



GUÍA RÁPIDA PARA PLANIFICAR UN PASEO SALUDABLE.

¿GESTIONAS UN PASEO SALUDABLE O
ESTÁS PENSANDO EN ORGANIZAR UNO?



COORDINACIÓN

Dirección General Salud Pública Aragón
Servicio Salud en Todas las Políticas
Subdirección Salud Pública Zaragoza

COLABORACIÓN TÉCNICA

Inmaculada Sanz Lacambra
María Pilar Macipe Costa
Pilar Torralba Fernández
Beatriz Peretó Luque
Silvia Martínez Cuenca

Edita: Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad. Gobierno de Aragón

© de la presente edición: Departamento Sanidad Aragón 2024

© de los textos: los autores

1ª Edición: Edición on line

Contacto: eps@aragon.es

Fecha publicación. Mayo 2024

Esta guía es una versión adaptada y reducida de MSCBS-FEMIP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un plan de rutas saludables. Versión 1. Madrid 2018. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/rutasSaludables.htm>

Adaptación realizada por el Sistema de Asesoramiento y Recursos en Educación para la Salud. Sección de Programas de Salud. Subdirección Provincial de Salud Pública Zaragoza.

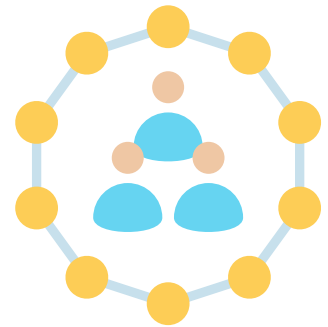
Contacto: epsz@aragon.es

Fecha publicación: Mayo 2024



¿Qué encontrarás en esta guía? Información práctica para poner en marcha o mejorar una actividad de paseos saludables.

¿A quién va dirigida? Entidades locales, asociaciones, centros de salud, ayuntamientos o centros deportivos que organicen una actividad de paseo saludable.



¿Cómo ha de leerse? Como un instrumento orientativo a aplicar de forma flexible en cada contexto.

ÍNDICE

1. [Análisis de situación, establecimiento de prioridades.](#)
2. [Diseño físico de la ruta.](#)
3. [Potencia la equidad y la participación. ¿Son paseos para todos/todas?](#)
4. [Cómo dinamizar los paseos saludables.](#)
5. [Indicaciones para la realización del paseo saludable, difusión, sensibilización e intensidad del paseo.](#)
6. [Cómo evaluar.](#)

[Anexo I: Recomendaciones actividad física.](#)

[Anexo II: Cuestionario evaluación paseos saludables.](#)

[Anexo III: Para saber más.](#)

[Anexo IV: Iniciativas de paseos saludables.](#)

[Anexo V: Ejercicios en la calle para personas mayores.](#)

[Anexo VI: Rueda de ejercicios en la calle para personas mayores.](#)

[Anexo VII: Documento de bolsillo. Ejercicios en la calle.](#)

En la actualidad, la actividad física constituye uno de los principales factores implicados en la mejora de la salud. La evidencia científica señala que, practicada con regularidad, tiene múltiples beneficios en todas las personas (Cuadro 1).

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, osteoporosis y algunos cánceres (mama, colon, etcétera).
- Mejora la evolución de problemas frecuentes en salud, como la diabetes, la hipertensión, las dislipemias o la obesidad.
- Mejora del bienestar emocional, reduce los síntomas de ansiedad y estrés y mejora el sueño.
- Mejora las redes comunitarias de apoyo.
- 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.

Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario. Hay muchos estudios que han valorado las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. De ahí que la promoción de la actividad física y de estilos de vida no sedentarios se haya erigido como una línea prioritaria en la agenda de diferentes organismos a todos los niveles (local, regional, nacional y supranacional), lo que se refleja, por ejemplo, a nivel estatal en la Estrategia de Promoción de Salud y Prevención del SNS (EPSP) e internacional en la Estrategia para la Actividad Física para la Región Europea 2016-2025 y en el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030.

Los “Paseos saludables” son una propuesta basada en promover una actividad física regular, moderada y accesible que facilita el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y favorece también la relación entre las personas promoviendo otros aspectos de salud emocional. Los paseos, generalmente, tienen una duración de 30 minutos a 1 hora y pueden ser promovidos por una entidad local, una asociación o un centro de salud.

1.-ANÁLISIS DE SITUACIÓN, ESTABLECIMIENTO DE PRIORIDADES



Toda actividad o programa precisa de un ejercicio de planificación que debe iniciarse con un pequeño análisis de situación que incluya tanto los problemas detectados como el análisis de recursos y activos de la comunidad. Este análisis permitirá establecer las prioridades de acción, nuestra población diana y definir los objetivos.

Junto al objetivo de promover la actividad física podemos trabajar específicamente otros como el bienestar emocional y el fomento de las redes de apoyo, si se tienen en cuenta en la planificación.

Revisa:

- ¿Se ha realizado un pequeño análisis de situación?
- ¿Se ha establecido la población diana y/o criterios de inclusión para los paseos?
- ¿Hay otras organizaciones o instituciones que realicen paseos saludables?

Si las hay, contacta con ellas, valorad conjuntamente las posibles coordinaciones y sinergias.

Considerad: ¿Es necesario un nuevo paseo saludable que cubra necesidades no cubiertas de la población (otro horario, otro recorrido, paseo dirigido a un grupo de población específico...) o se puede potenciar el existente?

Una vez hechas estas consideraciones previas, para que el paseo que se planifique sea saludable, debemos centrarnos en los aspectos que se desarrollarán en los siguientes apartados: diseño; equidad y participación; dinamización de la ruta y la información que facilitemos a la ciudadanía.



DISEÑO DE LA RUTA

- Recorrido de 4.000 a 6.000 m, para una media de 45 min.
- Posibles rutas circulares o repetición del recorrido.
- Rutas de distintos niveles de exigencia.
- Rutas en los trayectos habituales que realiza la población.

INFORMACIÓN A LA CIUDADANÍA

- Recomendaciones de actividad física para la salud y prevención del sedentarismo.
- Adaptación de las recomendaciones al uso de las rutas saludables.

DINAMIZACIÓN

- Inclusión de ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad.
- Desarrollo de actividades colectivas.

Fuente: MSCBS-FEMIP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un plan de rutas saludables. Versión 1. Madrid 2018

2.-DISEÑO FÍSICO DE LA RUTA



Considerar una ruta que permita respetar los distintos ritmos personales buscando progresión (ver apartado 6) y adaptar la distancia a recorrer y el tiempo. Se puede considerar de manera genérica, un nivel medio de 4.000-6.000 metros en 45min-1hora.

DISEÑO DE LA RUTA

- Recorrido de 4.000-6.000 metros, para una media de 45 min.
- Posibles rutas circulares o repetición del recorrido
- Rutas de distintos niveles de exigencia
- Rutas en los trayectos habituales que realiza la población

ASPECTOS TÉCNICOS A EXAMINAR EN EL TERRENO

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- ☐ El recorrido permite el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud

CAMINABILIDAD

URBANÍSTICO: Las rutas deben ofrecer comodidad para su tránsito, infraestructuras de apoyo, accesibilidad a los distintos grupos de población y una distribución coherente que no genere desigualdades para su uso.

- ☐ Aceras anchas.
- ☐ Alumbrado adecuado.
- ☐ Pavimento en buen estado.
- ☐ Sombra natural.
- ☐ Mobiliario urbano coadyuvante, apropiado para todos los tipos de población esperada (bancos, fuentes, baños públicos...)
- ☐ Ajuste a la reglamentación urbanística, incluidas medidas de accesibilidad para movilidad diversa.

DE SEGURIDAD: El diseño de las rutas ha de ofrecer seguridad a las personas viandantes, lo cual incluye medidas para evitar accidentes y peligros asociados al tránsito rodado y delincuencia.

- ☐ Señalética en buen estado.
- ☐ Visibilidad amplia, sin escondrijos.
- ☐ Identificación de las zonas de mayor riesgo de agresiones o situaciones de conflicto.

DE MOTIVACIÓN

- ☐ Identificación de elementos de interés social, histórico, cultural o ambiental.
- ☐ Preferencias ciudadanas contempladas.

3.-POTENCIA LA EQUIDAD Y LA PARTICIPACIÓN ¿SON PASEOS PARA TODOS/TODAS?



Para favorecer la equidad considera los siguientes puntos:

- Ten en cuenta los ejes de desigualdad y grupos a priorizar. ¿Se han considerado sus necesidades y condicionantes para favorecer su asistencia y adherencia?
- ¿Se aplican medidas de accesibilidad para diferentes edades y movilidades?
- Considera aspectos como los horarios o el lugar de encuentro que puedan ser determinantes para que una determinada población acuda.
- Adapta la difusión de la actividad y búsqueda activa de usuarios, para favorecer la participación de la población que hayamos priorizado. Mejor aún, como veremos a continuación, planifica conjuntamente con la población.

Para favorecer la participación:

- ¿Se ha establecido algún mecanismo participativo para valorar las necesidades, preferencias y recurso de la ciudadanía?
- Ten en cuenta a las organizaciones, entidades, instituciones de la comunidad en todo el proceso, desde la planificación a la difusión y evaluación.

EJES DE DESIGUALDAD

VALORACIÓN ESPECIAL

Edad

Mayores de 65 años y menores de 15

Clase social

Personas de bajos ingresos, bajo nivel educativo o bajo nivel socioeconómico

Género

Mujer/hombre (según contexto)

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)

Adaptado de MSCBS-FEMIP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un plan de rutas saludables. Versión 1. Madrid 2018

4.-CÓMO DINAMIZAR LOS PASEOS SALUDABLES

El mantenimiento en el tiempo de las prácticas de actividad física supone un gran reto, la dinamización de las rutas, además de motivar para su uso, pueden favorecer la adherencia y contribuir con otros aspectos relacionados con la salud. Por ejemplo, se puede:

- Incluir ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad, para todas las edades con especial atención en grupos de personas mayores de 65 años. Por ejemplo, ver programa de actividad física multicomponente Vivifrail (Anexo V), disponible en : <https://vivifrail.com/es/inicio/>



Entrenamiento en la calle del Programa multicomponente VIVIFRAIL para personas mayores de 70 años que puedan caminar y subir escaleras, disponible en :



<https://youtu.be/9-JSxU264Wo>

- Fomentar actividades grupales que ahonden en los beneficios de la actividad física sobre el bienestar emocional y la cohesión social. Según los intereses del grupo, y teniendo siempre en cuenta el objetivo principal, se puede considerar acompañar los paseos con otras actividades (identificación de activos sociales, culturales, educativos, de actividad física...).
- Establecer colaboraciones con entidades o instituciones de la zona, por ejemplo, centros educativos, centros de mayores, servicios deportivos municipales, asociaciones de vecinos, centros de salud.

EJEMPLOS DE DINAMIZACIÓN SEGÚN OBJETIVOS E INTERESES DEL GRUPO

- Establecer coordinación con institutos para que una vez al mes compartan el paseo. El profesor de actividad física o algún alumno entrenado puede monitorizar el calentamiento.
- Terminar el paseo en gimnasio de mayores al aire libre, se puede seguir el programa recomendado para el uso de estas instalaciones, disponible en <https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mayores/ejercicio-fisico-mayores.pdf>.
- También se puede completar con ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad, siguiendo las ruedas de ejercicio Vivifrail (Ver Anexo V, VI y VII). Posibilidad de coordinarse con algún centro deportivo municipal /comarcal para que puedan apoyar la actividad física complementaria de manera continua o puntual.
- Se puede establecer coordinación con museos o asociaciones culturales o de otro tipo para realizar visitas al finalizar el paseo.
- Realizar, algún día, un almuerzo saludable para abordar el tema de la alimentación.
- Complementar con actividades para promover el bienestar emocional: mindfulness, yoga, actividades artísticas... Valorad la coordinación con alguna asociación.
- Valorad asociaciones, hogares de mayores, centros de convivencia, voluntarios o “usuarios expertos” que puedan acompañar los paseos otro día y aumentar la frecuencia de éstos.

5.- INDICACIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL PASEO SALUDABLE: DIFUSIÓN, SENSIBILIZACIÓN E INTENSIDAD DEL PASEO.

- Realiza difusión y sensibilización sobre la recomendación de actividad física y sus beneficios en la salud, así como de los paseos saludables.
- Difunde en tu población diana la información práctica sobre los paseos saludables: inscripción necesaria o no, lugar, hora de encuentro, personas de referencia. Incluye los mensajes para un uso seguro de los paseos.
- Adapta los canales de difusión a la población diana, por ejemplo, uso de cartelería, trípticos, sesiones informativas en asociaciones y entidades, redes sociales...

EJEMPLO DE RECOMENDACIONES PARA UN USO SEGURO DE LA RUTA

A adaptar según contexto

- Lleve ropa cómoda y calzado adecuado para caminar.
- Empiece poco a poco, y vaya aumentando progresivamente el ritmo y el tiempo dedicado, sobre todo si realizar actividad física no forma parte de su rutina habitual.
- Para obtener mayores beneficios en la salud, realice la ruta a una intensidad moderada-vigorosa. Reconocerá que la intensidad es moderada porque le empezará a costar hablar e intensa cuando solo pueda hablar frases cortas.
- Evite realizar actividad física en las horas de más calor (12:00-18:00) en los meses de verano.
- Protéjase del sol: lleve sombrero, gafas de sol y utilice crema solar.
- La hidratación es muy importante, y para mantenerla, lo mejor que puede hacer es beber 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.

Fuente: MSCBS-FEMIP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un plan de rutas saludables. Versión 1. Madrid 2018

- Inicia el paseo con un calentamiento y termina con una vuelta a la calma de forma progresiva.
- Los paseos saludables también han 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, las recomendaciones de la actividad física para la salud y que aprenda a valorar si está alcanzando dichas recomendaciones al realizar la ruta. En este sentido, el **test del habla** supone una herramienta sencilla con la que la propia persona puede reconocer la intensidad con la que camina y saber si se adecua a las recomendaciones.

Este test mide la intensidad relativa, relacionándola con la dificultad para hablar. En resumen, utilizando el test del habla podremos adaptar las recomendaciones de actividad física para la salud a la condición física de cada persona, empleando las variables de tiempo e intensidad relativa.

Test del habla

Intensidad relativa			
INTENSIDAD	%FCR*	EEP**	Dificultad para hablar
Muy baja	<20	<10	No dificulta el hablar
Baja	20-39	10-11	Se puede hablar de forma cómoda
Moderada	40-59	12-13	Se habla con alguna dificultad
Vigorosa/alta	60-84	14-16	Limitación al hablar - frases cortas
Muy vigorosa/alta	>85	17-19	Resulta muy difícil hablar

*FCR: Frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima - frecuencia cardiaca de reposo).

**EEP: Escala de esfuerzo percibido (6-20 puntos).

Fuente: Webster & Aznar, 2008.

- Conviene orientar a la ciudadanía sobre cómo alcanzar progresivamente unos objetivos y mantener una práctica acorde con las recomendaciones (mínimas y/o deseables) de actividad física para la salud.

INDICACIONES PARA EL AUMENTO PROGRESIVO DE LA INTENSIDAD DE LA MARCHA

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

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

Hay pocas condiciones de salud en las que esté contraindicado la realización de un paseo controlado y moderado. No obstante, si tiene alguna enfermedad no controlada, enfermedad grave o dudas sobre la idoneidad de realizar esta actividad, consulte a su médico previamente.

6.- ¿CÓMO EVALUAR?



¿Por qué evaluar?

- Para identificar áreas de mejora y diseñar e implementar los cambios necesarios para subsanarlas.
- Para conocer la aceptación y uso de las rutas por la ciudadanía y establecer un plan de mejora cuando sea pertinente.
- Para estudiar los resultados de impacto en la salud de los usuarios, valorando así su efectividad.
- Los resultados de la evaluación nos permiten mejorar la actividad, facilitando un aumento de su efectividad, y es el mejor argumento para justificar la necesidad de mantener estas actividades

¿Qué evaluar?

Podemos evaluar el nivel de asistencia, el grado de satisfacción de los usuarios y los resultados con impacto en salud, salud percibida, calidad de vida y bienestar.

Adaptaremos los indicadores y métodos de evaluación a la población que acude a los paseos y al tipo de paseo. Estos son algunos ejemplos de los indicadores que podemos utilizar y su método de recogida. Más detalle de indicadores en Anexo II.

- **Indicadores sobre nivel de asistencia:**

Se recogerán datos en plantilla donde se registrará el número de personas que acuden cada día. Se puede hacer registro individualizado o en números absolutos.

- ✓ Participación: número de personas que usa la ruta en cada sesión.
- ✓ Equidad: número de personas que usa la ruta al mes por ejes de desigualdad (por grupos de edad, sexo, clase social y territorio).
- ✓ Adherencia: % de personas que acudieron a todos los paseos, % de personas que acudieron a menos de la mitad de las rutas.

- **Encuesta de satisfacción y valoración de resultados percibidos en los paseos saludables:** Se realiza al final del programa. Se pregunta sobre los ítems que queréis valorar con una escala Likert de 1 a 5. Se puede estructurar de la siguiente manera: “Valore de 1 a 5 en que medida le ha resultado satisfactorio/útil cada uno de estos ítems, siendo 1 el valor más negativo (nada satisfactorio o útil) y 5 (totalmente satisfactorio/útil). Realizar al terminar el periodo que se ha determinado: mensual, semestral, trimestral...

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN Y VALORACIÓN DE PASEOS SALUDABLES

	1	2	3	4	5
La organización de los paseos	☐	☐	☐	☐	☐
El recorrido del paseo	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades complementarias al paseo	☐	☐	☐	☐	☐
Estar con gente	☐	☐	☐	☐	☐
Hacer amigos	☐	☐	☐	☐	☐
Entretenimiento	☐	☐	☐	☐	☐
Me ha permitido conocer más mi barrio/ciudad/entorno/recursos.	☐	☐	☐	☐	☐
Mejora de la forma física	☐	☐	☐	☐	☐
Mejor estado de ánimo	☐	☐	☐	☐	☐

- **Indicadores de resultado: salud, salud percibida, calidad de vida y bienestar (Pre-Post test) (Ver Anexo I para más detalle de los indicadores)**

- ✓ Valoración del estado de salud percibido por sexo y grupo de edad. (Método: cuestionario autorrellenable).
- ✓ Porcentaje de personas que refieren que se puede confiar en el resto de la gente. (Método: cuestionario autorrellenable).
- ✓ Práctica de actividad física y comportamientos sedentarios.
- ✓ Porcentaje de población que cumple las recomendaciones de actividad física para su grupo de edad.
- ✓ Según el perfil del grupo/usuarios se pueden añadir indicadores de resultados a nivel clínico: cifras tensión arterial, glucemias, salud mental auto percibida.

Estos datos se pueden recoger a través de cuestionarios bien online o en papel, pudiéndose distribuir a pie de ruta o a través de asociaciones vecinales o redes sociales. También se puede realizar evaluaciones con metodologías cualitativas desde la entrevista individual hasta técnicas grupales como grupos de discusión o grupos focales. De esta manera, sabremos también quién no las usa y mejoraremos la dinamización de las mismas para que resulten más inclusivas.

¡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?

Multiplika 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



Fuente: Ministerio de Sanidad.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/docs/ActividadFisica.pdf>



ANEXO II: CUESTIONARIO EVALUACIÓN PASEOS SALUDABLES (para rellenar por usuario)

Propuesta de diferentes preguntas, indicadores o test que se pueden utilizar de forma individual o combinada para evaluar actividades de paseos saludables y/o intervenciones de promoción de la actividad física. Valorar la inclusión de cada una de estas preguntas o test según el tipo de actividad.

Se puede construir un cuestionario pre-test/post-test, que se realizará al inicio y al final del programa.

Las preguntas del 1 a 7 son las utilizadas en la encuesta de condiciones de vida (https://www.ine.es/metodologia/t25/ecv_ind22.pdf)

Edad:

Sexo:

1. ¿Considera que su salud en general es...?

1. Muy buena

☐

2. Buena

☐

3. Regular

☐

4. Mala

☐

5. Muy mala

☐

2. -¿Diría usted que puede confiar en la mayor parte de las personas? (Utilice la escala de 0 a 10 en la que 0 significa que en general no confía usted en nadie y 10 que considera que puede confiar en la mayor parte de las personas).

No confía en nadie 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Confía en la mayor parte de las personas 10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. -¿Cuál es su grado de satisfacción global con su vida en la actualidad? (Utilice la escala de 0 a 10 en la que 0 significa que no está nada satisfecho y 10 que está plenamente satisfecho).

Nada satisfecho 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Completamente satisfecho 10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. -¿Cuál es el grado de satisfacción global con... (Utilice la escala del 0 al 10, en la que 0 significa nada satisfecho y 10 plenamente satisfecho).

Sus relaciones familiares con familiares, amigos, vecinos y desconocidos.

Nada satisfecho 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Plenamente satisfecho 10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

El tiempo que dispone para hacer lo que le gusta.

Nada satisfecho 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Plenamente satisfecho 10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5.-Durante las 4 últimas semanas con qué frecuencia se sintió...

1.Solo?

1. Siempre

☐

2. Casi siempre

☐

3. Algunas veces

☐

4. Solo alguna vez

☐

5. Nunca

☐

2. Feliz?

1. Siempre

☐

2. Casi siempre

☐

3. Algunas veces

☐

4. Solo alguna vez

☐

5. Nunca

☐

6.-En un día/semana normal, ¿Con qué frecuencia practica deporte, gimnasia, ciclismo, caminar deprisa, etc... al menos 10 minutos seguidos?

1. Una vez al día

☐

2. Dos o más veces al día

☐

3. De 1 a tres veces a la semana

☐

4. De 4 a 6 veces a la semana

☐

5. Nunca

☐

7.-Si hay uso de podómetros:

Total Pasos realizados en la última semana:

Número de pasos de cada uno de los días de la última semana

En programas o intervenciones centradas en promover la actividad física, si se quiere hacer una evaluación centrada en la actividad física se puede utilizar uno de estos cuestionario:

- V. corta (IPAQ-SF modificada):
https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/inline-files/2023/05/Cuestionarios_IPAQ-SF_o60523.pdf
- Cuestionario mundial sobre Actividad física (V. modificada GPAQ-OMS):
https://www.miguiadesalud.es/sites/default/files/2023-06/CUESTIONARIO_GPAQ_Vmodificada_2023.pdf
- Para evaluar condición física personas mayores: Senior Fitness Test (Batería SFT)(Rikli y Jones, 2001):
<https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080624183752soniagarcia1.pdf>
- Valoración Funcional para el programa multicomponente VIVIFRAIL:
<https://www.youtube.com/watch?v=pHa3c49NbgI>
- Si quiere hacer una valoración de la aptitud del paciente para la actividad física (16-69 años) , puede utilizar el Cuestionario PAR-Q:
https://www.miguiadesalud.es/sites/default/files/2023-07/Cuestionario_PAR-Q_11072023.pdf



-  **MSCBS-FEMIP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un plan de rutas saludables**
Versión 1. Madrid 2018.
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/rutasSaludables.htm>
-  **Hanson S, Jones A Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis British Journal of Sports Medicine 2015;49:710-715.**
https://bjsm.bmj.com/content/49/11/710.full?g=w_bjasm_open_tab
-  **Pedersen, B.K. and Saltin, B. (2015), Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports, 25: 1-72.**
<https://doi.org/10.1111/sms.12581>
-  **Web-blog PAPPS**
<http://educacionpapps.blogspot.com/2015/04/existe-evidencia-cientifica-de-los.html>
-  **Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.**
Geneva: World Health Organizativo; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponible en:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
-  **Proyecto Vivifrail:** Programa multicomponente de promoción del ejercicio físico. Referente internacional de intervención comunitaria y hospitalaria para la prevención de la fragilidad y las caídas en personas mayores. Se puede recomendar al usuario completando la recomendación de paseos saludables. Disponible en soporte web, videos o imprimibles.
<https://vivifrail.com/es/inicio/>
-  **Recursos Ministerio de Sanidad para la promoción de la actividad física en distintos entornos. _**
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/home.htm>
-  **Web Estrategia de prevención y promoción Ministerio de sanidad.**
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>
-  **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>
-  **Guía de ejercicio físico en parque de mayores. Ayuntamiento de Zaragoza.** Disponible en
<https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mayores/ejercicio-fisico-mayores.pdf>

ANEXO IV: INICIATIVAS DE PASEOS SALUDABLES

Puedes encontrar paseos saludables organizados por centros de salud y diversas entidades en el Buscador de Activos de la Estrategia de Atención Comunitaria de Atención Primaria en Aragón, disponible en: <https://atencioncomunitaria.aragon.es/activos-para-la-salud/>

- Algunos de los **centros de salud** que organizan paseos son:
 - Provincia de Zaragoza: CS Picarral, CS Valdespartera, CS San Pablo, CS Barrio de Jesús, CS Sabiñán (Frasno, Paracuellos de la Ribera, Morés, Sestrica), CS La Jota, CS Ateca ((Torrijo de la Cañada), CS Casetas, CS Caspe.
 - Provincia de Huesca: CS Perpetuo Socorro (Huesca), CS Barbastro, CS Sabiñán, CS Berbegal.
 - Provincia de Teruel: CS Andorra, CS Alcañiz, CS Híjar.
- **AECC** realiza paseos saludables en distintos municipios de Aragón: Zaragoza, Calatayud, Teruel, Calamocha, Huesca, Fraga...
 - Zaragoza: <https://www.contraelcancer.es/es/actualidad/noticias/paseos-caminatas-zaragoza>
 - Calatayud: <https://www.contraelcancer.es/es/actualidad/noticias/nuevas-rutas-saludables-calatayud>
- **Cruz Roja** realiza paseos saludables en distintos municipios de Aragón: Tarazona, Graus, Huesca..
- **Ayuntamiento de Zaragoza:**
 - Parques con corazón: paseos de lunes a viernes con voluntarios/voluntarias en Parque Torre Ramona, Delicias, Parque Vadorrey , Parque Pignatelli. Más información en: <https://www.zaragoza.es/sede/portal/medioambiente/educacion-participacion/programas/parques-corazon>
 - Zaragozanda: <https://zaragozanda.es/>
- **Ayuntamiento de Alcañiz:**
Proyecto “Alcañiz Soy Sana”
- **AVV Manuel Viola.** Barrio Delicias Zaragoza. Colabora con CS Delicias Sur y Norte. <https://avvdelicias.org/>
- **AVV Parque Bruil San Agustín y CS Rebolería.**
- **Fundación El Tranvía en colaboración con CS Fuentes Norte:** Proyecto Andarinas del Tranvía. <https://franvia.org/>
- **Comarca Ribera Alta del Ebro:** <https://rialebro.net/vuelve-la-actividad-gratuita-paseos-saludables/>
- **Comarca Valdejalón en colaboración con CS La Almunia de Doña Godina** (Calatorao, La Almunia Alpartir)
- **Proyecto Sin Quebrantar Huesos-ASAPME Sabiñánigo en colaboración con Centro de salud Sabiñánigo y Centro de Servicios Sociales de la Comarca de Alto Gállego.**

Este listado no es exhaustivo y pueden haberse puesto en marcha nuevas rutas o darse de baja, durante el proceso de elaboración de esta guía. Si conoce alguna iniciativa que no esté aquí, por favor, háganosla llegar a través del correo eps@aragon.es. Si su entidad o institución es promotora de un paseo saludable puede registrarlo en <https://atencioncomunitaria.aragon.es/activos-para-la-salud/> .

ANEXO V: EJERCICIOS EN LA CALLE PARA PERSONAS MAYORES

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO D

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Deberás realizar la rueda completa 3 días no consecutivos y el resto de días solo deberás caminar.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

Fuerza Equilibrio Flexibilidad Resistencia

Para ello dispones de:

- Explicaciones de cómo realizar cada uno de los Ejercicios a partir de la edición 6.
- Una Rueda de ejercicios que puedes despegar del pasaporte y poner allí donde te sea fácil consultarla.
- Un Diario de actividades para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en la página 10. Los ejercicios "ANDAR" corresponden con las sesiones que debes caminar. Las sesiones con "RUEDA" debes realizar la rueda de ejercicios.

3



Fuente: Programa de actividad física multicomponente VIVIFRAIL

<https://vivifrail.com/es/inicio/>

ENTRENAMIENTO PARA REALIZAR EN LA CALLE



Programa multicomponente para personas mayores de 70 años que puedan subir y bajar escaleras

<https://www.youtube.com/watch?v=9-JSxU264Wo>



1



CAMINAR

Camina mirando al frente, no hacia el suelo. Primero apoya el talón y luego los dedos. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

Camina 2 series de 20 minutos descansando 1 minuto entre series. Termina las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarte.

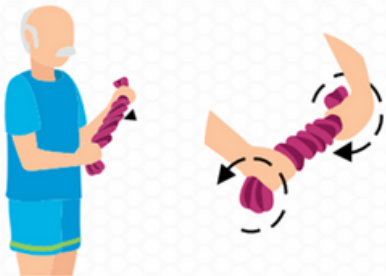
- Camina a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continua pero que te cueste un poco de esfuerzo.
- A partir de la semana 7 camina de manera continua entre 30 y 45 minutos.

7



- Utiliza **SIEMPRE** calzado adecuado, bien atado y cómodo
- En días húmedos ó lluviosos, el zapato, con **suela antideslizante**
- Protégete con crema solar, en las horas de máxima exposición
- **Hidrátate** de manera adecuada
- **Protege la cabeza** con gorro, gorra ó sombrero

2



ESTRUJAR UNA TOALLA

Enrolla una toalla pequeña.

Coge la toalla por los dos extremos con ambas manos, y realiza un movimiento similar al de escurrir una toalla empapada de agua.

Aprieta poco a poco, pero tan fuerte como puedas durante 2-3 segundos.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.



Usa una bolsa ó mochila, que te resulte cómoda para la espalda, donde puedas transportar los elementos que necesitas para realizar los ejercicios de fuerza.

3

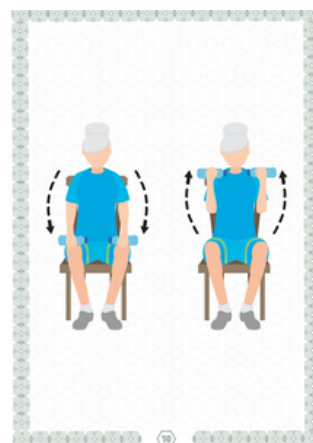
LEVANTAR UNA BOTELLA

Coge dos botellas de plástico rellenas con ____ ml de agua.

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobla los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- Si ves que no pudieras realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua o utiliza una botella con más capacidad.
- Cuando cumplas 6 semanas de actividad rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad del entrenamiento.



EMPLEA 2 BOTELLAS DE 0.5 LITROS

4

LEVANTARSE DE LA SILLA

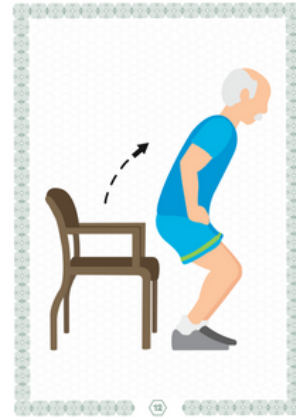
Siéntate en una silla firme y con apoyabrazos.

Apoya bien los pies en el suelo y levántate sin apoyarte en los apoyabrazos de la silla.

Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que cuando acabes de hacer la primera serie deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- En el caso de que no pudieras hacerlo así, apóyate solo con un brazo. Si no puedes con un brazo, hazlo con la ayuda de los dos brazos.



USA LOS BANCOS DEL PARQUE



5



SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS

Sube y baja escaleras, al comienzo ayudándote de la barandilla. Si te sientes con confianza puedes soltar la barandilla o incluso subir las escaleras de dos en dos peldaños.

Realiza 3 series de 20 peldaños y descansa 1 minuto entre series.

Si no te sientes seguro/a, elige escaleras que tengan reposamanos, sobre todo cuando descienes por ellas.



6



CAMINAR HACIENDO OCHOS

Coloca 2 botellas de agua en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra.

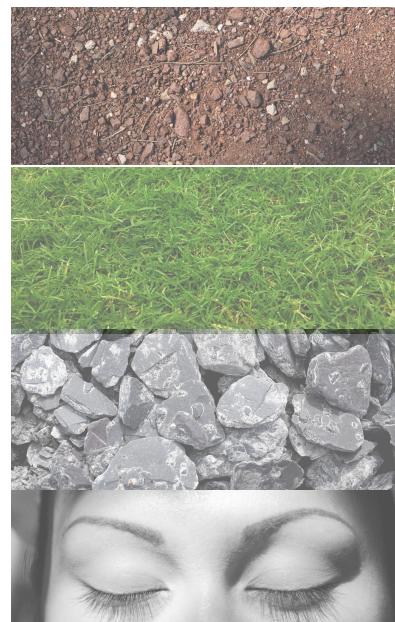
Camina entre ellas haciendo "ochos" como en la imagen. Para y descansa 10 segundos sin sentarte.

Realiza 3 series de 2 vueltas y descansa 1 minuto entre series.

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.
- Camina sobre diferentes superficies, por ejemplo sobre arena o hierba.
- Cierra los ojos, pero solo si alguien está junto a ti.

15

No lo hagas muy rápido y si notas que sientes mareo no continúes.



7



CAMINAR HACIENDO TOQUES CON UN GLOBO

Camina en línea recta haciendo toques con un globo pasándolo de una mano a otra.

Realiza 2 series de 10 pasos y descansa 30 segundos entre series.

14

Podéis usar un hinchador de globos, para poder rellenarlos de aire y adquirirlo de manera conjunta si sois un grupo estable de participantes.



ANEXO VI: RUEDA DE EJERCICIOS EN LA CALLE PARA PERSONAS MAYORES

RUEDA DE EJERCICIOS EN LA CALLE PARA PERSONAS MAYORES

Edad > 70 años. Consulta [GUIA DE PRESCRIPCIÓN VIVIFRAIL](#) para valorar la capacidad funcional de el/la paseante



PROYECTO VIVIFRAIL

El proyecto Vivifrail es un programa de Promoción del Ejercicio físico que es referente internacional de intervención comunitaria y hospitalario para la prevención de la fragilidad y las caídas en las personas mayores.

El proyecto Vivifrail se enmarca en la Estrategia de Promoción de la Salud y Calidad de Vida en la Unión Europea. En España, el proyecto Vivifrail, está siendo diseminado, por el Ministerio de Sanidad y Consumo, así como por diferentes entidades autonómicas.

Destacar también, la invitación e interés mostrado por la Organización Mundial de la Salud, para su implementación en diferentes países con riesgo de Envejecimiento de la población.

MATERIALES

Haciendo clic [AQUÍ](#) encontrarás toda la información y herramientas necesarias para la prescripción individualizada de un programa multicomponente de ejercicio físico.



PASAPORTE PARA EL/LA CAMINANTE

RUEDA DE EJERCICIOS EN LA CALLE PARA PERSONAS MAYORES

PASAPORTE PARA EL/LA CAMINANTE

CAMINAR

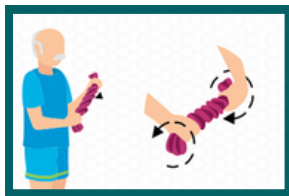
1



2 series de 20 minutos
descansando 1 minuto entre
series. Al acabar camina 2
minutos lento

ESTRUJAR

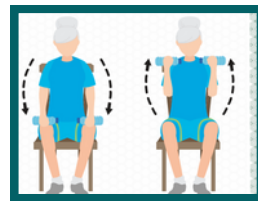
2



Aprieta 2 ó 3 segundos. Realiza 3
series de 12 repeticiones,
realizando un descanso de 1
minuto entre series

LEVANTAR

3



Toma una botella con ambas manos
Realiza 3 series de 12 repeticiones,
realizando un descanso de 1 minuto
entre series

LEVANTARSE

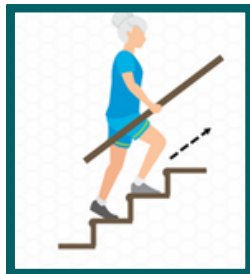
4



2 series de 12 repeticiones
descansando 1 minuto
entre series.

ESCALERAS

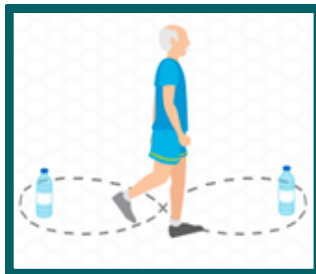
5



2 series de 20 peldaños
descansando 1 minuto
entre series.

OCHOS

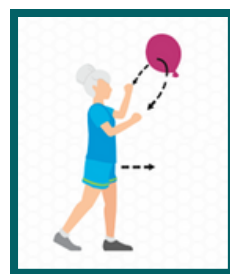
6



3 series de 2 vueltas
descansando 1 minuto
entre series.

GLOBOS

7



3 series de 10 pasos
descansando 30
segundos entre series.

1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

RETO MENSUAL

- TACHA LOS DIAS QUE HAGAS LA TABLA DE EJERCICIOS
- COMPLETA EL MES



DOMINGO REALIZA
ACTIVIDAD LIBRE, O
MUEVETE MÁS, EN TU VIDA
ACTIVA

