

SI ESTÁS EMPEZANDO



Fuente: web de Trobat B del Ayuntamiento de Barcelona:
<http://www.bcn.cat/trobatb/es/camina.html>

COMENZAR DE MANERA SUAVE

- **Los dos primeros meses:** andar 20 minutos diarios, 3 veces por semana a días alternos, incrementando unos minutos cada semana.
- **Tercer mes:** andar 40-45 minutos diarios, 4 veces por semana a días alternos, incrementando unos minutos cada semana.
- **El cuarto mes:** andar 60 minutos diarios, 5 veces por semana
- **Mantenimiento:** mantener los 60 minutos diarios, entre 5 y 7 días a la semana, con el objetivo de incrementar el ritmo para hacer el mismo recorrido en menos tiempo.



AL
CORAZÓN
CÓN

AL CORAZÓN CÓN

El programa “Paseos Saludables”
forma parte del Plan “Corazón de Alcorcón”,
Plan Municipal de Prevención y Promoción de la Salud
a través del estímulo de hábitos saludables de la
Concejalía de Salud Pública, Consumo y Bienestar Animal



Alcorcón
impulsa la salud

PASEOS
CARDIOSALUDABLES



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Salud Pública, Consumo
y Bienestar Animal



AYUNTAMIENTO DE,
ALCORCÓN

PASEOS

CARDIOSALUDABLES



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- Reduce el riesgo de padecer, y produce mejoría, en enfermedades de corazón, azúcar, tensión alta, colesterol, falta de calcio en huesos, obesidad y algunos cánceres.
- Mejora el bienestar emocional y el sueño, y reduce la ansiedad y estrés.
- Ayuda a relacionarse con los y las demás.
- Ayuda a mantenerse ágil física y mentalmente.
- Ayuda a mantener la calidad de vida.
- Ayuda a mantener un peso adecuado.

Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015.



<https://acarmas.org/paseos-cardiosaludables-en-alcorcon/>

RECOMENDACIONES DE EJERCICIO PARA ADULTOS



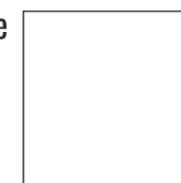
EDAD	EJERCICIO AERÓBICO	EJERCICIO ANAERÓBICO (Fortalecimiento Muscular)
Entre 5 y 17 años	Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada a vigorosa	Al menos 3 días en semana
Mayores de 18 años	Al menos 150 minutos/semana a ritmo moderado (Deseable 300 minutos) o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana (Deseable 150 minutos) o una combinación de ambas (Sumando períodos mínimos de 10 minutos)	Al menos 2 días a la semana, fortalecimiento muscular, mejora de la masa ósea y flexibilidad. Los mayores de 65 años , especialmente con dificultades de movilidad : al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y mejora del equilibrio

Fuente: Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2015 (Anexo I).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD AL CAMINAR



- Lleve ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- Empiece poco a poco y vaya aumentando progresivamente el ritmo y el tiempo.
- Si puede, realice la ruta a una intensidad moderada (le empezará a costar hablar) o vigorosa (solo puede hablar en frases cortas).
- Evite realizar actividad física entre la 12:00 y las 18:00 horas en los meses de verano.
- Protéjase del sol: lleve sombrero, gafas de sol y utilice crema solar.
- Beba agua. Use las fuentes de agua potable de su municipio o lleve una botella.
- Respete las normas de seguridad y las señales de tráfico. Tenga especial cuidado en las intersecciones.
- Respete las normas de seguridad y las señales. Tenga especial cuidado en los cruces.
- Si está empezando consulte la web del Ayuntamiento.



¿A QUÉ RITMO CAMINAS Y CUÁNTAS CALORÍAS GASTAS?

Ritmo	Muy Suave	Suave	Moderado	Intenso
Test del Habla	Puedes hablar con normalidad	Hablas con alguna dificultad	Habla limitada (Frases cortas)	Muy difícil hablar
Velocidad	De 3 a 4 Km/h	De 4 a 5 Km/h	De 5 a 6 Km/h	Más de 6 Km/h
Tiempo por Trayecto	20 minutos (Aproximadamente)	15 minutos (Aproximadamente)	12 minutos (Aproximadamente)	10 minutos (Aproximadamente)
Gasto Calórico	40 kilocalorías (Aproximadamente)	50 kilocalorías (Aproximadamente)	60 kilocalorías (Aproximadamente)	75 kilocalorías (Aproximadamente)