰, al promover con especial énfasis procesos que involucren al máximo número de personas o entidades que representan la diversidad de las personas que habitan en el barrio. En este sentido ocurre, como en cualquier otro proceso (comunitario), que no se puede ni se deben establecer pasos estrictamente definidos, si bien deberán adaptarse a las posibilidades del entorno y las capacidades intrínsecas del Grupo Motor o de los agentes implicados.

⁹ Cabeza Irigoyen E., et al. Rutas Saludables: Protocolo de Implantación. Islas Baleares: Consejería de Salud del Gobierno de las Islas Baleares; 2013. Disponible en: http://e-alvac.caib.es/documents/protocol_d_implantacio_rutes.pdf

¹⁰ Gil Luciano A, Campos Esteban P. Lista de chequeo para el análisis de la equidad en Estrategias, Programas y Actividades (EPAs) de Salud. Subdirección General de Promoción de la Salud y Prevención, Ministerio de Sanidad, Ministerio de Sanidad; 2021. Disponible en: <https://cpage.mpr.gob.es/producto/lista-de-chequeo-para-el-analisis-de-la-equidad-en-las-estrategias-programas-y-actividades-epas-de-salud/>

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LOS PASEOS SALUDABLES

De acuerdo a la [“Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables”](#) en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, hay algunos **principios fundamentales** que han de valorarse en el diseño, implementación/organización y evaluación de los Paseos Saludables:

- ✓ **Caminabilidad del recorrido.** La caminabilidad se refiere al grado de facilidad de la movilidad peatonal de un recorrido. El itinerario de la ruta tiene en cuenta aspectos de tipo informativo, urbanístico o de seguridad, que garantiza su accesibilidad por toda la población y el que “se pueda caminar”.
- ✓ **Participación comunitaria e intersectorialidad** en la organización de los Paseos Saludables. Un propósito subyacente debe ser la creación de sinergias y la implicación de diferentes sectores. A nivel comunitario, la participación es de por sí generadora de salud, ya que aporta control a las personas de la comunidad sobre sus vidas y las decisiones que afectan a su salud y bienestar (Figura 1).

Figura 1: Posibles agentes o entidades que pueden implicarse en la organización de Paseos Saludables



Fuente: MSCBS - FEMP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un Plan de Ruta(s) Saludable(s). Madrid, 2018

- ✓ **Equidad.** La actividad tiene en cuenta las necesidades de los diferentes grupos de población y prioriza según los ejes de desigualdad social en salud (Figura 2).

Figura 2: Desigualdades sociales en salud. Ejes y grupos de priorización

Ejes de desigualdad	Grupos a priorizar
Género	Mujeres
Edad	Mayores de 65 años y menores de 15
Clase social	Personas de bajos ingresos, bajo nivel educativo o bajo nivel socioeconómico.
Diversidad funcional	Personas potencialmente discriminadas por su diversidad física, intelectual o de salud mental.
Territorio	Personas con aislamiento geográfico, urbanístico o social.
Etnia/País de origen	Minorías étnicas o migrantes
Identidad de género u orientación sexual	Personas potencialmente discriminadas por su identidad de género u orientación sexual (LGTBI)

Fuente: MSCBS - FEMP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un Plan de Ruta(s) Saludable(s). Madrid, 2018

- ✓ **Coherencia** de la actividad y de la totalidad de las acciones, donde la financiación de la actividad, la publicidad o las actividades propuestas paralelamente no presenten **conflictos de interés** ni vayan **en contra de la salud** (p.ej. empresas que comercializan bebidas alcohólicas, comida o bebida con alto contenido calórico o de azúcares, promoción de conductas de riesgo, la industria tabaquera, industrias contaminantes, etc.).
- ✓ **Gratuidad** de la actividad y de la totalidad de las acciones que se organicen en el contexto de los Paseos Saludables dentro del marco de la Escuela de Salud La Rioja.

Figura 3: Preguntas orientadas a la consecución de los principios fundamentales de los Paseos Saludables



Fuente: MSCBS - FEMP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un Plan de Ruta(s) Saludable(s). Madrid, 2018

PASOS QUE ORIENTAN LA ORGANIZACIÓN DE LOS PASEOS SALUDABLES

Los profesionales o entidades que se animen a **organizar “Paseos Saludables” desde el marco de la Escuela de Salud La Rioja**, deben contemplar las recomendaciones de esta guía y los pasos que se detallan a continuación.

En el [ANEXO 2](#), se pueden ver los pasos que a continuación se describen en profundidad.





“Antes de nada...” (primer paso antes de empezar a organizar la actividad)

... “antes de nada” es muy importante asegurarse de que no se estén realizando Paseos Saludables desde el Centro de Salud o por otros agentes del territorio, o bien iniciativas similares en el barrio o comunidad, impulsadas por otros agentes o sectores, en los que participar /colaborar y recomendar.

No se trata de duplicar esfuerzos, sino de generar sinergias.

En este sentido, se recomienda consultar el [Mapa de Activos para la Salud de La Rioja \(MapsCAR\)](#) en búsqueda de los recursos y actuaciones sobre actividad física que se estén realizando actualmente en el MapsCAR. Lo tienes accesible siempre que quieras y con la información actualizada accediendo desde la [Escuela de Salud La Rioja](#) (“Localiza recursos de salud”).



Para más información también está la posibilidad de **consultar al profesional de referencia comunitaria del Centro de Salud** o bien contactando con el Servicio de Promoción de la Salud (promocion.salud@larioja.org; tfno. [941291980](tel:941291980)) de la Dirección General de Salud Pública.

PLANIFICA la actividad

Planificar la actividad requiere de un proceso de trabajo y de reflexión con la comunidad, debiendo responder debidamente a las siguientes preguntas.

¿Quién la organiza y con qué propósito?

Los Paseos Saludables pueden ser organizados por cualquier entidad local, organización sin ánimo de lucro, proyecto o colectivo (ciudadano, profesional) cuya finalidad sea promover la salud, acercar a la ciudadanía la práctica de hábitos saludables y el desarrollo de redes participativas y de convivencia.

Preferentemente, la organización general dependerá de un grupo de recursos vinculados con la salud (Grupo Motor o Comisión de salud), a ser posible no exclusivamente sanitarios, pero siempre con la implicación necesaria del Equipo de Atención Primaria del centro de salud de la zona.

Si no lo hay, crea un grupo de coordinación con distintos agentes/sectores del territorio.

Es importante contar con la diversidad del territorio: cultural (diferentes orígenes), funcional (diferentes capacidades) etc. y dinamizar las relaciones para que el paseo se convierta en un espacio convivencial, de promoción de salud y de visibilidad del entramado social y la riqueza cultural del territorio.

En este paso es importante recordar los **objetivos operativos** de los Paseos Saludables:

...de salud:

- ✓ **Fomentar la actividad física en los niveles recomendados para la salud.**
- ✓ Educar en hábitos saludables para mejorar la salud física y emocional.
- ✓ Fomentar los autocuidados y corresponsabilidad de las personas en su salud.

... de convivencia y de tipo comunitario:

- ✓ Contribuir a la interacción y la mejora de las relaciones entre la diversidad.

... de tipo comunitario:

- ✓ Reconocer a colectivos diversos y su aportación a la mejora de la salud.
- ✓ Impulsar relaciones entre recursos para promover la salud comunitaria.
- ✓ Fortalecer el vínculo profesionales-ciudadanía.
- ✓ Visibilizar periódicamente una ocupación positiva del espacio público.



¿Dónde? ¿Con qué periodicidad?

Dentro del marco de la Escuela de Salud La Rioja e independientemente de quien impulse y dinamice los Paseos Saludables, las rutas deberán tener un recorrido que tenga **salida desde el Centro de Salud de la zona**.

Se procurará que los Paseos Saludables se planifiquen como una **actividad periódica**, estableciendo el **mismo día de la semana** (p.ej. primer miércoles de cada mes) y **la misma hora**.

Aunque la organización general recaerá en el Grupo Motor (grupo de recursos vinculados con la salud) con la participación del Equipo de Atención Primaria, cada paseo será liderado/dinamizado por una entidad o colectivo diferente, con el objeto de crear red y visibilizar los recursos del territorio.

¿Cómo?

- **Define el itinerario/recorrido de la ruta**

Para el desarrollo del trayecto de la ruta **hay que tener en cuenta los objetivos operativos** de los Paseos Saludables y también habrá que acomodarlo a cuestiones paisajísticas, culturales, patrimoniales o sociales del territorio.

En este punto será de gran valor incorporar el conocimiento, la experiencia, las necesidades, las fortalezas y las preferencias de la ciudadanía. Si no se ha hecho previamente, introducir en esta fase la participación ciudadana, con representación de diferentes grupos poblacionales, aportará equidad al proyecto y contribuirá a su uso.

En la práctica y de forma sencilla, un recorrido que posibilite el **cumplimiento de las recomendaciones** de actividad física consiste en una **distancia aproximada de 4.000-6.000 metros (4-6 km)**. Esto nos va a permitir ofrecer circuitos en los que la población esté activa una media de 45 minutos, lo que deja un margen amplio para que se acomode a las diferentes condiciones físicas.

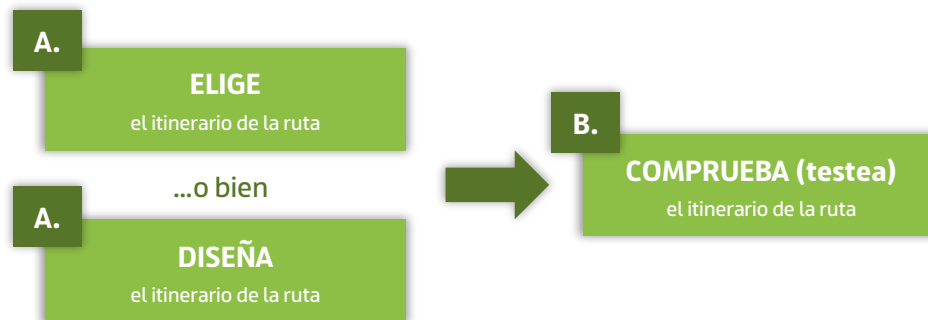
Para que nuestro(s) Paseo(s) Saludable(s) puedan ser accesibles a todo el mundo, se contemplarán dos recorridos, uno más corto que el otro y con un ritmo más lento.

Se procurará que todo el recorrido se desarrolle en un mismo y único término municipal. Se informará al consistorio y se solicitará la **licencia de ocupación de la vía pública**¹¹, cuando corresponda de acuerdo a las características de la actividad y según la normativa municipal.

¹¹ Ejemplos de trámites para la autorización de uso u ocupación de la vía pública.

- Ayuntamiento de Logroño: [Autorización para ocupación de vía pública, mediante el ejercicio de la venta ambulante](#).
- Ayuntamiento de Arnedo: [impreso 24.Ocupación de Vía Pública](#)

El colectivo o entidad organizadora puede optar por **utilizar alguna ruta que ya haya sido diseñada previamente** y que esté debidamente registrada en el [Mapa de Activos para la Salud de La Rioja \(MapsCAR\)](#) o en otras guías elaboradas por entidades locales¹². De otro modo, **se puede optar también por diseñar un nuevo recorrido**.



Comprueba...

Una vez que esté definida la ruta (bien porque se haya diseñado un nuevo recorrido o porque se ha elegido uno ya registrado), alguna persona del colectivo o entidad organizadora se responsabilizará de recorrerla para comprobar las condiciones de *seguridad*, *caminabilidad* e *información de infraestructuras*, aplicando nuevamente el **Listado de verificación (ANEXO 3)**.

Otra herramienta muy similar puedes encontrarla en la [“Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables”](#) (en su Anexo V).

Es preciso valorar la caminabilidad de forma técnica, pero también conviene realizar una valoración por parte de la población (caminabilidad percibida) o incluso un pilotaje por parte de la ciudadanía. Su finalidad es conocer si estas se perciben como seguras y cómodas y si invitan a caminar, así como abrir un canal para recibir propuestas de mejora y cubrir necesidades específicas por grupos poblacionales. Para ello se selecciona una muestra de la población en base a criterios de diversidad y equidad que hará una valoración de las rutas después de transitar por las mismas.

Una vez comprobada la ruta, esta fase ha de terminar con un replanteamiento del diseño inicial de la ruta basándose en la información recabada tanto a nivel técnico como ciudadano. (continúa a “definir estructura básica de un Paseo Saludable”)

¹²Presentación del manual “Rutas deportivas saludables por Calahorra y sus alrededores”[internet]. Disponible en: <https://calahorra.es/presentacion-del-manual-sobre-rutas-deportivas-saludables-por-calahorra-y-sus-alrededores/>

Diseña...

Para el diseño del itinerario de una nueva ruta saludable, el colectivo o entidad organizadora o bien el Grupo Motor/Comisión de Salud Comunitaria deberá seguir detenidamente el **Listado de Verificación (Checklist)** ([ANEXO 3](#)) y enviarlo cumplimentado junto con el **Dossier de Propuesta** de la actividad ([ANEXO 4](#)).

Como se indica en el Listado de Verificación, es importante determinar y reflejar en el **Dossier de Propuesta** los siguientes aspectos clave:

- ✓ **Nombre** de la ruta (del itinerario) o bien el nombre del Paseo Saludable
- ✓ **Persona de referencia del colectivo o entidad organizadora**, que coordine el paseo con otros colectivos y el centro de salud.
- ✓ **Población o grupo objetivo.**
- ✓ **Lugar y hora de salida.** Espacio de acogida donde la persona de referencia da las indicaciones y se entregan las [recomendaciones para disfrutar del paseo](#). Conviene que sea la entrada del centro de salud o en un espacio público (parque/plaza...) cercano y tranquilo.
- ✓ **Recorrido y distancia del recorrido**, representado en un mapa, bien dibujado a mano o utilizando sistemas de información geográfica, en el que se identifiquen **tramos de dificultad**, lugares para el avituallamiento, o **alternativas del recorrido**. Reflejar la longitud o distancia (en metros) del recorrido. Comprueba sobre el terreno la idoneidad del itinerario.
- ✓ **Duración del recorrido**, expresado en minutos, de acuerdo a la velocidad media estándar de cinco kilómetros por hora (5 km/h).
- ✓ **Dificultad percibida:** baja, media o alta. Existen [instrumentos de evaluación de la intensidad de la actividad física](#) como el Test del habla o la Escala Borg.
- ✓ **Actividades complementarias:** especificar si otras actividades (talleres, formación...) se realizarán en el contexto del paseo, antes o después.



¡Dibuja una ruta con My Maps!

Una forma fácil y gratuita de georreferenciar el recorrido de una ruta consiste en utilizar el aplicativo online **My Maps** (de Google).

Acceso:

https://www.google.com/intl/es_ES/maps/about/mymaps/



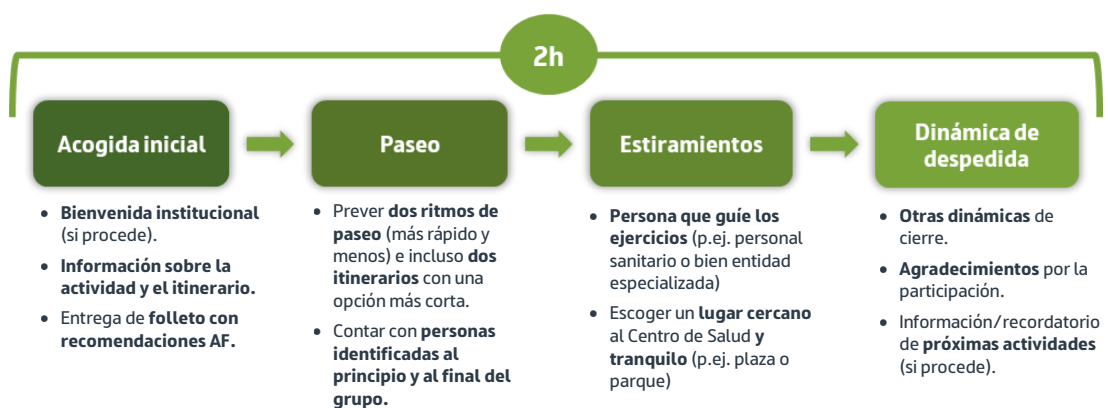
<https://www.youtube.com/watch?v=3gmnJr8oi8I>

- **Define la estructura básica del Paseo Saludable**

Los Paseos Saludables pueden ser organizados por cualquier entidad local, organización sin ánimo de lucro, proyecto, colectivo o cualquier particular (ciudadano, profesional) cuya finalidad sea promover la salud, acercar a la ciudadanía la práctica de hábitos saludables y el desarrollo de redes participativas y de convivencia.

Conviene **“tematizar” el paseo**, con las características de su asociación o colectivo de referencia, añadiendo alguna otra actividad que dinamice el paseo y aporte riqueza convivencial (interesa que la gente se relacione), siempre que no presente conflictos de interés ni vayan en contra de la salud. Existe la opción de utilizar un lema e incorporar información de su entidad en el espacio reservado del folleto con los consejos saludables (ver [ANEXO 1](#)).

La organización de cada paseo se concretará en las reuniones previas del Grupo Motor (Comisión de salud), y se evaluará en la reunión posterior al paseo, incluyendo la evaluación de la entidad organizadora y una recogida de opiniones en el propio paseo (ver paso 3).



Acogida inicial: es recomendable que la entidad que dinamice el paseo realice una acogida a todos los participantes donde se haga entrega del folleto con las recomendaciones de actividad física y otros materiales de difusión y se aporte información sobre el recorrido y la dinámica del paseo, identificando a las personas que acompañan al inicio y al final. En la bienvenida se puede contar con una bienvenida institucional siempre y cuando los mensajes de difusión tengan relación con los objetivos operativos de los Paseos Saludables.

Paseo: teniendo claro los objetivos y principios fundamentales generales, se deberá adecuar el itinerario y el ritmo de la marcha para el colectivo objetivo (p.ej. mayores, discapacidad, jóvenes...). Es recomendable que la entidad que dinamice el paseo tenga previsto 2 ritmos de paseo o bien dos recorridos con una opción más corta. Es recomendable aprovechar el paseo para crear sinergias, motivar a otros grupos a dinamizar futuros paseos, captar pacientes o grupos para otras actuaciones de educación para la salud, etc...

Estiramientos: es recomendable finalizar el paseo con ejercicios de estiramientos y que se realicen en algún espacio público cercano al Centro de Salud de forma que se visibilicen estos espacios como recursos saludables. Los estiramientos pueden ser guiados por personal del Centro de Salud o bien por profesionales de otras entidades (p.ej. profesores de yoga, deportistas, etc...).

Dinámica de despedida: para cerrar lo más importante es agradecer la participación, informar sobre próximas actividades (si procede) que se vayan a realizar desde el Centro de Salud, y animar a la gente a participar en la organización de próximos paseos.

Para realizar los Paseos Saludables también se debe definir el **público a quien va dirigido el paseo y cómo se va a captar su participación**, entidades colaboradoras en relación a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables (p.ej. repartición de alimentos locales de la dieta mediterránea), monitores o personal de acompañamiento, talleres y actividades previstas en el contexto del paseo...

Tareas de cada recurso

El **Grupo Motor** (o Comisión de Salud) se deberá encargar de:

- Impulsar la actividad organizando un calendario de paseos y buscando colectivos, entidades o recursos que lideren o dinamicen cada paseo.
- Asesorar en el diseño, implementación y evaluación de los paseos, facilitando la presente guía con las indicaciones básicas para la organización de los paseos.
- Asesorar y apoyar en el Plan de Difusión utilizando la red de recursos como vía de comunicación.
- Aportar personal para acompañar en cada paseo.

El **colectivo o entidad organizadora de cada Paseo Saludable** se deberá encargar de:

- Decidir un itinerario que se ajuste a las recomendaciones de actividad física para obtener beneficios de salud (ver **ANEXO 1**).
- Compromiso para disponer de toda la información necesaria (itinerario, folletos, lema...) para disponer de tiempo suficiente para su difusión.
- Tematizar el paseo, con las características de su asociación o colectivo de referencia.
- Liderar y dinamizar la acogida inicial y despedida.
- Aportar una persona de referencia para coordinar el paseo con el Centro de Salud y el Equipo de Salud Comunitario.
- Organizar y promover la difusión del paseo, utilizando las vías de comunicación disponibles por el Grupo Motor.

Pasos:

- **Reunión del Grupo Motor** para decidir el objetivo/s del Paseo Saludable
- **Elegir/diseñar el itinerario de la ruta** (ver **PASOS "B" de diseño**)
- **Enviar Dossier de Propuesta** de organización y materiales de difusión (materiales editables) a escuelasaludlarioja@larioja.org **15 días antes** de la fecha del paseo.

Documentos resultantes:

- **Acta de reunión del Grupo Motor.**
- **Dossier de Propuesta** de Paseo/s Saludable/s con el boceto del itinerario de la ruta (**ANEXO 2**)
- **Lista de verificación** cumplimentada (**ANEXO 3**) con el recorrido del paseo dibujado o georreferenciado (MyMaps, QGIS...).

3

COMUNICA Y DIFUNDE la actividad

Un paso fundamental en la organización de un Paseo Saludable es la información y divulgación de la actividad. La comunicación de cada paseo comenzará con la antelación suficiente para que toda la comunidad pueda contribuir a su difusión. **Se recomienda iniciar la difusión al menos con 7 días de antelación.**

¿Cómo? (Plantillas y materiales para la difusión)

Para facilitar la organización de Paseos Saludables, la Escuela de Salud La Rioja bajo el fundamento de los principios y criterios determinados en esta guía, pone disposición de la ciudadanía una serie de **PLANTILLAS** para la edición de **carteles o folletos, de forma impresa o digital.**

Para el uso de la marca y de los materiales editables facilitados de los **Paseos Saludables** es requisito el **cumplimiento de los criterios establecidos en el marco de la Escuela de Salud La Rioja** y la autorización correspondiente de esta entidad. Para ello, hay que enviar un correo electrónico a escuelasaludrioja@larioja.org adjuntando el **Dossier de Propuesta** y la **Lista de Verificación** debidamente cumplimentados junto con el **cartel/folleto/banner editados** (al menos 15 días antes de la fecha). Para cualquier consulta puede contactar llamando al teléfono [941291980](tel:941291980).



[CARTEL
plantilla](#)



[FOLLETO
plantilla](#)



[ENCABEZADO WEB
\(banner\)](#)

Estas **PLANTILLAS** se pueden descargar desde los enlaces indicados o bien desde la página web de la Escuela de Salud La Rioja: <https://www.riojasalud.es/escuela-salud/la-salud-en-tu-comunidad/entorno-y-salud/rutas-saludables>

- En el **cartel** se debe indicar la **fecha** del Paseo Saludable, el **lugar** y la **hora de salida**. La información deberá ser lo más breve posible, respetando el formato estándar y la proporcionalidad. El colectivo o entidad organizadora podrá añadir los logotipos que correspondan a pie de cartel.
- El **folleto** (figura 4) deberá tener la misma información de portada que la del cartel, pero además, hay un apartado “¿Quién lo organiza?” que está destinado a que el colectivo o entidad organizadora puedan visibilizarse de cara a la ciudadanía, y un segundo apartado “¿Qué es lo que pretendemos...?” que tiene el propósito de indicar a la ciudadanía otros objetivos de la actividad.
- El **encabezado web** (*banner*), consiste en un formato apaisado para titular el Paseo Saludable y emplearlo como encabezado de páginas web (Escuela de Salud La Rioja, Facebook, etc.).

Figura 4: Plantilla del folleto con un espacio donde visibilizar el colectivo o entidad organizadora, junto con recomendaciones para el paseo y consejos saludables



Fuente: elaboración propia.

En cualquier Paseo Saludable es importante incidir en los beneficios de llevar una vida activa y se recomienda imprimir y entregar el folleto con recomendaciones para disfrutar del paso y consejos saludables (véase [ANEXO 1](#)).

¿A quién?

Centro de Salud y profesionales:

Como los Paseos Saludables son una actividad de promoción de la salud y convivencia en la que se debe buscar la implicación del Equipo de Atención Primaria y el recorrido de la ruta tiene que tener salida desde el Centro de Salud de la zona; dicha actividad debe ponerse inicialmente en conocimiento a los **Referentes de Salud Comunitaria de la/s Zonas Básicas de Salud**¹³.

¹³ Los **Referentes de Salud Comunitaria** son profesionales sanitarios designados por parte del Servicio Riojano de Salud para el impulso, la coordinación o facilitación de las acciones comunitarias en salud desempeñadas en el territorio, de acuerdo con la Estrategia de Salud Comunitaria en Atención Primaria de La Rioja. Los Referentes de SC deberán emplear los medios oportunos para elevar a Gerencia de Atención Primaria las actividades que se desarrollen (p.ej. Paseos Saludables).

Los profesionales de la salud (enfermeras, médicos, trabajadores sociales etc...) podrán en sus consultas recomendar esta actividad de acuerdo a los criterios que se hayan determinado por el Equipo de Atención Primaria

Escuela de Salud La Rioja:

¡RECUERDA! También deberá enviarse tanto el Dossier de Propuesta, la Lista de Verificación como los materiales editados a escuelasaludlarioja@larioja.org para su aprobación y difusión por los medios digitales de la Escuela de Salud La Rioja:

- Página web: <https://www.riojasalud.es/escuela-salud>
- Instagram: @escuelasaludrioja
- Facebook: @escuelasaludrioja
- Twitter: @cuidasaludrioja
- #PaseosSaludables

Otras vías de comunicación:

- ✓ **Nota de prensa.** También es útil dar a conocer la actividad por medio de la prensa. Esta nota de prensa se difundirá por el propio Grupo Motor a los medios locales con, al menos, un día de antelación.
- ✓ **Otras vías de comunicación del colectivo o entidad organizadora y del Grupo Motor como,** por ejemplo:
 - Redes Sociales (WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram...)
 - Newsletter, mailing
 - Revista local, municipal, comarcal.



Tareas de cada recurso

El **Grupo Motor** (o Comisión de Salud) se deberá encargar de:

- Asesorar y apoyar en el Plan de Difusión utilizando la red de recursos como vía de comunicación para la difusión interna y externa.
- Animar a la participación de otros recursos vinculados.

El **colectivo o entidad organizadora de cada Paseo Saludable** se deberá encargar de:

- Difundir la actividad por sus propias vías de comunicación disponibles para llegar a otros recursos vinculados, y que a su vez estos difundan en sus entornos y grupos de referencia.
- Elaborar la Nota de Prensa correspondiente en la que incluya, al menos, la siguiente información:
- (Previo a la salida) hacer una breve introducción al público: acogida de los participantes, recomendaciones y presentación del colectivo.

- (Previo a la salida) presentar debidamente a las personas que guiarán el paseo (p.ej. técnicos, ciudadanos, profesionales sanitarios...), incidiendo en la importancia de no sobrepasarles y seguir sus indicaciones durante la ruta.

Pasos:

- **Diseñar el cartel y folleto del paseo** definiendo la fecha, la hora y el lugar de salida e incluyendo los logotipos de las entidades participantes y visibilizando en el folleto a la entidad dinamizadora de acuerdo a un objetivo claro y definido. → Enviarlos a escuelasaludlarioja@larioja.org con 15 días de antelación.
- Iniciar la **difusión** con al menos **7 días de antelación**.

Documentos resultantes:

- **Cartel y folleto** para la difusión del paseo.
- **Nota de Prensa** (opcional)



EVALÚA durante la actividad y después

El colectivo o entidad organizadora del Paseo Saludable, o bien la persona coordinadora, deberá ocuparse de la evaluación de la actividad en su conjunto, durante el paseo y del resultado final.

La evaluación por parte del colectivo o entidad organizadora debe de realizarse **desde el inicio del proceso de implementación de la actividad**, teniendo en consideración, por ejemplo: el grado en el que se han conseguido los objetivos operativos inicialmente planteados, el grado de satisfacción en el proceso de organización y desarrollo de la actividad, y los resultados esperados y finalmente obtenidos tras la realización de los Paseos Saludables.

Para determinar si se han logrado los objetivos y el alcance inicialmente propuestos, puede recoger información de participantes y colaboradores (cuestionarios de satisfacción, chat en las redes sociales...) y a partir de su análisis y evaluación, procurar acciones de mejora de la actividad.

En esta guía ([ANEXO 5](#)) se facilitan algunas herramientas para la evaluación objetiva y subjetiva de la organización e implementación de la actividad de paseos saludables.

Por parte del colectivo o entidad organizadora

En este caso, la evaluación **suele hacerse después de que haya finalizado la actividad**. Se proponen las siguientes alternativas y herramientas:

- ➔ **Evaluación cualitativa en una reunión formal** del Grupo Motor que se convoque unos días después de la fecha del último paseo.
- ➔ **Evaluación cuantitativa a través de cuestionario online**. Una única evaluación por cada paseo que debe responder el agente coordinador o alguna persona responsable del colectivo o entidad organizadora.



¡Cuestionario de evaluación por el colectivo/entidad organizadora!

https://ias1.larioja.org/webcon_encucar/consulta/EntradaExternaServlet?id=Y29kX2FyZTOzOSZib2Rfb2JqPTEw&c=1



Por parte de los participantes/caminantes

En este caso, la evaluación **puede hacerse durante el propio paseo como después de la actividad**. Se proponen las siguientes alternativas y herramientas:

Evaluación durante el desarrollo del paseo:

- ➔ **Valoración ciudadana/participantes a través de cuestionario online**. Al final de la actividad y durante el paseo se animará a los participantes a responder las preguntas de forma online o bien a través del formulario impreso...
- ➔ **Valoración ciudadana/participantes a través de cuestionario impreso**. El colectivo o entidad organizadora deberá hacer algunas copias impresas del formulario en el [ANEXO 5](#).

¡Cuestionario de valoración por los asistentes!



https://ias1.larioja.org/webcon_encucar/consulta/EntradaExternaServlet?id=Y29kX2FyZTOzOSZib2Rfb2JqPTEw&c=1

Evaluación después del paseo:

- Reunión/asamblea en la que se invite a asistir a los participantes en la actividad.

Pasos:

- **Hacer copias impresas del formulario** de valoración por parte de los participantes/caminantes.
- **Evaluar la actividad** durante el paseo por parte de los participantes/caminantes, o bien en una asamblea posterior.
- **Convocar una reunión del Grupo Motor** para determinar propuestas de mejora de la organización para siguientes paseos que se realicen.

Documentos resultantes:

- **Cuestionario de evaluación** cumplimentado por el **colectivo o la entidad** que organiza la actividad.
- **Cuestionarios de valoración** respondido por el máximo número posible de **participantes**.

ANEXO 1. RECOMENDACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

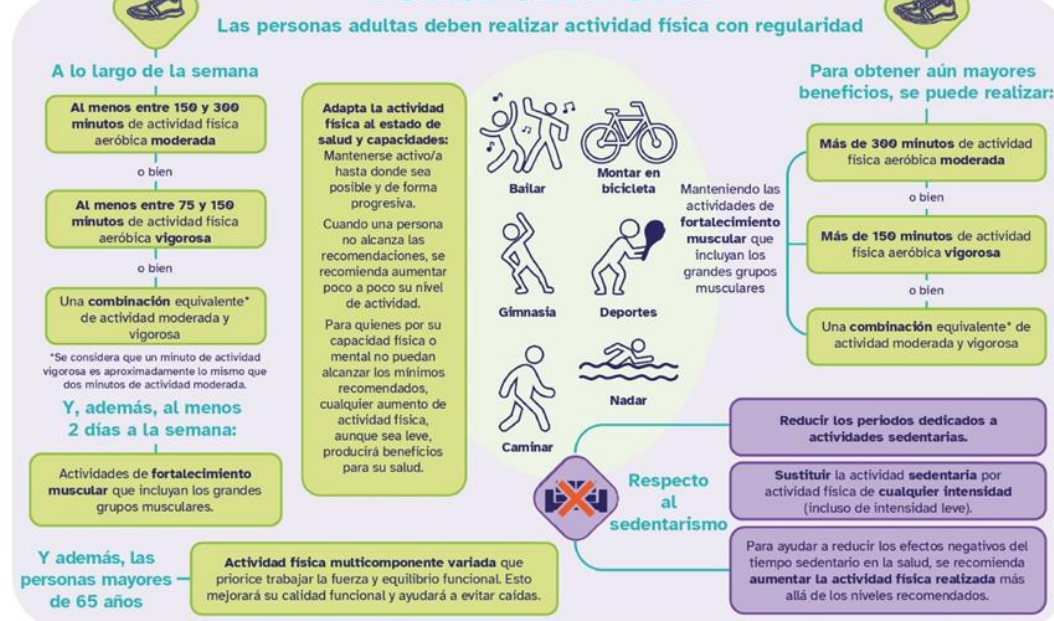
A continuación, se resumen en dos infografías las [recomendaciones de actividad física para la salud](#) en población mayor de 5 años y que podrían participar en las actividades promovidas.

Recomendaciones de actividad física, reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla






Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo

Población ADULTA

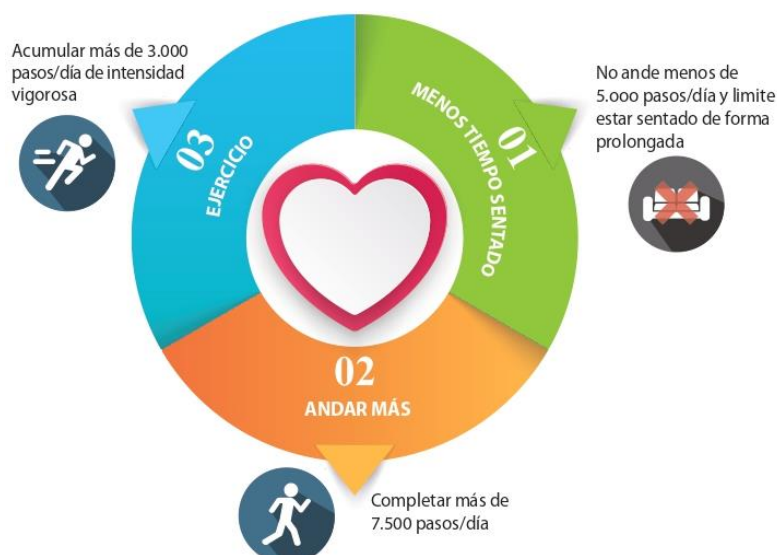


La organización de un plan de Paseos Saludables también ha de concebirse como un medio para **que la ciudadanía gane en autonomía sobre su salud**. Eso incluye que conozca los beneficios de tener una actividad física regular de acuerdo a las recomendaciones y que **aprenda a valorar si está alcanzando dichas recomendaciones**. En este sentido, el “**test del habla**” o la “**escala Borg**” son herramientas sencillas con las que la propia persona puede reconocer la intensidad con la que camina y saber si se adecua a las recomendaciones.

	ESCALA Borg	Test de habla	MET	INTENSIDAD
	1 ninguno	Ningún esfuerzo	Gasto energético basal (1 MET)	Leve
	2 muy muy ligero	Muy poco esfuerzo	< 3	
	3 muy ligero	Puedo mantener el ritmo todo el día		
	4 ligero	Estoy cómodo pero empiezo a respirar un poco más fuerte	3 - 6	Moderada
	5 algo pesado/duro	Ya no estoy tan cómodo pero puedo hablar fácilmente.		
	6 moderado (duro)	Puedo hablar pero empiezo a faltar me la respiración		
	7 algo vigoroso	Tengo dificultad para hablar y empiezo a sudar mucho	> 6	Vigorosa
	8 vigoroso			
	9 muy intenso	Estoy muy cansado y puedo mantener este ritmo por poco tiempo		
	10 máximo	Estoy al límite de mi capacidad		

Otras herramientas que podemos utilizar para saber si estamos cumpliendo las recomendaciones de actividad física para la salud son:

- **Distancia a recorrer:** Aunque supone un cálculo aproximado, puede ser de utilidad en, por ejemplo, rutas cortas donde se precisará de repeticiones.
- **Pasos al día:** dada la popularidad que tienen los dispositivos de recuento de pasos, este sería otro posible modo de traducir las recomendaciones de actividad física para la salud. No obstante, al no incluir la intensidad relativa, se debe considerar como una información orientativa.



Por último, se resumen las recomendaciones y consejos saludables sobre los que hay que incidir con antelación y durante el Paseo Saludable. Estas recomendaciones puedes consultarlas en la página web de la Escuela de Salud La Rioja.

Recomendaciones para disfrutar del paseo

- Tomar un desayuno completo en el que no falte una pieza de fruta.
- Utilizar ropa que favorezca la transpiración y calzado con buena sujeción.
- Protegerse la cabeza del sol y aplicarse crema de protección solar.
- Beber agua para hidratarse.
- Caminar erguido, con la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás.

Llevar una vida activa ayuda a:

- Desarrollar y mantener la fuerza y resistencia muscular y mejorar la masa ósea.
- Mejorar la coordinación, la movilidad y el equilibrio.
- Aumentar las defensas del organismo.
- Mantener controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa.
- Controlar el peso corporal.
- Reducir el estrés, los estados de ansiedad y la depresión.
- Disfrutar de mayor calidad de vida.

Actívate

- Realiza ejercicios de estiramiento, fortalecimiento muscular y flexibilidad, al menos 2-3 días a la semana.
- Practica actividad física de intensidad moderada a vigorosa al menos 5 días a la semana
- En la infancia y adolescencia se recomienda realizar al menos 60 minutos al día de actividad física vigorosa.
- En las personas adultas y mayores se recomienda realizar al menos 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada o 30 minutos al día de actividad física vigorosa. Procurando ser lo más activo que puedas.
- Cambia el transporte motorizado (coche, autobús, ascensor) por transporte activo (andar, bicicleta, subir y bajar escaleras).
- Limita los periodos de tiempo sedentarios, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.
- **Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.**



- ✓ *Glosario de términos sobre la Actividad Física:*
https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica/profesionales/consejo-de-actividad-fisica-en-atencion-primaria/Glosario_terminos.pdf
- ✓ *Mediciones de la intensidad de la Actividad Física:*
https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica/mediciones/2022_INFOGRAFIAS_Mediciones_y_tipos_AF.pdf
- ✓ *Recomendaciones de la OMS sobre Actividad Física y hábitos sedentarios:*
<https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica/OMS/OMS-actividad-fisica-y-habitos-sedentarios.pdf>

ANEXO 2. FLUJOGRAMA

A continuación, se resumen los pasos a seguir en el diseño de rutas y el desarrollo de Paseo(s) Saludable(s).



ANEXO 3. LISTADO DE VERIFICACIÓN (checklist) PARA LA ORGANIZACIÓN DE PASEOS SALUDABLES EN EL MARCO DE LA ESCUELA DE SALUD LA RIOJA

El **Listado de Verificación (checklist)** está organizado de acuerdo a criterios generales que orientan a la organización de la actividad: datos generales, criterios inexcusables, aspectos a valorar en la planificación de la actividad, el diseño del itinerario, plan de acogida y diseño de la difusión, así como la evaluación posterior. Ha sido adaptada de la “[Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables](#)” del Ministerio de Sanidad en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud¹⁴ así como de las experiencias en nuestra comunidad: “Paseos Saludables” de la Dirección General de Salud Pública y Consumo y del Proceso Comunitario de los barrios Madre de Dios y San José, Logroño.

¿Quién debe cumplimentar este documento?

El **Listado de Verificación (checklist)** que figura a continuación, debe ser cumplimentado por el Grupo Motor (Comisión de Salud) o bien la entidad o colectivo que sea responsable de organizar/dinamizar el paseo.

¿A quién se debe enviar? ¿Cuándo?

La Lista de Verificación es única para cada Paseo Saludable. Se aconseja que sea utilizada en la fase de planificación de cada paseo, procurando su total aplicación para cada contexto particular.

Este checklist se debe **enviar a la Escuela de Salud La Rioja** (escuelasaludlarioja@larioja.org) con **al menos 15 días de antelación a la fecha de realización del paseo**, como documento adjunto al Dossier de Propuesta.

¿Con qué objetivo?

La Lista de Verificación consiste en una herramienta que busca **asegurar el cumplimiento de los objetivos y los criterios de equidad y calidad** de los Paseos Saludables organizados en el marco de la Escuela de Salud La Rioja. A excepción de los “**Criterios mínimos de un Paseo Saludable**” que deben cumplirse al 100%, el resto de ítems sirven de orientación para una buena gestión por el colectivo o entidad organizadora, procurando que se cumplan el mayor número posible.

¹⁴ Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un Plan de Rutas Saludables. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social – Federación Española de Municipios y Provincias; 2018. Disponible en: <https://recs.es/hacia-rutas-saludables-guia-para-el-diseno-implementacion-y-evaluacion-de-un-plan-de-rutas-saludables/>

LISTADO DE VERIFICACIÓN PARA LA ORGANIZACIÓN DE PASEOS SALUDABLES

DATOS GENERALES			
Paseo Saludable (nombre/lema)	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Fecha (dd/mm/aaaa)	dd/mm/aaaa
Centro sanitario, entidad o colectivo organizador del Paseo Saludable	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.		
Persona de referencia o agente coordinador del Paseo Saludable	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.		
CRITERIOS MÍNIMOS DE UN "PASEO SALUDABLE" (se requiere el cumplimiento del 100% de los criterios)			
Proporciona oportunidades para el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud o de acercar a la ciudadanía la práctica de hábitos saludables.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Ofrece ruta(s) segura(s), atractiva(s) y adaptada(s) que incentiven el desplazamiento a pie (" caminabilidad ").			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Contribuye a disminuir las desigualdades sociales en salud (cualquier tipo de población puede beneficiarse de esta actividad).			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La organización incluye a distintos colectivos implicados, o cuenta con mecanismos de coordinación con otros sectores cuyas políticas tienen impacto en salud.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La ciudadanía participa en la toma de decisiones, desarrollo y evaluación de la actividad.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La organización no incluye financiadores , publicidad o actividades paralelas que vayan en contra de la salud o con conflictos de interés (Por ejemplo, empresas que comercializan bebidas alcohólicas, comida o bebida con alto contenido calórico o de azúcares, la industria tabaquera, industrias contaminantes, etc.).			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Gratuidad de la actividad. La entidad o colectivo organizador no tiene ánimo de lucro .			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
PLANIFICA LA ACTIVIDAD COMPLETA			
Se concreta quién es la persona de referencia y coordinador del paseo con otros colectivos y con el Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La actividad se prevé realizar de forma periódica (no es una actividad puntual ni aislada).			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se han recogido específicamente las necesidades de los grupos de población priorizados según los ejes de desigualdad (edad, género, nivel socioeconómico, situación laboral, orientación sexual, identidad de género, territorio/país, grupo étnico, discapacidad...).			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se promueve el Paseo Saludable en el contexto de una actividad en el que se sensibilice la importancia de la actividad física, incluyéndose ejercicios de flexibilidad y estiramientos, u otras actividades complementarias que promuevan la convivencia. (p.ej. talleres participativos, charla educativa sobre hábitos saludables, etc.).			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se definen los mecanismos para recoger la satisfacción y opiniones de las personas usuarias (quien se encarga, cómo, en qué momento de la actividad...)			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se cuenta con profesionales del Equipo de Atención Primaria para el acompañamiento del paseo o para dinamizar los ejercicios de estiramientos finales.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se informa sobre la puesta en marcha del paseo(s) a los profesionales del Equipo de Atención Primaria y/o personal de admisión, si no es posible su participación activa.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se visibiliza la entidad, organización o colectivo que coordina la actividad y las personas que la dinamizan.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se informa a los asistentes del consentimiento para realizar fotografías o reportajes de vídeo , legitimado por el cumplimiento de una misión realizada de interés público (en aplicación de lo dispuesto en la Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública)			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Se informa a la Escuela de Salud La Rioja (escuelasaludlarioja@larioja.org) de todo al plan de actividad, con una antelación de al menos 15 días antes del día del paseo.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La actividad no se extiende más de 2 horas (aprox.)	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
DISEÑA EL ITINERARIO DE LA RUTA	
El recorrido hace factible el desarrollo de las recomendaciones de actividad física para la salud. Se tienen en cuenta distancia, pendientes, el ritmo de caminar, etc.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La ruta sirve para integrar la actividad física en la vida diaria (por ejemplo, trayectos seguros a la escuela u otros activos para la salud).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
El recorrido comienza y finaliza cerca del Centro de Salud y en un lugar amplio y tranquilo (p.ej. un parque, plaza)	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Existen medidas de fomento de la <i>movilidad segura</i> :	
...se transita mayormente por calles peatonales, parques u otros espacios alejados del tránsito de vehículos.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...se emplean tramos con aceras claramente diferenciadas y anchas (>2,5m).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...se reduce al mínimo los cruces con pasos de vehículos.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...el pavimento del suelo está en buen estado y es adecuado para caminar en todo el trayecto.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...no existen barreras arquitectónicas ni obstáculos que dificulten el tránsito (señales, mobiliario urbano, otros...).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...el itinerario no tiene pendientes excesivas o escalones que dificulten caminar.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Hay una comprobación técnica sobre el terreno de la “ <i>caminabilidad</i> ” en base a los criterios anteriores.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
En todo el itinerario y durante el recorrido se pueden encontrar las siguientes <i>infraestructuras</i> :	
...acceso a agua potable (fuentes...).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...acceso a urinarios o baños públicos (WC).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...zonas de descanso (mesas/asientos/bancos), lugares con sombra.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...naturaleza o áreas recreativas al aire libre (parque, bosque, río...).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...el recorrido comienza y finaliza en un lugar con buena conectividad con el transporte público (< 300 m).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se valora el interés social, histórico, cultural o ambiental (por ejemplo, prioriza espacios públicos como plazas, parques naturales, o conecta con recursos que tienen valor cultural).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se hace un pilotaje de la “ <i>caminabilidad</i> ” con la población:	
...valoración de las infraestructuras del entorno.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...percepción de seguridad.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...percepción del interés que suscita el recorrido o alternativas.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...necesidades específicas del grupo.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
...opinión general de la(s) ruta(s).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Las preferencias ciudadanas se tienen en cuenta en la elección de trayectos.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La ruta es percibida como accesible por los distintos grupos poblacionales o aportan propuestas de mejora.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se especifica el nivel de exigencia o dificultad percibida del itinerario: baja-media-alta.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se planifican opciones alternativas al itinerario principal, contemplando los distintos niveles de exigencia.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
El recorrido al completo es accesible para personas con algún grado de minusvalía.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Se ha recogido el Dossier de Propuesta la siguiente información:	
... nombre de la ruta.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
... recorrido georreferenciado en un mapa.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
... recorrido descrito en texto de forma resumida (secuencia de calles, cruces y otras observaciones).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
... inicio y final del recorrido (procurando que sea circular).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
... distancia del itinerario (expresado en metros).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
... tiempo estimado de duración , a una velocidad media de 5km/60min (expresado en minutos).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
... información de las infraestructuras de soporte (p.ej. accesos de agua potable, bancos, urinarios-W.C., contenedores de basura, paradas de autobuses, etc.).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
DEFINE UN PLAN DE DIFUSIÓN	
Se ha enviado el dossier y los materiales de difusión de la actividad (cartel, folleto adaptado) a Escuela de Salud La Rioja (escuelasaludlarioja@larioja.org), para su aprobación antes de proceder a su difusión.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se ha contactado con el Servicio de Promoción de la Salud para incluir el recorrido (con toda la información pertinente) en el Mapa de Activos para la Salud .	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se ponen carteles o se reparten folletos en el Centro de Salud, en la admisión o las consultas.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Los profesionales de la salud hacen recomendación activa del paseo(s) a la población.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
En la difusión hay una estrategia para informar e incentivar a los distintos grupos de población, con especial atención a aquellos grupos con más dificultad de acceso a recursos de actividad física.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se fomenta la implicación de otras áreas que trabajen en la zona (Centro de Salud, Entidad Local, Servicios Sociales, Deportes o Educación) en la difusión, actos de inauguración y/o posterior dinamización.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se hace una Nota de Prensa (opcional), al menos un día antes y después del paseo.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
El plan de difusión se apoya en los distintos medios de comunicación disponibles por la entidad, organización o colectivo para la difusión del paseo y en especial en las redes sociales.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
El plan de difusión también se apoya en las revistas institucionales de uso local y/o comarcal y de otros medios tradicionales (periódicos, radio y el resto de canales de información).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La publicidad y la financiación provienen de entidades promotoras de estilos de vida saludables y no tienen potenciales conflictos de interés con la salud.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
No se vincula el acto inaugural ni posteriores eventos de dinamización con otras actividades cuyos objetivos sean contradictorios con la promoción de estilos de vida y entornos saludables.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
DISEÑA UN PLAN DE ACOGIDA	
Se entregan recomendaciones generales de actividad física y hábitos saludables (formato impreso: folletos, guías...)	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Antes de comenzar el paseo, se presenta a las personas que guiarán el paseo (agente dinamizador) y se incide en la importancia de no sobrepasarles durante la ruta.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Antes de comenzar el paseo, el personal sanitario o el agente dinamizador informan de las indicaciones generales del recorrido y se ofrecen las "recomendaciones para disfrutar del paseo" en formatos impresos.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Hay una señalización de los espacios de interés natural, histórico o cultural, u otros activos para la salud.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se prevén dos ritmos -más rápido y menos- en el transcurso del paseo, organizándose el recorrido de forma que se pueda acompañar a todas las personas.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Al final del paseo se contempla un tiempo (10-15 minutos) para dinamizar los ejercicios de estiramientos de	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

forma adaptada al grupo y procurando que se realicen en un espacio tranquilo y agradable.	
Se realiza una despedida, agradeciendo la participación y recordando la próxima cita si se trata de una actividad periódica.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
EVALÚA LA ACTIVIDAD Y ESTABLEZCA PROPUESTAS DE MEJORA	
Se emplean questionarios facilitados por la Escuela de Salud La Rioja , para la evaluación por parte de organizadores y de asistentes a la actividad.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se identifican los grupos que se quedan fuera de la intervención y se plantean medidas para incluirlos.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La evaluación del uso y satisfacción del Paseo(s) Saludable(s) está desglosada por ejes de desigualdad (edad, género, nivel socioeconómico, situación laboral, orientación sexual, identidad de género, territorio/país, grupo étnico, discapacidad...).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Se identifican medidas de mejora para próximos paseos (en la planificación, desarrollo o evaluación).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

ANEXO 4. DOSSIER DE PROPUESTA DE UN PASEO SALUDABLE

¿Quién debe cumplimentar este documento?

El **Dossier de Propuesta de un Paseo Saludable** debe ser cumplimentado por el Grupo Motor (Comisión de Salud) o bien la entidad o colectivo que sea responsable de organizar/dinamizar el paseo.

El dossier es único para cada Paseo Saludable.

¿A quién se debe enviar? ¿Cuándo?

Este dossier se debe **enviar a la Escuela de Salud La Rioja** (escuelasaludlarioja@larioja.org) con **al menos 15 días de antelación a la fecha de realización del paseo**, acompañado la Lista de Verificación cumplimentada y los materiales de divulgación de los Paseos Saludables (cartel, folleto, banner...) que se hayan adaptado de los modelos unificados.

Si la actividad es organizada por profesionales del Equipo de Atención Primaria a propuesta del referente de salud comunitaria, se deberá poner en comunicación a la Gerencia de Atención Primaria.

¿Con qué objetivo?

La información solicitada permite alimentar el registro de Paseos Saludables que son georreferenciados en el **Mapa de Activos para la Salud de La Rioja**.

DOSSIER DE PROPUESTA DE UN PASEO SALUDABLE

DATOS IDENTIFICATIVOS DEL PASEO SALUDABLE			
Paseo Saludable (nombre/lema)	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Fecha (dd/mm/aaaa)	dd/mm/aaaa
Centro sanitario, entidad o colectivo organizador del Paseo Saludable	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.		
Persona de referencia o agente coordinador del Paseo Saludable	Nombre y apellidos: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	Correo electrónico: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.	
CRITERIOS DE UN "PASEO SALUDABLE" (se requiere el cumplimiento del 100% de los criterios)			
Proporciona oportunidades para el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud o de acercar a la ciudadanía la práctica de hábitos saludables.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Ofrece ruta(s) segura(s), atractiva(s) y adaptada(s) que incentiven el desplazamiento a pie.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Contribuye a disminuir las desigualdades sociales en salud (cualquier tipo de población puede beneficiarse de esta actividad).			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La organización incluye a distintos colectivos implicados, o cuenta con mecanismos de coordinación con otros sectores cuyas políticas tienen impacto en salud.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La ciudadanía participa en la toma de decisiones, desarrollo y evaluación de la actividad.			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La organización no incluye financiadores , publicidad o actividades paralelas que vayan en contra de la salud o con conflictos de interés (Por ejemplo, empresas que comercializan bebidas alcohólicas, comida o bebida con alto contenido calórico o de azúcares, la industria tabaquera, industrias contaminantes, etc.).			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La entidad o colectivo organizador no tiene ánimo de lucro .			Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
IDENTIFIQUE EL RECORRIDO DE LA RUTA GEORREFERENCIADA: formato KML, captura de imagen, my maps...			

DESCRIBA EN TEXTO EL RECORRIDO DE LA RUTA

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Lugar de inicio del recorrido	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Lugar de final del recorrido	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Distancia del recorrido (expresado en metros). Si hay opciones de acortar el itinerario, especificarlo	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.
Tiempo estimado de duración (expresado en minutos y considerando la velocidad media de 5km/h)	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

ESPECIFIQUE CON QUÉ RECURSOS CONECTA EL PASEO

Naturaleza (parque/bosque/río/lago...), fauna y flora silvestre	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Agua potable (fuentes)	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Contenedores o basuras	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Urinaros o baños públicos (WC)	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Zonas de descanso (mesas/asientos/bancos)	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Paradas de autobús	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Centros deportivos o instalaciones para la actividad física	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Comercios o servicios locales	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Edificios o lugares atractivos de interés histórico, social, cultural (iglesias, museos, centros culturales, bibliotecas...)	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Identifique en el mapa otros Activos para la Salud destacables por los que pasa el recorrido.	Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

ANEXO 5. HERRAMIENTAS PARA LA EVALUACIÓN OBJETIVA Y SUBJETIVA DE LA ORGANIZACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE PASEOS SALUDABLES

Evaluación: Indicadores y datos generales

Nombre del centro sanitario, entidad o colectivo organizador:	
Número de personas de la entidad o colectivo organizador:	_____ agentes.
Número total de asistentes/participantes en el paseo:	_____ participantes.
Número de asistentes en el paseo que repiten (reincidentes):	_____ reincidentes.
Diversidad de los participantes (género, origen, edad):	
Participación de responsables institucionales:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Participación de profesionales del Centro de Salud:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Participación de responsables técnicos:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Evaluación: Cuestionario a cumplimentar por la entidad o colectivo que organiza la actividad

¿Qué mejoras introducirías para facilitar la organización de los paseos?	
¿Qué aspectos han dificultado la organización?	
Grado de satisfacción con la organización de este paseo:	1 2 3 4 5 (siendo 5 el máximo grado de satisfacción)

**Cuestionario de valoración de Paseos Saludables
– Participantes/caminantes**

Identifica el PASEO SALUDABLE

Nombre/lema

Fecha

DATOS PERSONALES

Género

Hombre

Mujer

No binario

Edad

0-5 años

6-11 años

12-17 años

18-29 años

30-64 años

Mayor de 64 años

País de nacimiento:

¿pertenece a alguna asociación o colectivo?

VALORACIÓN DEL PASEO O ACTIVIDAD (marque con una cruz)

¿La ruta tiene una pendiente excesiva, escalones u obstáculos (señales, farolas, coches, papeleras...) que dificultan caminar?

Sí No

En general, esta ruta ¿es agradable para caminar?

Sí No

Mientras estaba caminando, ¿le ha costado hablar en algún momento debido al esfuerzo físico?

Sí No

¿Cuánto esfuerzo diría que le ha supuesto realizar el paseo? (marque solo una casilla de grado de intensidad)

1. Ninguno

2. Muy, muy ligero

3. Muy ligero

4. Ligero

5. Algo pesado

6. Pesado

7. Más pesado/vigoroso

8. Muy pesado

9. Muy, muy pesado

10. Máximo/extremo

¿Participar en estos paseos le ha animado a caminar más?

Sí No

¿Ha conocido a alguna persona durante el paseo/actividad?

Sí No

...en caso afirmativo, ¿Va a tener algún contacto posterior con alguna de ellas?

Sí No

¿Se ha relacionado con personas de diferente origen, funcionalidad, edad... durante el paseo?

Sí No

¿Por qué medios te has enterado del paseo/actividad? (puede marcar varias casillas)

Página web oficial (Escuela de Salud La Rioja, Ayuntamiento...)

Redes Sociales (Facebook, Instagram, twitter...)

Otras webs

Radio local

Prensa (periódico, otros...)

Familiar/amigo

Centro de Salud (tablón informativo)

Centro de Salud (consulta, prescripción profesional...)

¿Ha conocido la existencia de algún colectivo o entidad (asociación...) que antes no conocía?

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál?

A raíz de participar en los paseos ¿Ha conocido o le han interesado otras actividades comunitarias que se hacen en el barrio?

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál?

A raíz de participar en los paseos ¿Ha conocido algún lugar, espacio público o recurso del barrio que antes desconocía?

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál?

Grado de satisfacción general con la participación este paseo

1 2 3 4 5 (siendo 5 el máximo grado de satisfacción)

Formulario online

También puedes contestar a este mismo formulario de manera online.

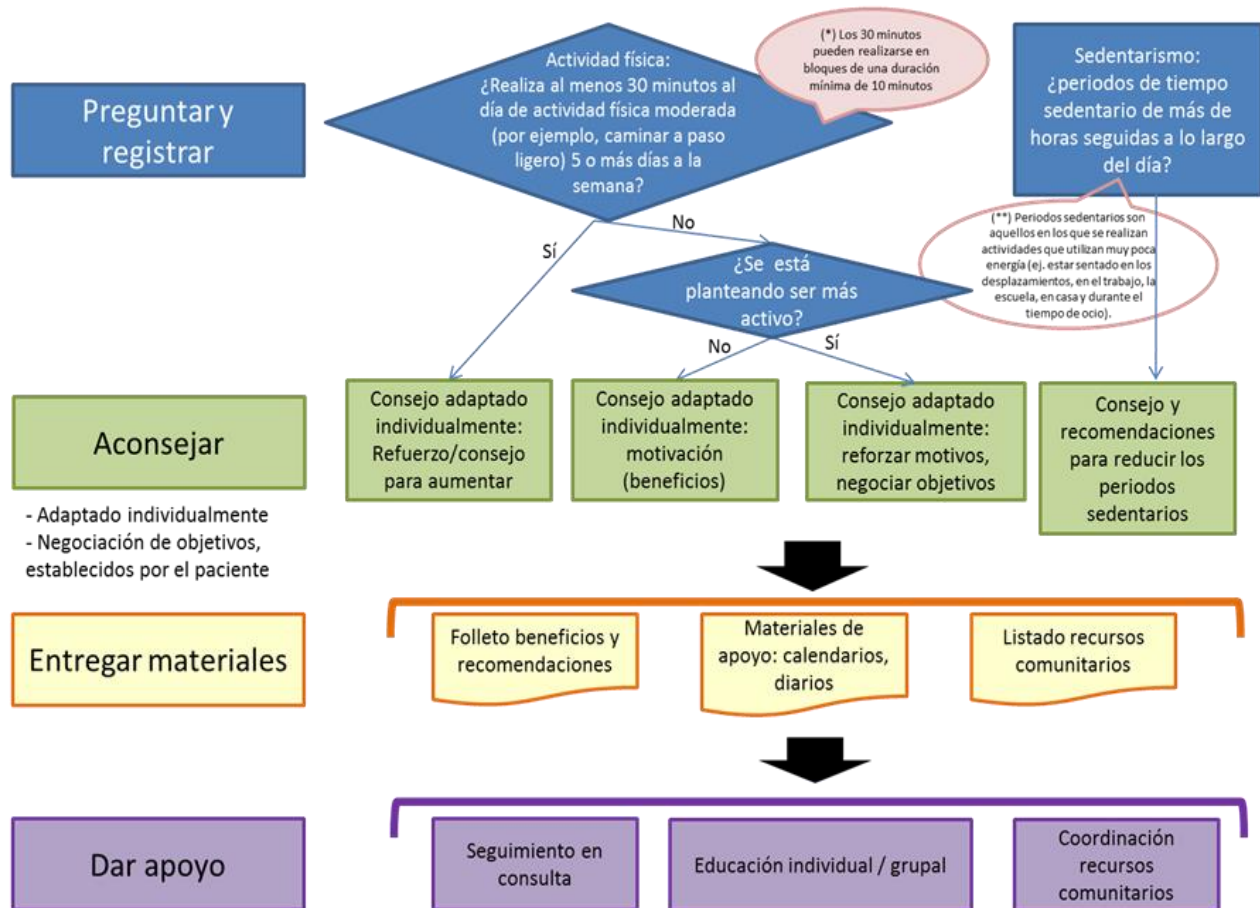
Completamente anónimo.



ANEXO 6. FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA. CONSEJO BREVE Y MATERIALES

El objetivo final de los profesionales de la salud de Atención Primaria es aumentar la actividad física que realizan los individuos que no cumplen con las recomendaciones internacionales sobre actividad física, y reforzar su mantenimiento a aquellos que las cumplen, así como reducir los periodos de tiempo sedentario.

El consejo breve de actividad física se realizará en la consulta del profesional de Atención Primaria, de Medicina o de Enfermería, cuando se identifique una oportunidad para abordarlo individualmente con la persona.



Consejo Integral en Estilo de Vida en Atención Primaria vinculado con recursos comunitarios en población adulta (2015) → [enlace](#) a la guía y los materiales.

¡Da el primer paso por tu salud!

Actividad física



Ser una persona físicamente activa es muy importante para alargar tu vida y mejorar su calidad. Te proponemos recomendaciones para cambiar tu estilo de vida a una forma más activa.



¿Tienes 10 minutos?

Multiplica tu salud

10 x 3 x 5 = 150

min veces días min/sem

Sacando **10 minutos 3 veces al día** durante al menos **5 días** puedes cumplir las recomendaciones. Fácil, ¿verdad?

En personas adultas las **recomendaciones mínimas** para mejorar la salud son **150 minutos a la semana** de actividad física **moderada**, que se pueden alcanzar sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos cada uno.

Algunos beneficios para la salud:

- ✓ Te sentirás mejor física y emocionalmente.
- ✓ Te ayudará a prevenir la aparición de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes y tensión o colesterol elevados; y si ya las padeces, puede mejorar su evolución.

Si YA ALCANZAS las recomendaciones: ¡Mantente o muévete más!
Y si no... ¿Cómo puedo ser más activo?



➔ Empieza

Si NO te mueves mucho, empezar es lo importante. **Algo de actividad física es mejor que nada.** Sea cual sea tu estado de salud, solo por empezar a moverte ya obtienes beneficios, pero tendrás más si cumples las recomendaciones. Mantente activo hasta donde te sea posible y, sobre todo, hazlo de manera progresiva. ¡Cuánto más mejor!



➔ Encuentra tu motivo

Piensa en qué razones te pueden animar a empezar. Repasa los beneficios de ser una persona más activa y ¡da el primer paso!



➔ Adáptalo a tu vida

Incorpora la actividad física en tu rutina diaria. Puedes ir andando a hacer recados o subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Intenta no estar más de 2 horas seguidas sentado, levántate y da un paseo o haz ejercicios de estiramiento.



➔ Muévete más y genera movimiento a tu alrededor

A veces, puede resultar más fácil motivarte si realizas actividad física con otras personas. Anima a tus amistades, a tu pareja, a tu familia... Así conseguirás que otra gente sea más activa. ¡Cuánto más mejor y cuantos más mejor!



➔ Cambia tu forma de desplazarte

Siempre que puedas ve caminando o en bici en vez de en coche, utiliza el transporte público o bájate una parada antes del autobús. Además, así cuidarás el medio ambiente.



➔ Infórmate y explora los recursos y actividades de tu zona

Parques, rutas para caminar o ir en bici, paseos organizados, polideportivos, centros para mayores, centros culturales, clubes deportivos y asociaciones, federaciones deportivas o cualquier otra actividad de ocio.

¿Cuánta actividad física necesitamos para disfrutar de sus beneficios?

Estas son las recomendaciones de actividad física para personas adultas

Distribuye la actividad física a lo largo de la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada 5 o más veces a la semana.



150 minutos/semana
actividad moderada



75 minutos/semana
actividad vigorosa



combinación
de actividad moderada y vigorosa

2 días a la semana realiza actividades de fortalecimiento muscular y mejora de **masa ósea** y actividades para mejorar la **flexibilidad**

Si eres mayor de 65 años, realiza al menos **3 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el **equilibrio**



Actividad moderada

Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración. Aumenta también el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir que falta el aire.

Por ejemplo, caminando a paso ligero o paseando en bicicleta.



Actividad vigorosa

La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.

Por ejemplo, correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente.



Combinación de actividad moderada y vigorosa

1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.



➔ **Reduce los períodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas**, realizando períodos activos cada 1 o 2 horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. **Elige el transporte activo**: camina o ve en bici siempre que sea posible.



➔ **Limita el tiempo delante de una pantalla** (TV, ordenador, teléfono móvil, tabletas, consolas de videojuegos, etc.)

¡Ahora es tu turno! ¡Da el primer paso por tu salud!

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social: www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

En esta web además encontrarás vídeos con ejemplos de ejercicios sencillos de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio.

Si necesitas más información o apoyo para ser una persona más activa, en el centro de salud podemos ayudarte.

WEB
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



