

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

16-22 DE SEPTIEMBRE 2019

En recorridos menores a 5 km. intenta ir andando o en bicicleta ¿Por qué? Te damos algunos motivos.

- Por cada litro de combustible utilizado en tu vehículo, se liberan 2'5 kg de CO₂ a la atmósfera.
- Caminar 45 minutos diarios mantiene alejadas algunas enfermedades cardíacas, los derrames cerebrales y la diabetes.
- Caminar mejora tu economía. Cada litro que ahorres conduciendo será un ahorro para tu bolsillo.
- Mejora tu estado de ánimo. La actividad física libera endorfinas, una hormona que favorece la felicidad y mantiene a raya afecciones como la depresión.
- Está demostrado científicamente que cuando ejercitamos nuestro cuerpo, nuestra mente rinde mejor, lo que nos permite ser más productivos.

**¡Camina con
nosotr@s!**



#mobilityweek
www.mobilityweek.eu

ANDANDO

PROGRAMA LOCAL DE SALUD Y DEPORTE.

"Rutas Saludables"



R A C E N A

Introducción:

En un afán por intentar, hacer que nuestros ciudadanos/as tengan una vida más saludable y por lo tanto una mayor calidad de vida, nace dentro del programa de salud local; este proyecto de rutas urbanas deportivas, con unas características muy peculiares:

Son rutas urbanas de fácil acceso para todo el mundo; por lo tanto dirigidas a toda la población.

Por su accesibilidad, peligrosidad, iluminación, pavimentación, etc. se pueden realizar en cualquier momento del día.

Por sus distancias y consejos, garantizan al usuario/a un buen control sobre el organismo y por lo tanto no correr grandes riesgos para nuestra salud.

Por su enclave urbano, permiten aprovechar en ellas, zonas deportivas urbanas, zonas verdes y conocer y relacionarse con otras personas del municipio.

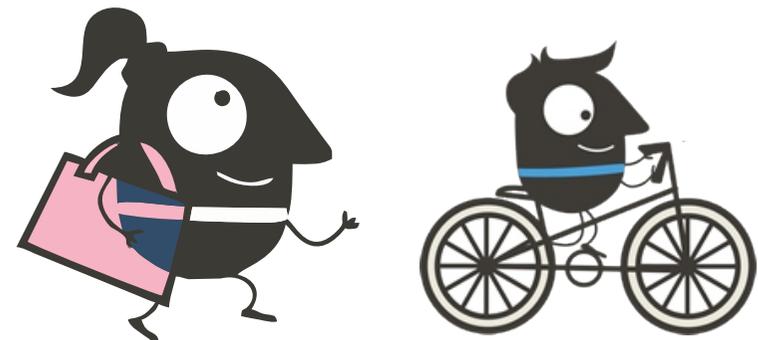
Con el programa de puntos que lleva asociado este proyecto, premiaremos a todos/as esos/as deportistas anónimos/as que día tras día andan por nuestro municipio. "Deportistas Viandantes"

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

La Semana Europea de la Movilidad (SEM) es una iniciativa europea que anima a las ciudades a introducir y promover medidas de transporte sostenibles e invitar a los ciudadanos a probar alternativas al uso del automóvil.

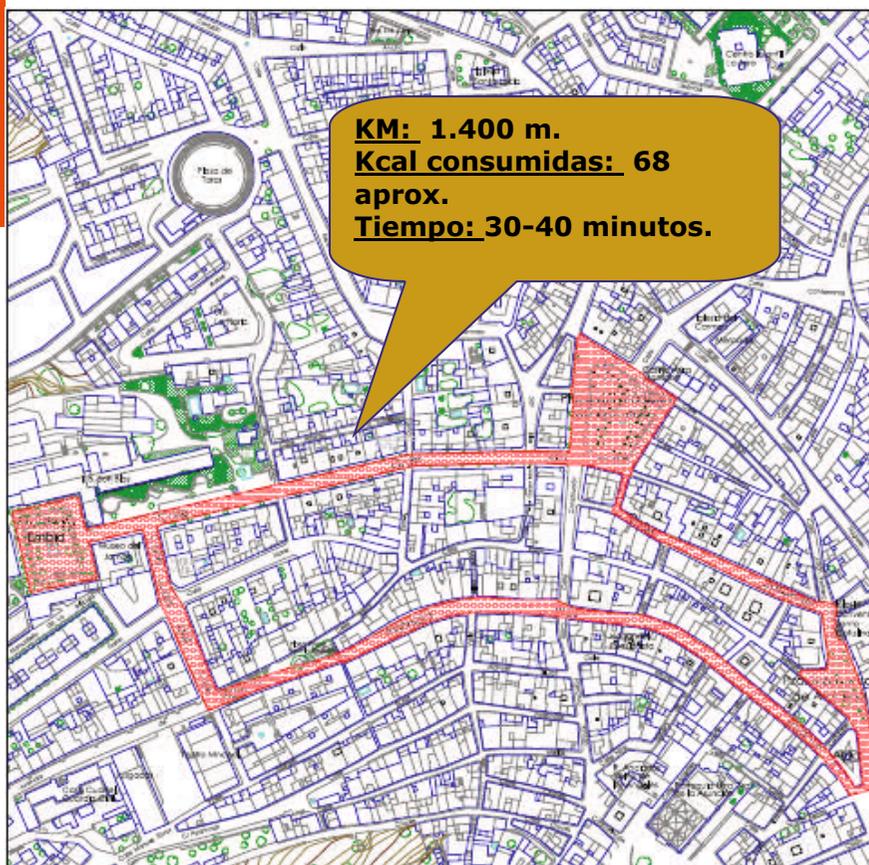
La SEM viene celebrándose cada año desde 2002 entre los días 16 y 22 de Septiembre, estando España todos los años a la cabeza en participación.

El tema elegido para la campaña de este año es "Caminar y pedalear seguro", y pone el foco en los beneficios que tienen estas dos formas de desplazamiento para nuestra salud, para el medio ambiente y para nuestra economía.



RUTA 1: Centro-Casco Antiguo

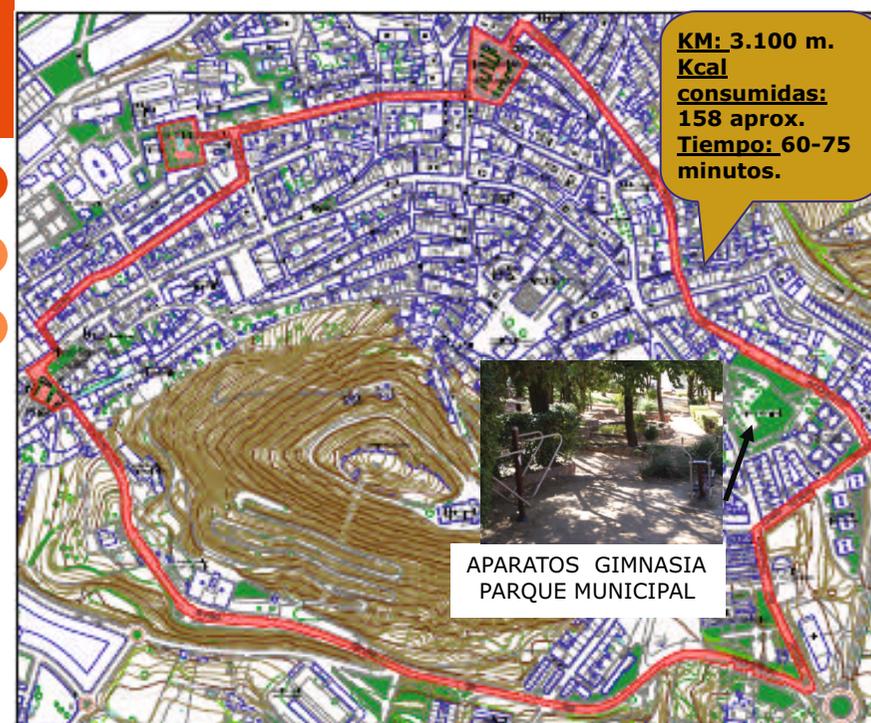
Descripción y Recomendaciones: Ruta básica, para pasear, de esfuerzo bajo. Recomendada para personas mayores y con problemas cardiacos leves, su realización diaria, permitirá al usuario/a mejoras en su capacidad pulmonar, mejoras en el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, lo que a largo plazo hará mejorar su nivel de vida, menos dolores, mayor movilidad, etc. La personas muy mayores deben llevar agua y hacer paradas en los bancos que existen en el recorrido para descansar.



Recorrido: Plaza Marques de Aracena (Paseo)-Gran Via-Plaza Doña Elvira-Correos-Juan del Cid-Hotel Los Castaños-Avda. Huelva -Blas Infante-Ayuntamiento de Aracena-Plaza Santa Catalina-Calle Barberos-Plaza Marques de Aracena (Paseo).

RUTA 2: Aracena en Redondo

Descripción y Recomendaciones: Ruta media. de esfuerzo medio/alto. Recomendada para personas adultas y sin problemas cardiacos, su realización diaria, permitirá al usuario/a mejoras en su capacidad pulmonar, mejoras en el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, lo que a medio plazo hará mejorar su nivel de vida, menos dolores, gran movilidad, etc. La personas adultas deben llevar agua y hacer paradas en los bancos que existen en el recorrido para descansar, si es necesario. Las personas con diabetes deben llevar algo de azúcar por si hay alguna pequeña bajada por el esfuerzo. A los mas intrépidos le recomendamos visitar y trabajar ejercicios en los aparatos de gimnasia del parque.



Recorrido: Plaza Marques de Aracena (Paseo)-Gran Via-Plaza Doña Elvira-Correos-Noria-Plaza de San Pedro-Avda. Gruta de las Maravillas-Centro Salud-La Pasa-Supermercado el Jamón-Parque Municipal de Aracena-Avda Andalucía-José Nogales-Esquina Mesones-Plaza Marques de Aracena (Paseo).

RUTA 3: La nueva Aracena.

Descripción y Recomendaciones: Ruta larga, para pasear, de esfuerzo alto. Recomendada para personas jóvenes y adultas y sin problemas cardiacos, su realización diaria, permitirá al usuario/a mejoras en su capacidad pulmonar, mejoras en el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, lo que a muy corto plazo hará mejorar su nivel de vida, menos dolores, mayor movilidad, etc. La personas mayores deben llevar agua y hacer paradas en los bancos que existen en el recorrido para descansar. si es necesario. Las personas con diabetes deben llevar algo de azúcar por si hay alguna pequeña bajada por el esfuerzo. A los mas intrépidos le recomendamos visitar y trabajar ejercicios en los aparatos de gimnasia del polideportivo o del parque municipal.



Recorrido: Plaza Marques de Aracena (Paseo)-Gran Via-Plaza Doña Elvira-Correos-Noria-Plaza de San Pedro-Avda Reina de los Angeles-Piscina Municipal-Camino de Linares-Amador de los Rios-Camino de la Molinilla-Polideportivo Municipal-Carretera Campofrio-Recinto Ganadero-Avda. Gruta de las Maravillas-Centro Salud-La Pasa-Supermercado el Jamón-Parque Municipal de Aracena-Avda Andalucía-José Nogales-Esquina Mesones-Plaza Marques de Aracena (Paseo).

SALUD Y EJERCICIO FISICO.

Contrariamente a como sucede en los países del Tercer Mundo, donde la gente enferma y muere, igual que siempre, por causas ligadas a la pobreza, a la precariedad económica y tecnológica y a las inadecuadas condiciones higiénico sanitarias de viviendas e infraestructuras, en el mundo occidental desarrollado y por supuesto en nuestra moderna y plenamente europea España del siglo XXI, los problemas de salud de la población han cambiado radicalmente en los últimos cincuenta o sesenta años, de tal forma que actualmente, las causas de muerte mas importantes son las famosas tres "C", a saber: Corazón, Circulación (Tráfico) y Cáncer, y la gran mayoría de las consultas de Atención Primaria y de Urgencias, hospitalizaciones, realización de pruebas diagnosticas, etc. están directamente relacionadas con esas tres causas, de alguna forma derivadas de la prisa, el stress, la alimentación insana e hipocalórica, el sedentarismo y en definitiva, el progreso consumista. En el tema Tráfico es complicado incidir (aunque habría mucho que decir), pero a poco que pensemos, en los otros dos apartados podemos intervenir decisivamente de manera individual e institucional. Podemos modificar esa nefasta relación de causalidad, dado que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares mas prevalentes y alg unos de los tipos de cáncer mas frecuentes, son enfermedades evitables en cierta medida con sencillas medidas que afectan al régimen de vida y la alimentación.

Nadie duda ya y pocos desconocen los múltiples y variados efectos beneficiosos que sobre la salud tienen una alimentación sana y equilibrada y el ejercicio físico. En el caso de algunas de las enfermedades a las que nos referimos, Hipertensión arterial, Obesidad y sobrepeso, ciertas enfermedades reumáticas, etc. no es difícil entender que un régimen de ejercicio físico moderado y controlado, complementado con unas medidas dietéticas adecuadas y el abandono de los conocidos hábitos tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas) produzca una mejoría de sus síntomas, y en consecuencia una mejora de la calidad de vida. Pero en muchas otras, como Dislipemias (cifras alteradas de Colesterol o Triglicéridos) Diabetes, Arteriosclerosis, ciertas cardiopatías y varios tipos de cáncer de creciente prevalencia, los efectos, no por menos visibles son menos importantes: mejoría en las cifras de glucosa, colesterol y triglicéridos, reducción considerable del numero de eventos cardiovasculares (infartos, ictus o accidentes cerebrovasculares y otros), reducción de hasta un 30% de la aparición de ciertos tipos de cáncer, como el de mama, endometrio (UTERO), colon, próstata, etc..

Así pues, puede decirse con total rigor, que, si no existe contraindicación médica alguna, practicar con regularidad un ejercicio físico moderado (o lo que es lo mismo, tres o cuatro veces a la semana en sesiones desde 45 a 90 minutos) aeróbico (de intensidad tal que podamos hablar durante la realización del ejercicio) y, a ser posible, supervisado por algún monitor o técnico de deportes, puede constituir una excelente forma de mejorar o conservar nuestra salud, aparte de una fuente inagotable de agradables sensaciones y oportunidades para cultivar y estrechar nuestras relaciones personales y con la naturaleza.

Nadar, andaren bici, correr o caminar por nuestro privilegiado entorno natural, son actividades al alcance de la mayoría de las personas, y que en cualquier caso, constituyen una inmejorable forma de invertir el tiempo libre.

El Consejo Profesional-José Maria Cuevas Fernández. Médico

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

16-22 DE SEPTIEMBRE 2019

metrominuto Aracena



El **metrominuto** es un mapa o plano sinóptico que mide distancias entre varios puntos y los tiempos medios que se tarda en desplazarse por ellos caminando, **promocionando de esta manera el hábito de caminar.**

Desde el **Ayuntamiento de Aracena** nos unimos a esta idea que ya ha sido implantada en varias localidades, con el objeto de **fomentar una movilidad sostenible** en nuestra localidad, **reducir el número de desplazamientos en vehículo** en el casco urbano y conseguir una **mejora en la salud** de ciudadanos y visitantes.



Excmo. Ayuntamiento de
Aracena
Área de Medio Ambiente

**¡Camina con
nosotr@s!**

En recorridos menores a 5 km. intenta ir andando o en bicicleta ¿Por qué? Te damos algunos motivos.

-Por cada litro de combustible utilizado en tu vehículo, se liberan 2'5 kg de CO₂ a la atmósfera.

-Caminar 45 minutos diarios mantiene alejadas algunas enfermedades cardíacas, los derrames cerebrales y la diabetes.

-Caminar mejora tu economía. Cada litro que ahorres conduciendo será un ahorro para tu bolsillo..

-Mejora tu estado de ánimo. La actividad física libera endorfinas, una hormona que favorece la felicidad y mantiene a raya afecciones como la depresión.

-Está demostrado científicamente que cuando ejercitamos nuestro cuerpo, nuestra mente rinde mejor, lo que nos permite ser más productivos.

