

URBANISMO Y SALUD

BARRIOS PARA CAMINAR

Juana Manrique Manero

Técnico de Educación Ambiental y Salud



Vistas aéreas de la muy noble ciudad de Burgos



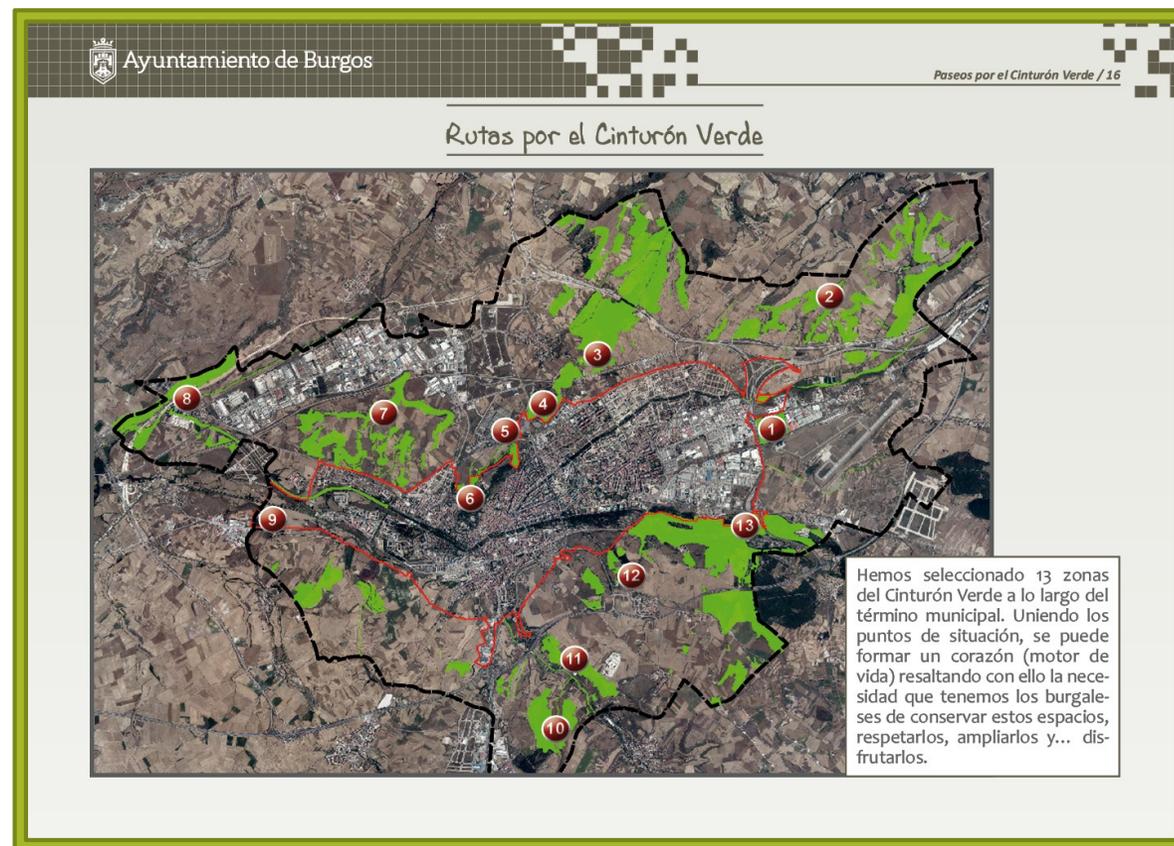
Término municipal de Burgos con sus barrios



Cinturón Verde de Burgos



Programa "Aprende, Disfruta y Respeta"



Así empezó "Andar en Salud" hace 14 años... y continuamos

Andar en Salud

Andar, a buen paso y una hora diaria al menos tres días a la semana nos protege:

- ✓ contra la hipertensión
- ✓ del aumento de colesterol
- ✓ de la diabetes no insulina dependiente
- ✓ de estados de ánimo decaídos
- ✓ ...

Hacerlo por la ciudad de Burgos nos enriquece al conocerla y disfrutar de ella.

- ♥ Animate a caminar como desplazamiento habitual por la ciudad.
- ♥ Utiliza el transporte público como medio habitual de desplazamiento.

El Ayuntamiento de Burgos y la Consejería de Sanidad han diseñado este programa para promocionar hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación saludable.

Andar en Salud

Burgos2016
capital europea de la cultura

Andar, a buen paso y una hora diaria al menos tres días a la semana nos protege:

- ✓ contra la hipertensión
- ✓ del aumento de colesterol
- ✓ de la diabetes no insulina dependiente
- ✓ de estados de ánimo decaídos
- ✓ ...

Hacerlo por la ciudad de Burgos nos enriquece al conocerla y disfrutar de ella.

- ♥ Animate a caminar como desplazamiento habitual por la ciudad.
- ♥ Utiliza el transporte público como medio habitual de desplazamiento.

El Ayuntamiento de Burgos y la Consejería de Sanidad han diseñado este programa para promocionar hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación saludable.

Andar en Salud

Andar, a buen paso y una hora diaria al menos tres días a la semana nos protege:

- ✓ contra la hipertensión
- ✓ del aumento de colesterol
- ✓ de la diabetes no insulina dependiente
- ✓ de estados de ánimo decaídos
- ✓ ...

Hacerlo por la ciudad de Burgos nos enriquece al conocerla y disfrutar de ella.

- ♥ Animate a caminar como desplazamiento habitual por la ciudad.
- ♥ Utiliza el transporte público como medio habitual de desplazamiento.

El Ayuntamiento de Burgos ha diseñado este programa para promocionar hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación saludable.

Fundamentado en modificar mediante conductas sanas:

- Hipertensión arterial
- Hipercolesterolemia
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Obesidad
- Estrés
- La soledad



Temáticas sobre las cuales gira el programa

- Andar en salud *con la naturaleza*
- Andar en salud *con la historia*
- Andar en salud *con curiosidades*

(Aprovechando los riquísimos potenciales culturales, naturales y artísticos de nuestra ciudad y de los burgaleses)



OBJETIVO GENERAL:

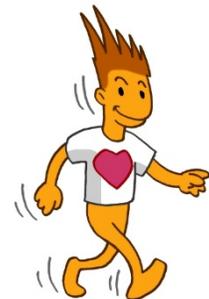
Promover la práctica regular de ejercicio físico entre los burgaleses/as y estimular la adquisición de hábitos de vida saludables

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Formar e informar a los burgaleses de la necesidad de adquirir hábitos saludables
- Fomentar el caminar como un hábito saludable
- Modificar hábitos en el desplazamiento habitual por la ciudad evitando el uso del vehículo
- Responsabilizar de la propia salud en un aspecto tan rutinario y fácil como es el caminar

DESTINATARIOS

- Pretendemos la participación amplia de toda la red social:
 - Padres y madres
 - Niños/as
 - Mayores y más ancianas
 - Con mayores o menores ingresos
 - Población burgalesa, paya, gitana, inmigrante...
 - Con diversidad funcional o Discapacidad
 - Etc.



- **TEMPORALIZACIÓN**

A lo largo del año

- **RECURSOS**

- **Materiales:**

- Guías informativas de las rutas
- Pinks e incentivos según número de rutas hechas
- Medios de comunicación
- Carteles informativos colocados en los Centros de Salud

- **Económicos:**

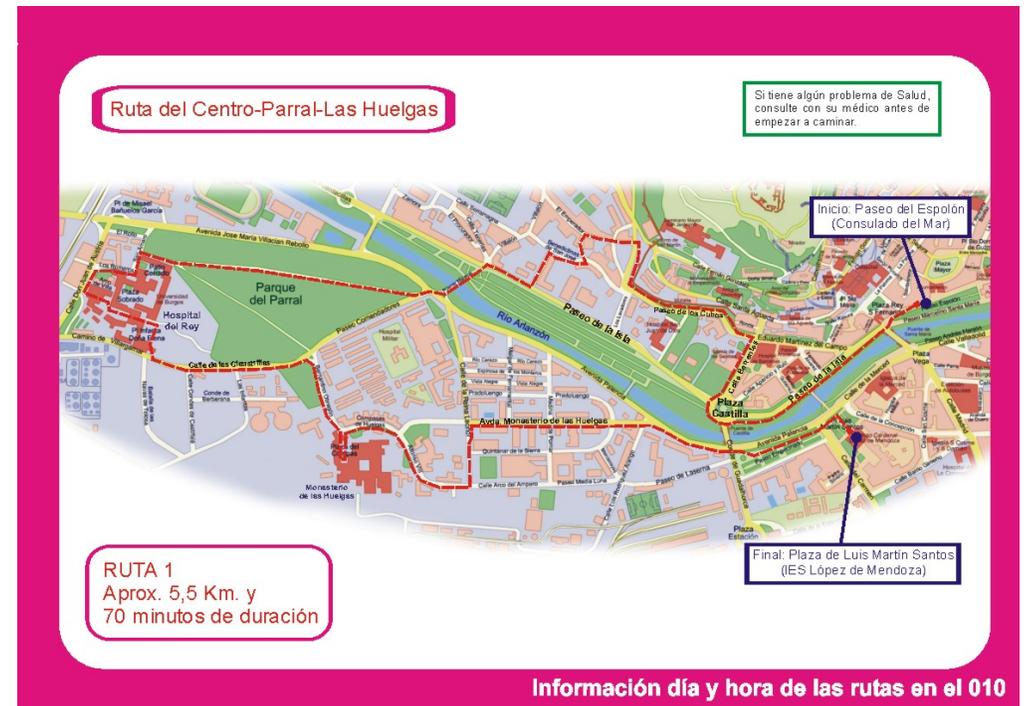
- Presupuesto anual de 20.000 €

- **Humanos:**

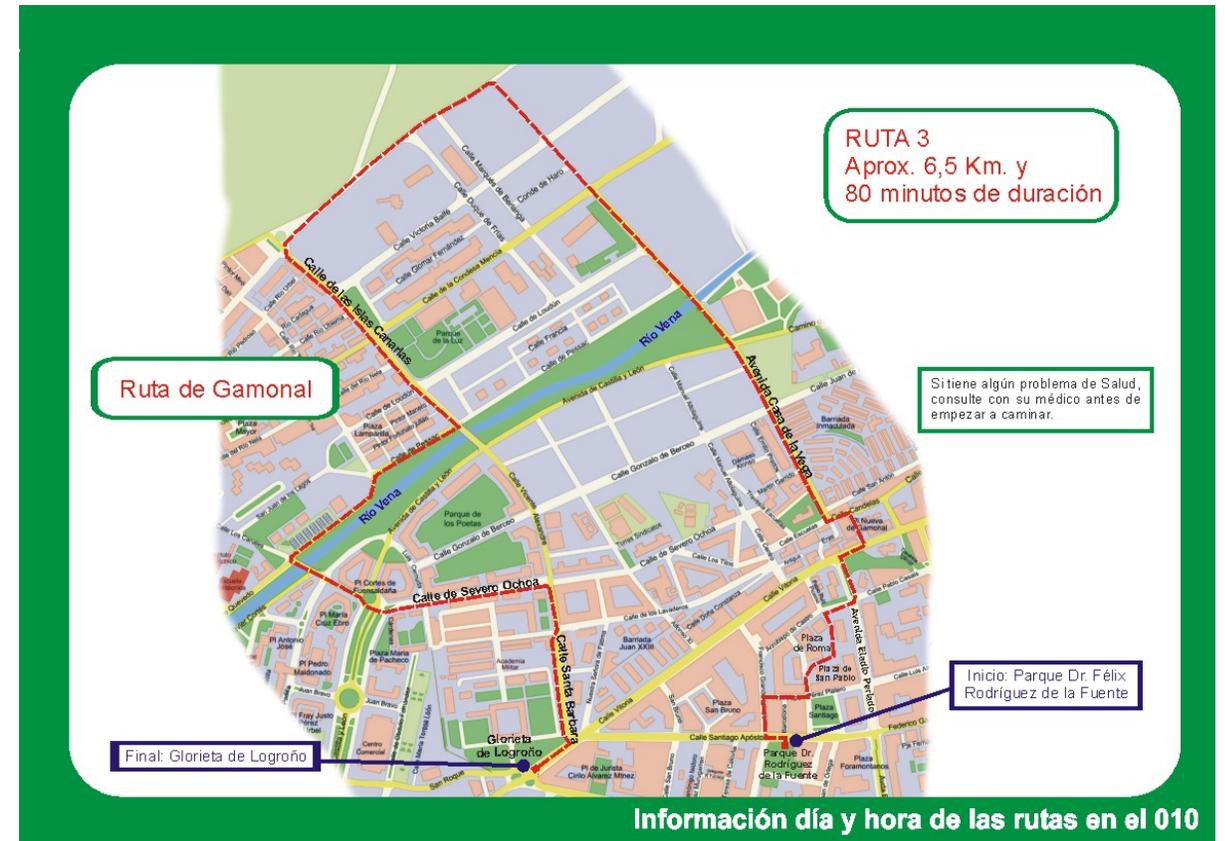
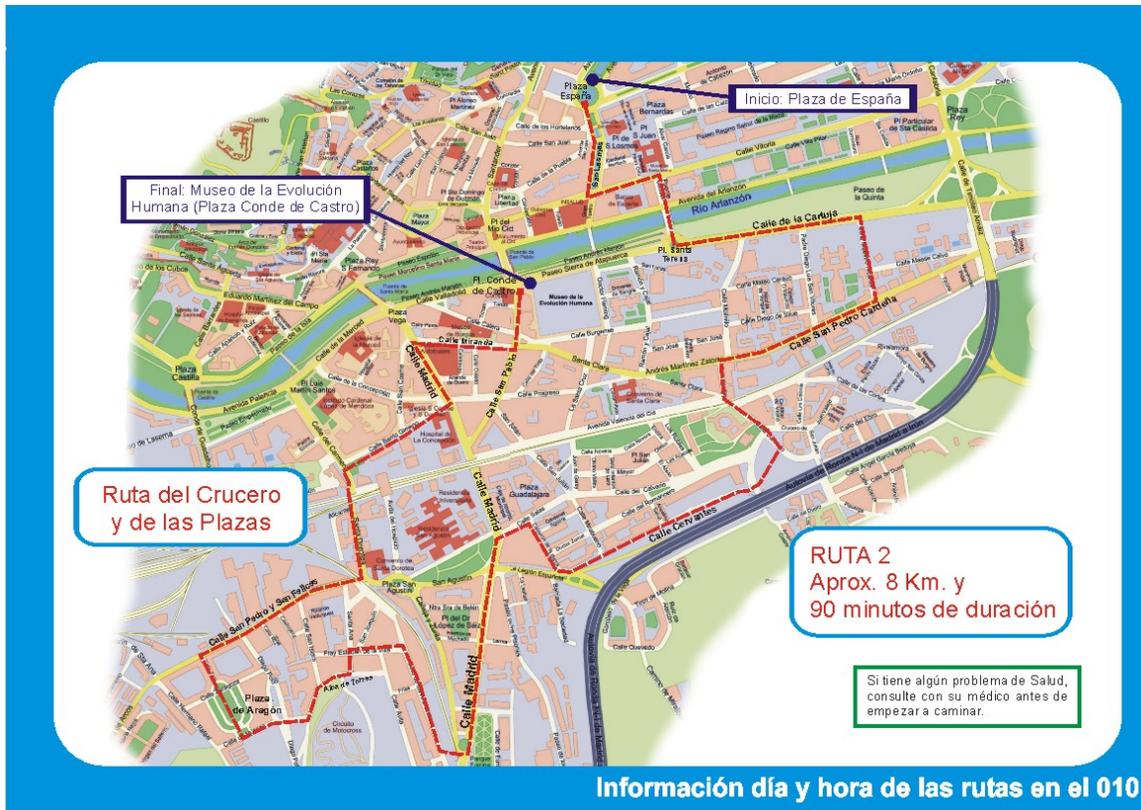
- Personal de la Concejalía de Sanidad
- Monitores que realizan las rutas



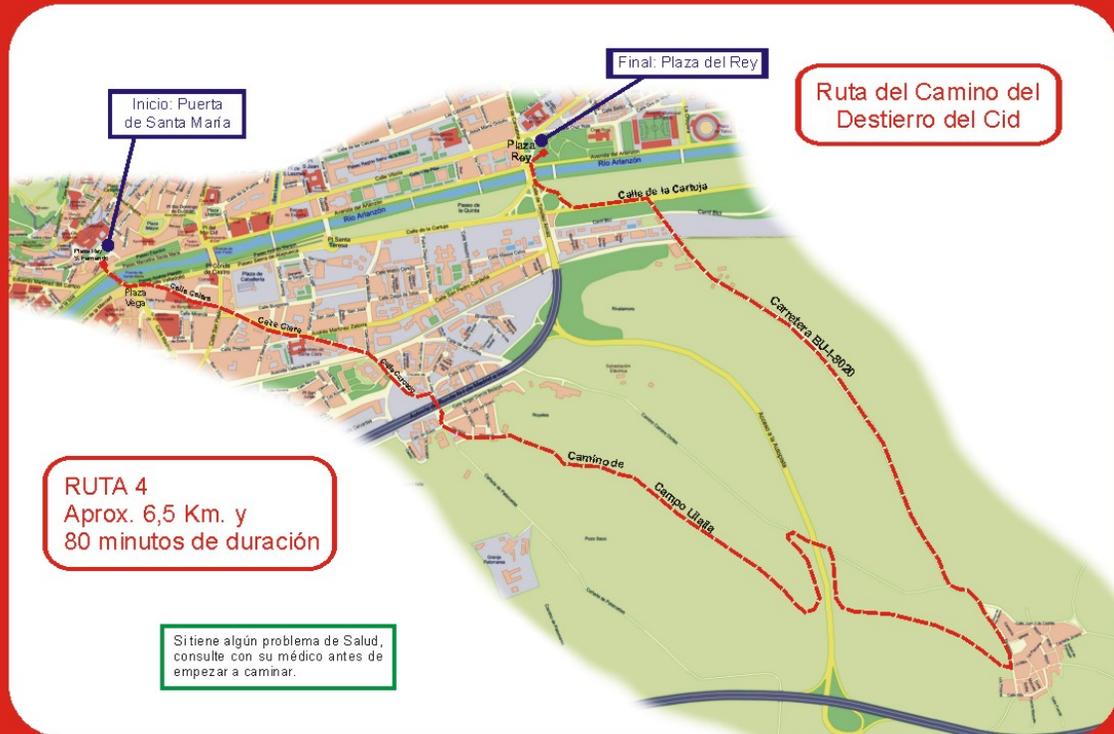
Mapa de la ciudad e Itinerarios de las rutas recogidos en los cuadernitos



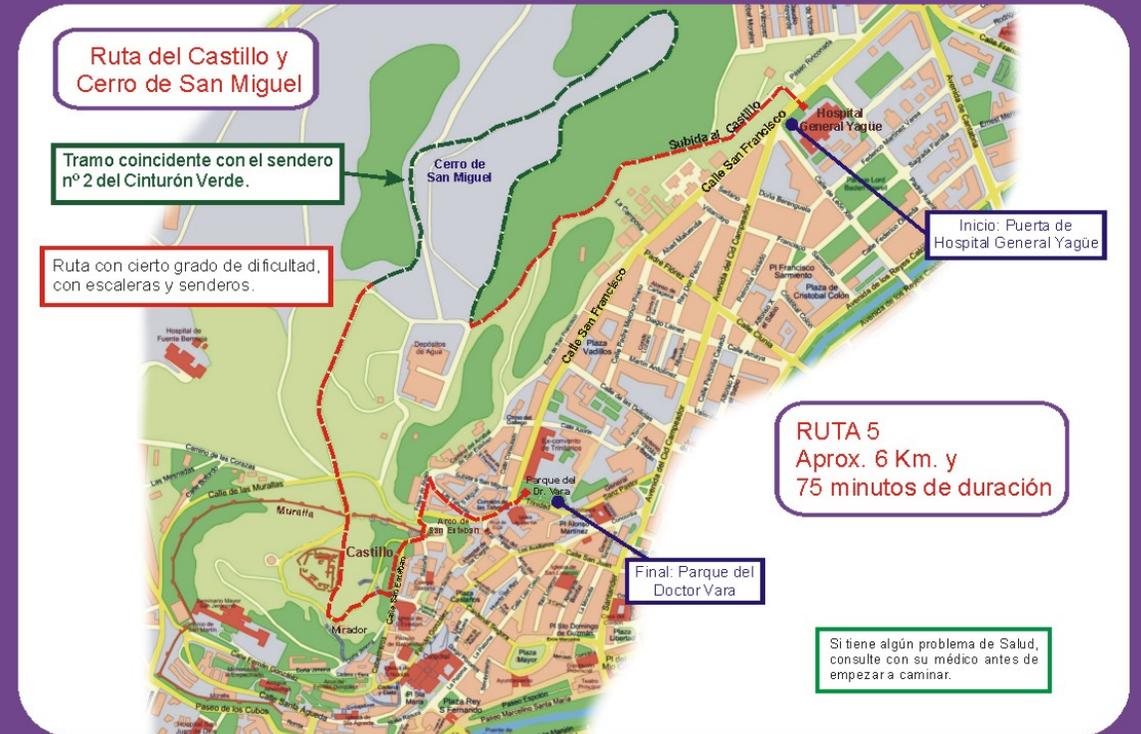
Ruta 2 (la peor valorada) y 3



Ruta 4 y 5 (bien valorada)

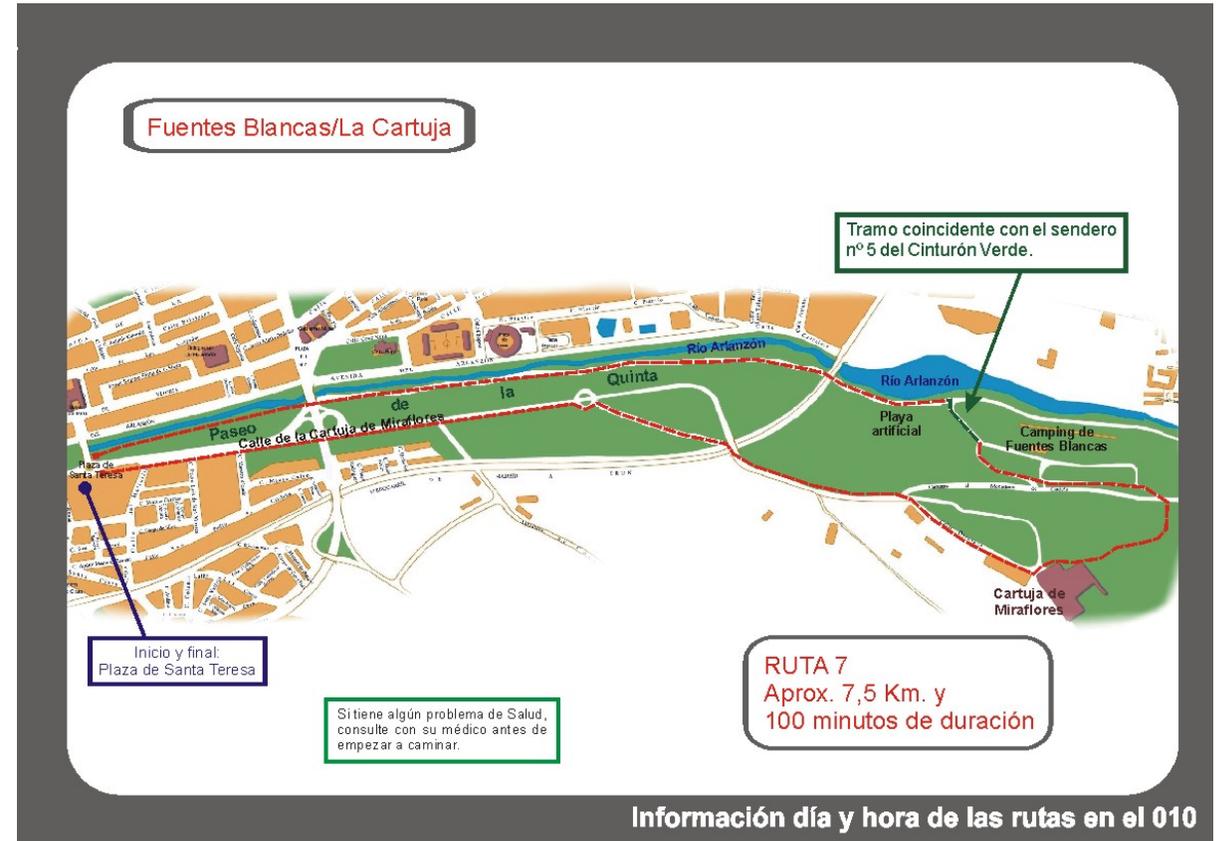


Información día y hora de las rutas en el 010

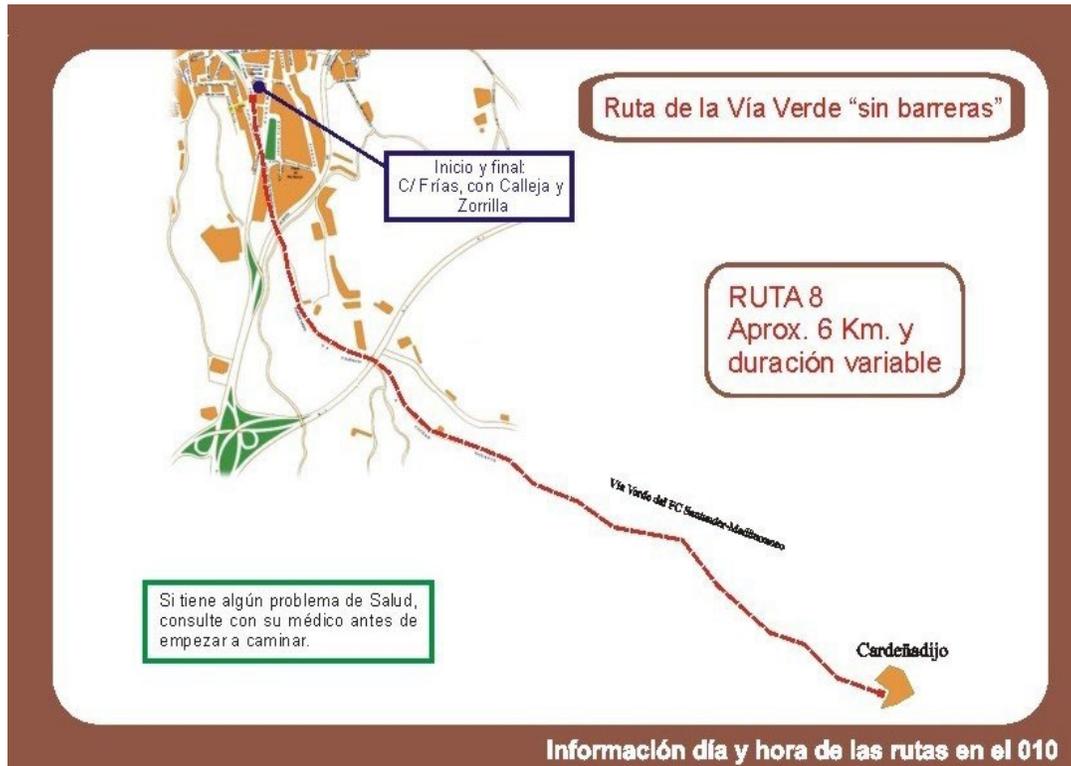


Información día y hora de las rutas en el 010

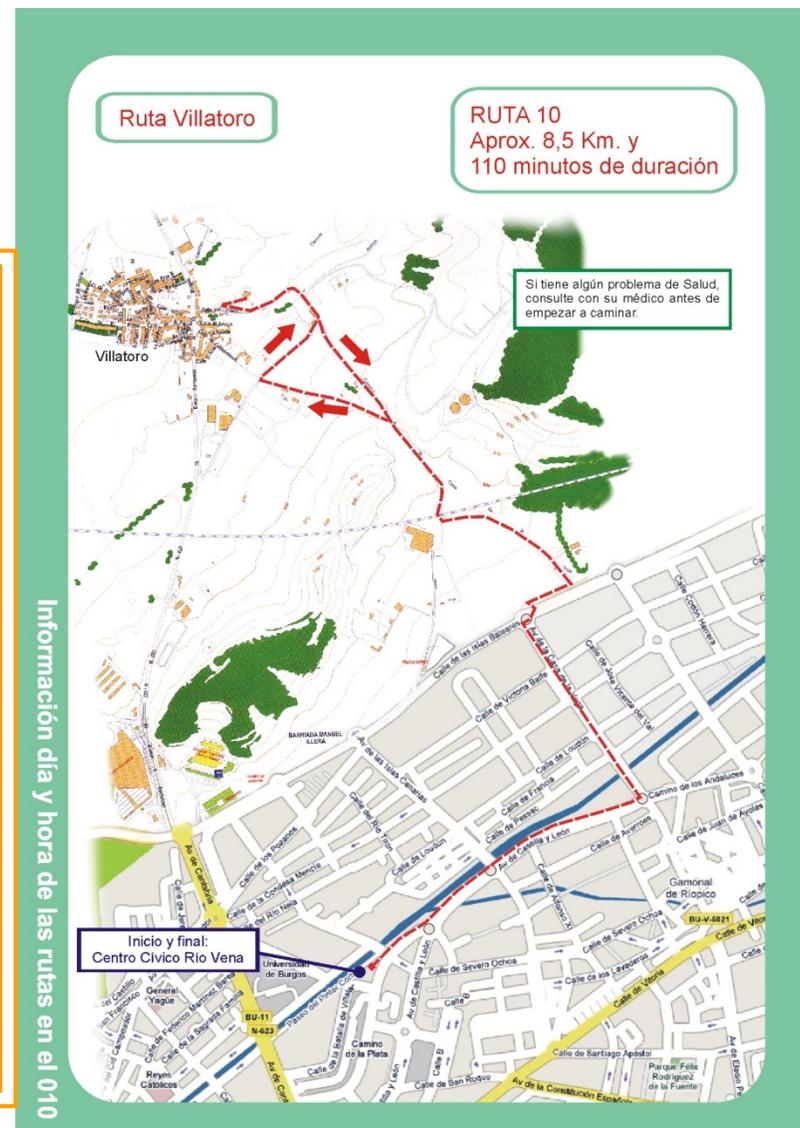
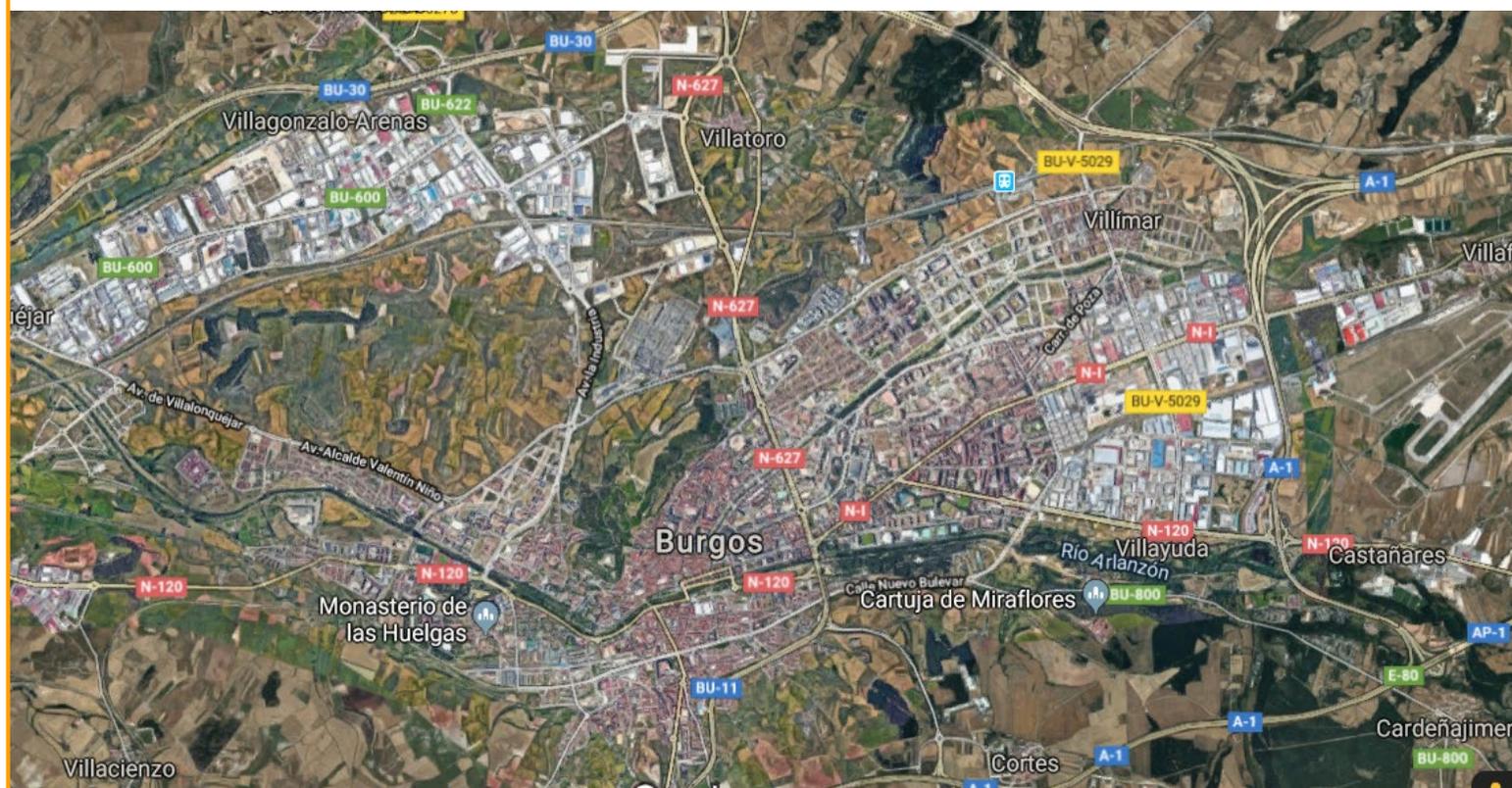
Ruta 6 y 7 (la mejor valorada)



Ruta 8 (gusta poco) y 9 (gusta mucho)



Ruta 10 (gusta porque es larga)



Información día y hora de las rutas en el 010

Se editaron carpetas con consejos saludables

¿QUÉ PARTES TIENE UNA ZAPATILLA?

Parte superior o empeine. Es la parte de la zapatilla que envuelve la parte de arriba del pie.

Contrafuerte. Pieza sólida de plástico reforzado que rodea el talón y que sirve para controlar el movimiento de la parte posterior del pie.

Plantilla. Tiene la función de absorción del impacto y de amortiguación. Clasificando el calzado según el tipo de caña (altura de la zapatilla), tenemos: media caña (baloncesto), caña alta (botas de montaña y zapatillas de lucha), caña baja.

Palmilla. En el fondo de la zapatilla, debajo de la suela, es la parte donde se fija el material de corte.

Cambrellón, entresuela o mediasuela. Es la capa amortiguadora entre la parte superior y la suela exterior, suele fabricarse con Etieno-Acetato Vinilo (EVA, espuma blanda), Poliuretano (goma sintética) o una combinación de las dos.

Montante central. Material duro encajado en el interior del cambrellón y diseñado para limitar la pronación.

Suela. Parte de la zapatilla que entra en contacto con el suelo. Suele fabricarse con varias combinaciones de goma.

¿CÓMO CONSERVAR LAS ZAPATILLAS?

Para limpiar las zapatillas la mejor manera es lavarlas con agua, jabón y un cepillo de cerdas. Si decides meterlas en la lavadora, hazlo, pero no uses detergentes, ya que sus componentes químicos pueden reaccionar y perjudicar los materiales empleados en la zapatilla.

La parte interior, después de algunos días, adquiere mal olor. Para solucionarlo se puede aplicar un desodorante de la farmacia o cepillar el interior con bicarbonato de sodio.

Disponer de dos pares de zapatillas que sean similares para poder alternar cuando una requiera un lavado.

Andar en Salud

- Andar a buen paso y una hora diaria al menos tres días a la semana nos protege:
 - ✓ Contra la hipertensión
 - ✓ del aumento de colesterol
 - ✓ de la diabetes no insulina dependiente
 - ✓ de estados de ánimo decaídos
- Hacerlo por la ciudad de Burgos nos Enriquece al conocerla y disfrutarla más.
- Animarse a caminar como desplazamiento habitual por la ciudad.
- Utiliza el transporte público como medio habitual de desplazamiento.

El Ayuntamiento de Burgos y la Consejería de Sanidad han diseñado este programa para promocionar hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación saludable.

Andar en Salud

- Colabora con las tareas del hogar, como aspirar, lavar el coche o limpiar el baño; todas estas tareas queman calorías.
- Combina actividades para no aburrirte: prueba correr, andar en bicicleta, nadar... las posibilidades son infinitas. Ve a bailar ¡puedes quemar más de 300 calorías por hora!
- Limita tu tiempo frente al televisor o los juegos de vídeo; hasta leer un libro consumes más calorías.
- Comer bien no significa hacer dieta constantemente para perder peso. Mejor intenta tomar decisiones saludables todos los días.
- Evita las bebidas gaseosas, contienen mucha azúcar. El alcohol aporta un exceso de calorías (7 kcal. por gramo de alcohol) pero sin vitaminas ni minerales.
- Come al menos cinco raciones de frutas y verduras por día.
- Si deseas comer algo, prueba con un trozo de fruta o una tostada de pan integral, en lugar de comidas procesadas como patatas fritas, bollería y galletas, que contienen grandes cantidades de grasa y calorías.
- Como cuando tengas hambre, no cuando estés aburrido o porque no se te ocurre otra cosa para hacer, evita picar entre comidas.
- Realiza todos los días un desayuno saludable: leche, fruta y cereales.
- Evita comer viendo la televisión, ya que se come más.
- Presta atención al tamaño de las porciones que comes. Es mejor dejar servidos todos los platos, antes de empezar a comer, y comer despacio, la sensación de saciedad llega al cerebro los 20 minutos.
- Realiza cinco comidas al día, ayudará a que no tengas ansiedad y tanta hambre a la hora de comer, equilibrando los niveles de insulina en sangre. Del aporte total energético divídelo en un 15-20% para el desayuno, un 10-15% para el almuerzo, 25-30% al mediodía, 10-15% en la merienda y un 25-30% en la cena.
- Realiza la compra después de comer, eso evitará que elijas alimentos más calóricos.
- Mira bien las etiquetas de los alimentos, pero ten en cuenta que la composición del alimento sólo se expresan en gramos, lo que conduce a creer erróneamente que consumimos una dieta con una menor proporción (% de energía) de grasa.

El Ayuntamiento de Burgos y la Consejería de Sanidad han diseñado este programa para promocionar hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación saludable.

ABDOMINALES RECTO ANTERIOR ZONA INFERIOR

Tumbados boca arriba, colocar las manos con las palmas debajo de la pelvis, para que funcionen como un amortiguador para evitar el arqueado de la espalda. Mantener una pierna flexionada y la otra en posición hasta la altura del pecho y volverla a estirar.

Tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas a la altura del pecho. Elevar la cadera despegándola del suelo sin ayudar del apoyo de la pierna en el suelo.

¡IMPORTANTE! las piernas no se doblan en ningún momento, sólo se eleva la cadera y que de esta forma sólo se trabaje el abdominal.

ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO PARTE ANTERIOR DEL TRONCO
Con la espalda sobre el suelo, tumbados boca arriba, intentar separar las piernas y los brazos lo máximo posible. Mantener esta posición.

¡IMPORTANTE! abdominales después de hacer los ejercicios, evitará que aparezcan agujetas!

Andar en Salud

- Andar a buen paso y una hora diaria al menos tres días a la semana nos protege:
 - ✓ Contra la hipertensión
 - ✓ del aumento de colesterol
 - ✓ de la diabetes no insulina dependiente
 - ✓ de estados de ánimo decaídos
- Hacerlo por la ciudad de Burgos nos Enriquece al conocerla y disfrutarla más.
- Animarse a caminar como desplazamiento habitual por la ciudad.
- Utiliza el transporte público como medio habitual de desplazamiento.

El Ayuntamiento de Burgos y la Consejería de Sanidad han diseñado este programa para promocionar hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación saludable.

Andar en Salud

El Ayuntamiento de Burgos y la Consejería de Sanidad han diseñado este programa para promocionar hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación saludable.



Interior de las carpetas

LOS ABDOMINALES

Los abdominales trabajados se han convertido en un elemento estético de gran relevancia, marca contemporánea de estar en forma, fuerte, plano y firme. Tabla de chocolate?

Pero, **¿qué son realmente los abdominales y para qué sirven lejos de los elementos estéticos?**

Los abdominales son un grupo muscular que protege a la columna vertebral y van desde las caderas hasta el cuello, **permitiendo la flexión del tronco** hacia delante **protegiendo los órganos vitales** de los golpes debido a la ausencia de una estructura ósea en esta zona, **equilibrando el organismo**, ya que los abdominales son la faja muscular del cuerpo dando consistencia y proporción a nuestra postura y manteniéndolos erguidos (unos abdominales fuertes soportan hasta el 40 % del peso soportado en la columna vertebral, evitando problemas de espalda). Además, los abdominales ayudan a la respiración, ya que **intervienen en la fase de espiración del aire**, evitando que quede en los pulmones aire empujados y dejando espacio para aire limpio, ayudando una respiración abdominal al masajeamiento de los órganos internos, favoreciendo su funcionamiento.

¿Cuántos abdominales tenemos?

Se dividen en cuatro grandes músculos:

- **Recto abdominal** es el músculo más superficial y largo de los abdominales, también conocido como tabla de hacer panes. Está formado por varios músculos pero sólo es un músculo segmentado por bandas fibrosas.
- **Oblicuos** (externo e interno). Se encuentran en ambos lados de la cintura dispuestos en diagonal favoreciendo las rotaciones y flexiones laterales del tronco.
- **Transverso** es la capa más profunda, discurre de forma horizontal, como si las viceratas y ayuda a la respiración.

¿Hacer abdominales hace perder barriga?

Existe una **falsa idea de que hacer abdominales hace perder michelín**, al igual que los aparatos de gimnasia quemagrasas, fajas reductoras, vibradores y aparatos de abdominales, electroestimuladores, aparatos de masaje... Las fajas reductoras hacen perder líquidos, que cuando se vuelva a beber agua se volverán a recuperar.

Algunas personas, equivocadamente creen que pueden "quemar grasas" alrededor de sus caderas realizando abdominales. No es así. La realización de ejercicios sobre un grupo de músculos único, no quemará las suficientes calorías para reducir grasas de forma realizable. Además cuando se reduce la grasa se elimina de forma uniforme de todo el cuerpo, no sólo de la zona sobre la que se actúa. Para eliminar grasa, debemos mover el cuerpo entero a través de ejercicios aeróbicos, como correr, nadar, andar, montar en bicicleta, aeróbico... que involucren grandes grupos musculares más de 40 minutos, con una intensidad media, durante 3-5 días a la semana.

¿Para qué sirve realizar ejercicios de abdominales?

Unos abdominales tonificados **reducen la tensión en la zona lumbar y los dolores de espalda, mejorando la actitud postural**. Pero es importante realizar bien los ejercicios, ya que hay ejercicios contra indicados. A continuación se muestra una serie de ejercicios que puedes realizar, haz 10-15 repeticiones de cada ejercicio, volviendo a repetir la serie de ejercicios 2-3 veces.

ABDOMINALES RECTO ANTERIOR ZONA SUPERIOR

A continuación se muestran 4 variantes de un mismo ejercicio, realiza cualquiera de ellos. **Levantar ligeramente el tronco hacia arriba (15 cm)**. **IMPORTANTE:** Aprieta los abdominales, de esta forma se trabaja con más intensidad al ascender y **RESPIRAR** correctamente: para subir inspirar y para bajar espirar.



Colocando los brazos paralelos al suelo. **IMPORTANTE:** no tirar del cuello, el cuello se debe elevarse sobre los hombros.



Ayudándose con una pelota para descansar las cervicales. **IMPORTANTE:** Mantener la MIRADA ALTA, con la barbilla alejada del tórax.



Colocar los pies apoyados sobre la pared, formando un ángulo recto entre cadera, rodilla y pies. Bajar el tronco. Firmar con las manos en la nuca.



Tumbado boca arriba y cruzando las rodillas. Levantar el cuello.

OBEESIDAD Y SOBREPESO

La obesidad y el sobrepeso se han convertido en uno de los grandes problemas que afectan a un gran porcentaje de la sociedad, considerándose como la enfermedad del siglo XXI. Es la enfermedad es provocada por el exceso de calorías que se ingieren en la dieta y el sedentarismo, aunque también responde a factores hormonales o genéticos.

¿Cuáles son los valores medios de grasa en el cuerpo?

En hombres oscila entre el 15 y el 25 %, y para las mujeres entre el 25-35%. Considerándose como indicadores de obesidad porcentajes que sobrepasen el 20% en mujeres más del 30% del peso corporal.

¿Cómo podemos valorar si existe obesidad?

A través del índice de masa corporal. El Índice de Masa Corporal es un índice del peso de una persona en relación con su altura. A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

¿CÓMO CALCULAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)?

Dividir el PESO en Kilogramos entre la ALTURA en metros al cuadrado.

$$IMC = \text{Peso} / \text{altura}^2$$

VALORES DE IMC ADECUADOS SEGUN LA EDAD

GRUPO DE EDAD (AÑOS)	ÍNDICE DE MASA CORPORAL	
	MUJERES	HOMBRES
19-24	19-24	19-24
25-34	20-25	20-25
35-44	21-26	20-25
45-54	22-27	20-25
54-65	23-28	20-25
> 65	24-29	20-25

ÍNDICE CINTURA-CADERA:

Perímetro Cintura (cm) / Perímetro de

Otra forma de valorar la obesidad y sus fact del perímetro de la cintura y de la cadera. metro de costura el perímetro de la cintura. Las medidas se hacen midiendo el perímetro de la última costilla flotante y el perímetro nivel de los glúteos. Posteriormente divide cintura entre el de la cadera.

¿Qué problemas se relacionan con la ob

- Diabetes de tipo II
- Enfermedades cardiovasculares, ya que el corazón incrementa su trabajo
- Hipertensión
- Altos niveles de colesterol y de lípidos en sangre.
- Problemas respiratorios, asma... y problemas renales.
- Existiendo además un mayor riesgo de padecer cáncer, como el de colon y el de mama.

¿CÓMO PUEDES EVITAR EL SOBREPESO?

La mejor manera de evitar estos problemas de salud consiste en mantener un peso saludable. Y las claves para mantener un peso saludable son hacer ejercicio de forma regular (ejercicios aeróbicos) y tener buenos hábitos alimenticios.

EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO + DIETA EQUILIBRADA LIGERAMENTE HIPOCALÓRICA

- Realiza las siguientes actividades para mantenerte en movimiento:
- Pasear todos los días durante 1 hora.
 - Usar las escaleras en lugar del ascensor.
 - Caminar o utilizar la bicicleta (para ir a la casa de tus amigos...) en lugar del coche o el autobús.
 - Si tienes que usar el coche, estaciona lejos del lugar al que te diriges y recorre esa distancia a pie.

CALZADO

A la hora de realizar actividad física adquiere una gran importancia el calzado que utilizemos. No sólo es importante por la comodidad, sino que el uso inadecuado de las zapatillas deportivas, así como un mala elección de la misma, puede dar lugar a lesiones y dolores musculares e incluso modificaciones óseo-articulares.

DETALLES A TENER EN CUENTA EN LA ELECCIÓN Y USO DEL CALZADO

- Que la zapatilla se ADAPTE Y SE AJUSTE AL PIE perfectamente. Es decir, que no permita que el pie deslice adelante y atrás o lateralmente, ya que puede provocar rozaduras y una pisada inestable.

Se aconseja que entre el dedo más largo y la punta debe quedar medio centímetro. El talón debe ser cómodo y ajustado al contrafuerte. El empeine tiene que quedar perfectamente sujeto. Los dedos tienen que poder flexionarse con facilidad como si se rascara la plantilla.

- Que sea CÓMODA, desde el principio.

- Que tenga una BUENA CAPACIDAD DE AMORTIGUACIÓN para los impactos, de esta forma se evitan problemas a largo plazo en las articulaciones de tobillos, rodillas y caderas. Ya que al estar parados descargamos:

- una vez nuestro peso;
- al caminar 1,1 vez nuestro peso;
- al correr 2,5 veces nuestro peso;
- al saltar dicho valor se eleva a 6 veces nuestro peso.

- Que sea ESTABLE, ante desplazamientos laterales, para evitar los esguinces de tobillo. Es importante ABROCHARSE CORRECTAMENTE LAS ZAPATILLAS, que permitan la sujeción del tobillo. Por lo que las líneas de los ojales han de estar paralelas.

- La **TRANSPIRABILIDAD** del calzado es imprescindible, por ejemplo con la utilización de calzado de piel o de tela. Y siempre **USAR CALZETINES**, que sean **SIN COSTURAS** (ya que pueden producir rozaduras); que se **ADHIERAN** al pie (para evitar arrugas usar calcetines de la talla correcta), y favorezcan la transpiración.

Se recomienda usar calcetines de fibra natural (algodón, felpa, lana) que absorben la humedad. Que no estén desgastados o con agujeros. Esto nos ayudará a evitar hongos, malos olores, rozaduras y ampollas.

- El **TALÓN** debe estar **ELEVADO MÁS DE 1,2 CENTÍMETROS**, para evitar una sobresolicitación de los músculos gemelos y sóleos. En el caso de que el calzado no reúna esta característica se puede colocar una **CUÑA** en el talón u otras medidas ortopédicas adecuadas.

- Que la **SUELA SEA FLEXIBLE**. Para ello prueba a doblar la zapatilla juntando la puntera y el talón, con la zapatilla en las manos.

- **PRUEBA SIEMPRE LOS DOS PIES**, por si hay alguna diferencia de tamaño entre ambos pies. El mejor momento para realizar la compra es a última hora del día, los pies están más hinchados y nos dará una sensación más realista.

CURIOSIDADES

¿CÓMO ES EL PIE?

Está constituido por 26 huesos, 33 articulaciones, 19 músculos, numerosos vasos sanguíneos, nervios y mas de 100 tendones, que son los elementos que permiten a los pies realizar sus seis movimientos fundamentales: flexión, extensión, aducción, abducción, pronación y supinación.

¿QUÉ TIPOS DE PIE EXISTEN?

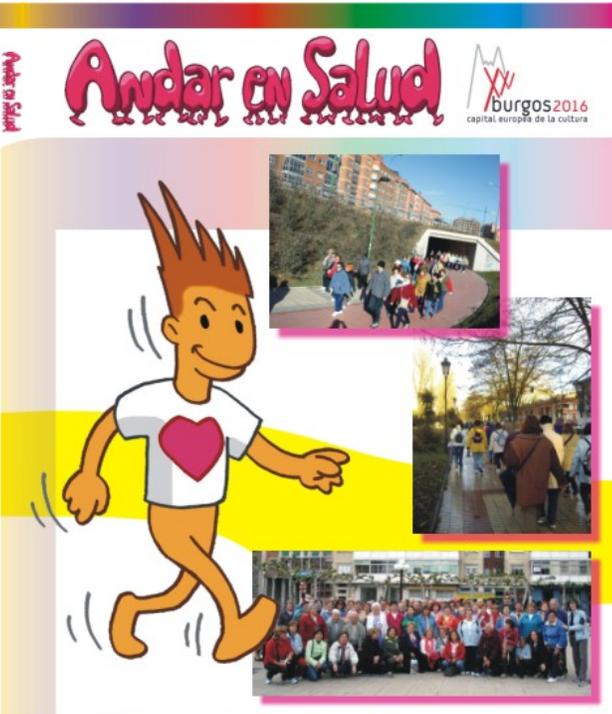
La podología a través del tiempo ha permitido establecer tres tipos de pie:

- **Pie griego:** En donde el dedo gordo sobresale como el más largo siguiéndole el resto de los dedos en forma proporcional con respecto al largo de los mismos.
- **Pie egipcio:** En este caso el dedo más largo es el segundo, es decir el que sigue al dedo gordo.
- **Pie cuadrado:** Todos los dedos del pie presentan una uniformidad con respecto a su largo.

Otra forma de clasificación: pie plano, pie normal.

Se ha editado un DVD recogiendo fotos y momentos (a los 10 años)



Andar en Salud 

Andar, a buen paso y una hora diaria al menos tres días a la semana nos protege:

- ✓ contra la hipertensión
- ✓ del aumento de colesterol
- ✓ de la diabetes no insulina dependiente
- ✓ de estados de ánimo decaídos
- ✓ ...

Hacerlo por la ciudad de Burgos nos enriquece al conocerla y disfrutar de ella.

Animete a caminar como desplazamiento habitual por la ciudad.

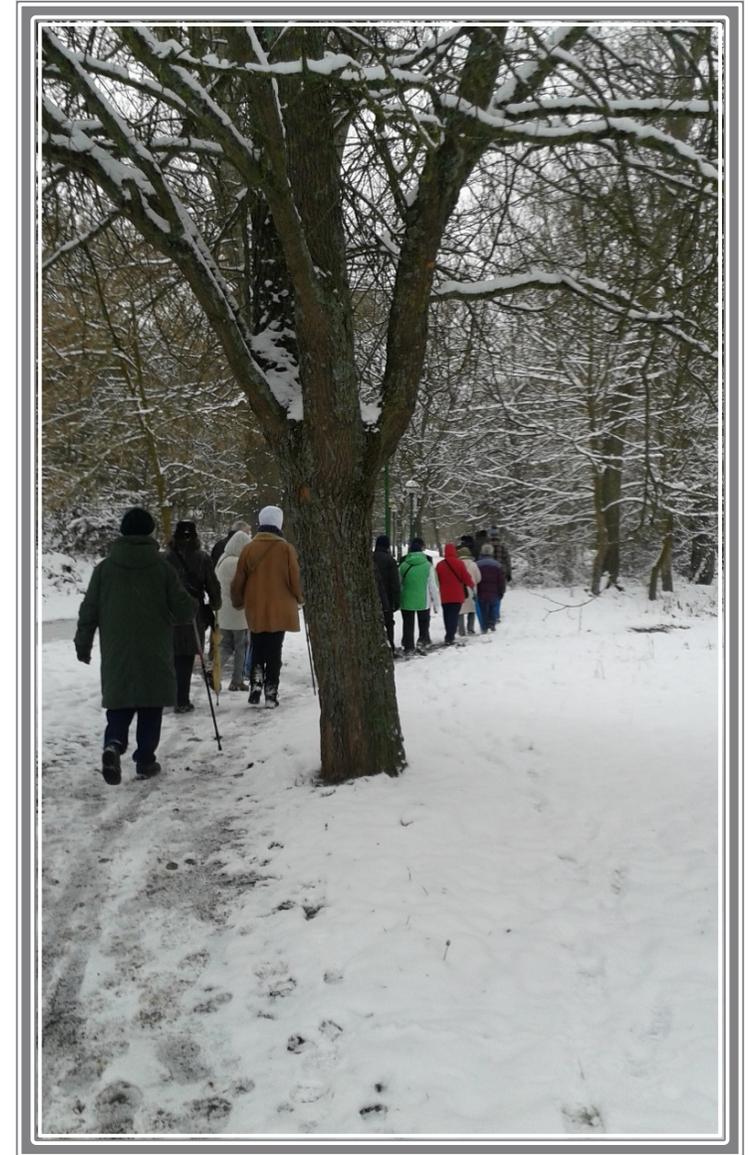
Utiliza el transporte público como medio habitual de desplazamiento.

El Ayuntamiento de Burgos y la Consejería de Sanidad han diseñado este programa para promocionar hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación saludable.

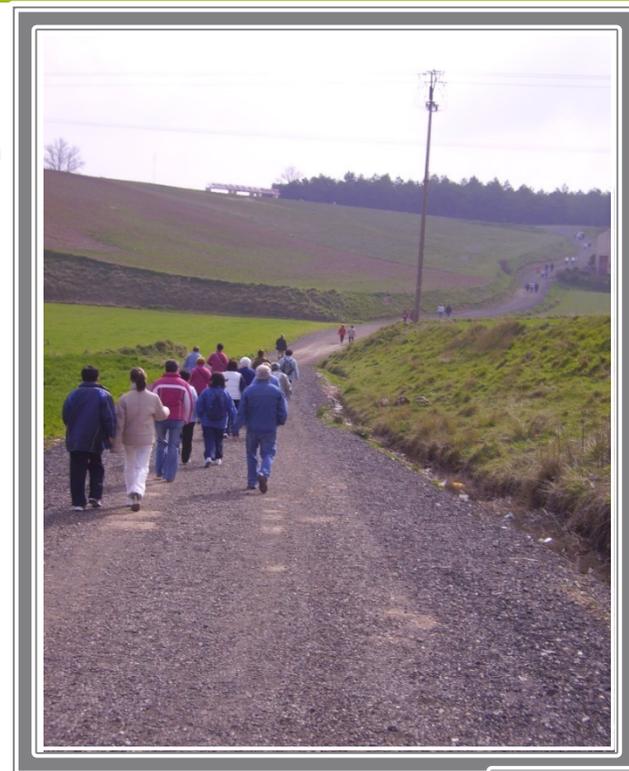
Se marcó el suelo indicando el inicio - final o trayecto de las rutas



Andar... en invierno...



Andar en otoño, verano...



Andar con lluvia



Calendario rutas Noviembre



Ayuntamiento
de Burgos



Servicio de Medio Ambiente y
Sanidad

⊕ “ANDAR EN SALUD”

NOVIEMBRE 2019

LUNES	MART	MIÉRC	JUEV	VIERNES	SABAD	DOMIN
A las 10	A las 5			A las 5	A las 10	
				1 Feriado	2	3
R4 ⁴	R2 ⁵	6	7	R1 ⁸	R7 ⁹	10
R8 ¹¹	R1 ¹²	13	14	R9 ¹⁵	R7 ¹⁶	17
R5** ¹⁸	R3 ¹⁹	20	21	R2 ²²	R7 ²³	24
R9 ²⁵	R6 ²⁶	27	28	R1 ²⁹	R7 ³⁰	31

R5 ** tiene cierta dificultad de subidas

Lugar de inicio de las rutas:

R1 (Ruta del Centro – Parral – Las Huelgas) inicio: Consulado del Mar

R2 (Ruta del Crucero y de las Plazas) inicio: en Plaza España

R3 (Ruta de Gamonal, Villimar): inicio en Parque Félix R. De la Fuente

R4 (Ruta del Camino del Destierro del Cid) Inicio: Puerta de Santa M^a

R5 (Ruta del Castillo-Cerro de San Miguel): inicio en Hospital General Varga

R6 (Ruta del Parque lineal del Vena / Camino de Santiago): inicio en Paseo Pintor Javier Cortés

R7 (Ruta de Fuentes Blancas – Cartuja): Inicio Plaza de Sta. Teresa

R8 (Ruta Vía Verde): inicio calle Frias / calle Calleja y Zurita

R9 (Ruta de la Milanera): inicio en Palacio de Justicia, puente Besson

R10 (Ruta Villatoro): inicio en el Centro Cívico Río Vena

CONSEJO: Come alimentos variados: no te olvides de los hidratos de carbono (pan - pastas integrales y otros cereales) toma muchas frutas y verduras y procura que tus raciones sean moderadas: no desperdicies los alimentos.

Tel.: 947 288 800 - www.aytoiburgos.es - C/ Diego Barrios, 4. 09005 Burgos - NIF: P-09061 00-C





ENCUESTA "ANDAR EN SALUD"

Necesitamos su opinión para seguir mejorando el Programa "Andar en Salud" y por ello hemos elaborado esta encuesta. Siga las siguientes instrucciones, bien marque con una X o bien responda a lo que se le indica.

Tenga en cuenta a la hora de responder que esta encuesta es totalmente anónima.

Sexo: Hombre Mujer

Profesión actual:

Ama de casa Jubilado Parado/a Otra: Cual _____

Edad:

Menor de 30 De 30 a 65 De 65 en adelante

¿Cuándo comenzó las rutas?

Año: 2005 2006 2007 2008

¿Cuántas rutas realiza a la semana? _____

En horario de: Mañana Tarde Mañana y Tarde

¿Realiza otras actividades físicas? Si No

Gimnasia Baile Yoga Pasear Nadar Bicicleta

Otras: Cuales _____

¿Cómo se enteró del programa?

Por un amigo Centro de salud La Prensa Otros: ¿Cuáles? _____

¿Antes de conocer las rutas cuantos días a la semana salía a andar? _____

¿Qué rutas prefiere de las diez? Destaque dos: _____

¿Qué rutas le gustan menos? Destaque dos: _____

Valore del 1 al 5 por qué viene a las rutas, (donde 1 es el menos importante y el 5 el más importante):

Porque le gusta andar 1 2 3 4 5

Por el regalo 1 2 3 4 5

Por pasear en compañía 1 2 3 4 5

Por mantenerse en forma 1 2 3 4 5

Por mejorar su salud 1 2 3 4 5

Otras razones: _____

¿Qué les gustaría obtener como regalo? (dar varias ideas)

¿Andar le ha ayudado para mejorar algún problema de salud? Si No

Hipertensión Colesterol Diabetes Obesidad Otros: Cuáles _____

Valore del 1 al 5 las mejoras que ha notado en los diferentes aspectos:

Resistencia: 1 2 3 4 5

Agilidad: 1 2 3 4 5

Coordinación: 1 2 3 4 5

Autoestima: 1 2 3 4 5

Motivación: 1 2 3 4 5

Estado de ánimo: 1 2 3 4 5

Hábitos alimenticios 1 2 3 4 5

Hábitos higiénicos 1 2 3 4 5

¿Sobre qué aspectos de salud o alimentación desearía recibir más información?

Sugerencias o comentarios:

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



Algunos datos de la encuesta

VALORE DEL 1 AL 5 POR QUÉ VIENE A LAS RUTAS					
LE GUSTA ANDAR	POR EL REGALO	POR LA COMPAÑÍA	POR ESTAR EN FORMA	POR MEJORAR LA SALUD	OTRAS
5	5	5	5	5	
4	1	4	3	3	
5					
5		5	5	5	
			5		
5	1	3	5	5	
		5			
4	4	5	5	5	
5	5	5	5	5	
4	1	4	4	4	
5		5	5	5	
5	5	5	5	5	
5	3	4	4	4	
5	1	5	5	5	
5	3	5	5	5	
5	2	5	5	5	
5	3	5	5	5	
5	1	5	5	5	
5	2	5	5	5	

ANDAR LE HA AYUDADO PARA MEJORAR ALGÚN PROBLEMA DE SALUD					
SI/NO	HIPERTENSIÓN	COLESTEROL	DIABETES	OBESIDAD	OTROS
SI		1			
SI		1	1		
NO					
SI					
SI		1	1		
SI		1			
SI	1	1	1	1	
SI		1			
SI	1	1		1	
SI					AGILIDAD
SI	1	1	1		
SI		1			
SI		1			
SI	1				AGILIDAD
SI		1			
SI		1			
SI		1			

VALORE DEL 1 AL 5 LAS MEJORAS QUE HA NOTADO EN LOS DIFERENTES ASPECTOS							
RESISTENCIA	AGILIDAD	COORDINACIÓN	AUTOESTIMA	MOTIVACIÓN	ESTADO DE ANIMO	HÁBITOS ALIMENTICIOS	HÁBITOS HIGIÉNICOS
4	5	4	4	5	5	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	3	3	4	3	3	4
5	5			5	5		
5	5						
3	3		4	3	3		
5	5	5	5	5	5	5	
5	5	4	5	5	5	5	4
5	5	3	5	5	5	5	5
5	5			5	5		
5	5	5	5	5	5	5	5
5	5				5	5	
5	5	5	5	5	5	5	5
5	5			5	5		
4	5	5	4	4	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5
3	2	4	3	5	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	3	3	3	3	3	3
3							
5	5	4		1	3	5	5
5	4	4	4	5	5	3	4
5	4	4	3	3	5	4	5
	4						
3	5	5	1	5	5	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	5	5	5	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5

Proporción:
hombres 52%
mujeres 48 %

Edad:
< 30 hay 2,5 %
de 30 – 65 hay 40%
> 65 hay 57,5%



Momentos de ejercicios aprovechando mobiliario urbano



Al finalizar la ruta, sellan sus carnets y luego los cambian por incentivos que fomenten seguir andando



Celebramos encuentros muy saludables



Para estas navidades además de los incentivos que haya ganado cada uno/a tendrán un mensaje en un portafotos de madera



Muchas Gracias

jmanrique@aytoburgos.es

