



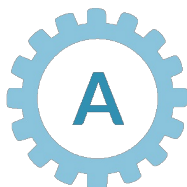
PROYECTO:
**Creación del camino
saludable por
el Campo Rojo**



AYUNTAMIENTO DE
JASA

Ayuntamiento de Jasa

GUIÓN-MEMORIA PROYECTO DESARROLLADO CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA JUSTIFICACION

Nombre del proyecto: Creación del camino saludable por el Campo Rojo

Adecuación de prioridades de la convocatoria: IPA1: Diseño y dinamización de rutas saludables

Población diana y cobertura: La presente actuación de dinamización del Circuito Saludable por el Campo Rojo se plantea desde una perspectiva intergeneracional con la función de que sirva de punto de encuentro entre la población.

El 30% de la población de Jasa tiene más de 65 años. Alcanzándose el 65%, si se consideran las personas mayores de 50 años.

Observando la pirámide de población del municipio, se trata de una pirámide regresiva; base estrecha y ensanchamiento de la parte central. Denota un crecimiento nulo o negativo, estructura característica de los países desarrollados que han terminado su transición demográfica pero tiene aún presentes sus últimas generaciones. Indica que hay una población envejecida, debido a la baja tasa de natalidad y baja tasa de mortalidad debido a un aumento de la esperanza de vida. En Aragón, según datos del INE, la esperanza de vida es de 82,4 años y el 13% de población de Jasa supera dicha edad.

La cifra de población del municipio es de 94 habitantes, divididos en 55 hombres y 39 mujeres.

La población de Jasa es la principal beneficiaria de la actuación que verá de esta forma cubiertas sus necesidades de disponer de un recorrido cercano que le permita mantenerse activo.

Número de personas beneficiarias directas: Considerando que la población objetivo son los vecinos del municipio (100) pero que además este recorrido puede ser realizado por los residentes de segundas viviendas y de otros municipios de alrededor. Teniendo en cuenta además que la ubicación es cercana al núcleo urbano, lo que facilita su accesibilidad, se estima que el número de personas potencialmente beneficiarias puede ser de 500.

Descripción de la actuación realizada: La actuación se realizó sobre el sendero que discurre por

el entorno denominado loma de los Pisos y que parte desde el Campo Rojo. Las actuaciones realizadas consistieron en:

- Diseño y dinamización de la ruta mediante su recorrido interpretado
- Elaboración de material divulgativo físico y digital sobre la actividad y los beneficios de la actividad física.
- Señalética.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Dinamización de la ruta

Objetivo específico: Facilitar el conocimiento de la ruta

Actividad: Publicación en redes, app y portal municipal de cartel informativo con la localización y características del recorrido

Descripción del IOV: Seguimiento del número de usuarios que visualizan la información

Resultado previsto: Mejorar el conocimiento de la nueva ruta saludable

Resultado alcanzado: Se ha publicado en redes, app y portal municipal el cartel informativo con la localización, características del recorrido y beneficios de la actividad física para facilitar su conocimiento por parte de la población

Fuentes de verificación: <https://www.jasa.es/camino-saludable-loma-pisos>

Grado de consecución: Satisfactorio

Objetivo general: Dinamización de la ruta

Objetivo específico: Favorecer la adherencia y contribuir con otros aspectos relacionados con la salud

Actividad: Abordaje intersectorial de la ruta

Descripción del IOV: Participación de los agentes sanitarios y sociales del municipio

Resultado previsto: Implicación del equipo de atención primaria y trabajadora social del municipio con el fin de dinamizar el uso de la ruta y mantenerlo durante el tiempo

Resultado alcanzado: Se ha preparado información sobre la ruta saludable para favorecer el conocimiento general de la población sobre la ruta y los beneficios de incorporar actividad física en la vida diaria

Fuentes de verificación: A parte de distribuirlo en formato físico también se ha difundido la información en redes sociales y el portal municipal www.jasa.es/camino-saludable-loma-pisos

Grado de consecución: Satisfactorio y en desarrollo permanente

Objetivo general: Evaluación

Objetivo específico: Conocer el grado de implementación y uso de la ruta. Identificar aspectos de mejora

Actividad: Realización de encuestas a los usuarios

Descripción del IOV: Plantilla de evaluación que permita determinar el uso y conocimiento de la ruta

Resultado previsto: Realización de encuestas a los usuarios de forma presencial y online para conocer el grado de implementación y uso de la ruta

Resultado alcanzado: Conocimiento de la satisfacción de los usuarios y aspectos de mejora

Fuentes de verificación: Datos recopilados

Grado de consecución: Satisfactorio y en desarrollo permanente

Objetivo general: Favorecer la utilización de las rutas con una señalización adecuada e información de esta en varios soportes



Objetivo específico: Promover hábitos saludables entre la población

Actividad: Señalizar el recorrido

Descripción del IOV: Mejorar el conocimiento de la población sobre la ruta saludable para que ganen en autonomía sobre su salud y 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.

Resultado previsto: Diseñar e instalar señalización en la ruta con información de esta y sus beneficios

Resultado alcanzado: Adquisición de hábitos saludables y conocimiento de los beneficios de tener una actividad física regular

Fuentes de verificación: El camino se encuentra señalizado para facilitar su seguimiento

Grado de consecución: Completado

Objetivo general: Generar entornos más atractivos que invitan a la ciudadanía a su uso con fines saludables

Objetivo específico: Conocer las necesidades y hábitos de la población

Actividad: Considerar los trayectos que la población realiza con mayor frecuencia para vincularlos a las actividades de la vida diaria

Descripción del IOV: Determinar localización que facilite la incorporación de la actividad física a la vida cotidiana

Resultado previsto: Conocer las necesidades y hábitos de la población

Resultado alcanzado: Conocimiento de las prioridades en salud de la población y adopción de medidas que responden a sus necesidades

Fuentes de verificación: A parte de consultas verbales y en formato físico. Se recogió de forma telemática información en el enlace www.jasa.es/-/encuesta-caminos-saludables

Grado de consecución: Satisfactorio

Objetivo general: Generar entornos más atractivos que invitan a la ciudadanía a su uso con fines saludables

Objetivo específico: Definición de los parámetros de la ruta

Actividad: Diseño de la ruta

Descripción del IOV: Definición del recorrido que posibilite el cumplimiento de las recomendaciones de la actividad física para la salud

Resultado previsto: Determinación de los parámetros de la ruta como longitud, desnivel, tiempo de realización, puntos de descanso y avituallamiento (durante el recorrido hay cuatro fuentes)

Resultado alcanzado: Se han utilizado herramientas de geolocalización para establecer un ranking de exigencia de la rutas que se adecúe a la condición física de cada persona, así como planificar puntos de descanso y avituallamiento.

Fuentes de verificación: El cartel informativo y señalética recoge la información obtenida.

Grado de consecución: Completado

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación:

- RRHH: Empresa externa que realizará el diseño técnico de la ruta y su implantación
- Infraestructuras y materiales (IPAI): Señalización del recorrido mediante balizas, postes y carteles informativos.
- Colaboración de los agentes sanitarios y sociales para su dinamización



Población:

- Infancia
- Mayores
- Mujeres
- Personas con aislamiento geográfico o urbanístico
- Personas con bajos ingresos

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: La actuación se ha planteado de forma transversal fomentando la implicación y participación de los diferentes actores del territorio.

En cuanto al diseño:

Debido al tamaño del municipio donde todos se conocen, es frecuente que los vecinos transmitan sus inquietudes y necesidades de forma verbal directamente a los miembros de la Corporación incluso en la calle. Como ya se ha señalado, Jasa es un pueblo rural por lo que especialmente el estado y mantenimiento de los senderos de la zona, es un tema de interés para la población.

La actuación recoge las peticiones de diversos vecinos que conocían el trazado del camino que antiguamente se utilizaba como conexión con los municipios del entorno así como su interés de disponer de otras rutas alternativas para pasear en un entorno natural. Esta acción se une a las realizadas en ejercicios anteriores.

En el grupo de trabajo se han recibido por el momento 65 respuestas, de las cuales el 53,6% corresponde a personas entre 50 y 65 años, el 25% a personas de 30 a 49 años, el 17,9% a personas mayores de 65 años y el 3,6% a menores de 29 años.

Así mismo, en cuanto a la frecuencia de realización de actividad física por los senderos de Jasa, un 60,7% afirma que los recorre ocasionalmente, un 14,3 % más de cinco veces por semana y un 25 % menos de cuatro veces por semana.

Gracias a la encuesta, se ha detectado que el circuito que se propone es parcialmente utilizado por la población. Por ello, gracias a esta actuación se podrá dar visibilidad a un recorrido actualmente infrautilizado a la vez que se da mayor difusión a los beneficios e importancia de mantener unos hábitos saludables.

En cuanto al desarrollo:

Como ya se ha señalado, la participación de los agentes sanitarios y sociales del municipio es clave para la implementación y mantenimiento del propósito de la ruta saludable pues dan a conocer a los usuarios de sus servicios el recorrido y animarlos a que lo realicen para dar un paso en la mejora de su calidad de vida.

En cuanto a la ejecución:

Se ha colocado la señalética en la ubicación fijada en la fase de diseño.

En cuanto a la evaluación:

Esta fase se encuentra continuamente en desarrollo para conocer la opinión de la población y los aspectos de mejora.

Intersectorialidad: Debido al tamaño del municipio el Ayuntamiento no se divide en grandes áreas administrativas por lo que el proyecto ha sido liderado en conjunto por todos sus miembros

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Ayuntamiento de Jasa

Sector: Administración Pública



Prevista: Sí

Actor implicado: Equipo de Atención Primaria

Sector: Sanitario

Prevista: Sí

Actor implicado: Servicio Comarcal de Deportes

Sector: Deportivo

Prevista: Sí

Actor implicado: Trabajadora Social

Sector: Social

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: Dado que la incorporación de hábitos saludables y la mejora de la calidad de vida es un objetivo primordial de las políticas públicas y del ámbito sociosanitario la respuesta e implicación por parte de los agentes ha sido totalmente satisfactoria.

Participación social: Sí

Participación social explicación: Se ha implicado a la población en las diferentes fases del proyecto tal y como se describe en la sección de "Acciones realizadas"

Conclusiones: El diseño de rutas saludables permite incorporar la actividad física a acciones específicas de la vida cotidiana (desplazamientos activos, es decir, caminando y en bicicleta; deporte, ocio, rutinas del día a día. etc.) y sensibilizar a la población de los beneficios que tiene para la salud el ejercicio de actividad física.

Transferibilidad: Para la realización de rutas saludables el documento "Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables" elaborado por el Ministerio de Sanidad y la Red Española de Ciudades Saludables con el objetivo de desarrollar la estrategia de promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud es fundamental.

Así mismo, la consulta de documentación del Sistema de Información de Prevención y Educación para la Salud (<https://sipes.sanidad.gob.es/sipes2/indexAction.do>), nos ha permitido conocer otros casos de éxito de otras entidades pertenecientes a la Red que han creado en otros años rutas saludables.

También ha sido importante la experiencia previa en la realización de actuaciones similares durante ejercicios pasados.

ANEXO IPA1

Actividad física para la salud:

- El recorrido de la(s) ruta(s) permite el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud, con comprobación técnica en terreno.
- Las rutas sirven para integrar la actividad física en la vida diaria. (Ejemplo: rutas seguras a la escuela).
- Las señales y guías de bolsillo ofrecen información sobre las recomendaciones de actividad

física y el ritmo de marcha, el tiempo y repeticiones necesarias para su consecución en la ruta.

- Se plantea una estrategia para fomentar que la ciudadanía conozca cómo usar la(s) ruta(s) para cumplir las recomendaciones de actividad física para la salud.
- Se sensibiliza sobre la importancia de la promoción de la actividad física para la salud, sus beneficios y las recomendaciones por grupos de edad.

Caminabilidad - En el diseño:

- Distribución coherente sobre plano que no genere desigualdades en su uso.
- Hay un pilotaje ciudadano de la caminabilidad percibida.
- Se contrastan ambas comprobaciones y en base a ello se deciden mejoras.
- Se identifican trayectos de interés social, histórico, cultural o ambiental.
- Se tiene en cuenta en la elección de trayectos las preferencias ciudadanas.

Caminabilidad - En el equipamiento:

- Existen medidas de fomento de la movilidad segura (medidas de calmado del tráfico, reducción de cruces con vehículos, señalización clara).
- La señalética ofrece información clara y concisa para orientarse en la ruta, así como para prevenir accidentes y problemas asociados a las altas temperaturas.
- Los lugares en los que se ubican las señales son seguros.
- Se aplican las propuestas de mejora sugeridas por el equipo técnico y la ciudadanía.
- Se habilitan infraestructuras de apoyo adaptadas a las necesidades de los distintos grupos de la comunidad (bancos, aseos, fuentes).

Caminabilidad - En el mantenimiento:

- Existen mecanismos para recoger información sobre el uso de la(s) ruta(s).
- Existen mecanismos para recoger la satisfacción de las personas usuarias con la(s) ruta(s).
- Hay labores de vigilancia y mantenimiento de las rutas en base a criterios de seguridad, urbanísticos, informativos.
- La dinamización está orientada a motivar a las personas a caminar y es mantenida en el tiempo.

Equidad/Intersectorialidad/Participación:

- Accesibilidad para diversas edades y movilidads.
- En la difusión hay una estrategia para informar e incentivar a los distintos grupos de población.
- Hay una coordinación intersectorial para la valoración técnica de las rutas en el terreno.
- Las evaluaciones de uso, uso diferenciado y satisfacción se tienen en cuenta para plantear acciones de adecuación.
- Las observaciones y propuestas de mejora de los distintos sectores y de la ciudadanía se tienen en cuenta para la elección definitiva de las rutas y/o de las mejoras a llevar a cabo.
- Se convoca para una reunión inicial al tejido social o se planifica algún mecanismo para incluir su participación en sucesivas fases.
- Se fomenta la implicación de otras áreas que trabajen en la zona como Sanidad, Servicios Sociales o Educación en la difusión, actos de inauguración y/o posterior dinamización.
- Se promueve la vinculación con otros proyectos afines del territorio.
- Se valora el Plan y se planifican medidas para que el mismo sirva para disminuir las desigualdades sociales en salud.
- Se valora que el diseño de la(s) ruta(s) sirva para unir zonas con aislamiento geográfico o social.

Coherencia:

- Ni la publicidad ni la financiación provienen de entidades promotoras de estilos de vida no saludables o con potenciales conflictos de interés con la salud.
- Ni la publicidad ni la financiación provienen de entidades promotoras de estilos de vida no saludables o con potenciales conflictos de interés con la salud.
- No se establecen acuerdos con entidades promotoras de estilos de vida no saludables o con potenciales conflictos de interés con la salud, a valorar en cada caso (Ej.: bebidas alcohólicas, comida o bebida con alto contenido calórico o azúcares, industria tabaquera, industrias contaminantes, etc.).



- No se vincula el Plan a otros planes u otras actividades cuyos objetivos sean contradictorios con la promoción de estilos de vida y entornos saludables.

Desarrollo y profundización: Tras analizar el estado de salud del municipio y su entorno y atendiendo a las necesidades y preocupaciones manifestadas por la población, la actuación pretende fortalecer los vínculos entre salud y otras políticas, y para ello, promueve el que todos los agentes y órganos de gobierno integren la salud y sus determinantes en el diseño de sus políticas y programas. En la práctica se traduce en la formulación de políticas transversales con unas metas que no responden necesariamente a las de un sector o sectores particulares, sino a la finalidad última de proteger y mejorar la salud como objetivo estratégico de gobierno.

El objetivo principal es desarrollar y promover una serie de acciones para la mejora de la calidad de vida y la salud de las personas de Jasa. Adicionalmente este Plan persigue otros objetivos como son promover unos estilos de vida más saludables, identificar y poner en valor los recursos y activos en salud del municipio y generar un entorno medioambiental más saludable:

- Incorporar la promoción y protección de la salud en la agenda pública y en todas las políticas del desarrollo local.
- Realizar un análisis continuado de la situación de la salud en el municipio, determinando los problemas de salud, no detectables o infravalorados por los datos objetivos, pero que pueden constituir problemas sociales
- Desarrollar políticas transversales municipales dirigidas a superar las inequidades originadas desde los determinantes sociales de la salud, incidiendo positivamente en los aspectos estructurales de desigualdades en salud.
- Promover la salud de la población de Jasa en base a estos cuatro ejes fundamentales:
 1. Reducción de los riesgos asociados al consumo de alcohol, tabaco y drogas
 2. Impulsar una vida activa y la equidad en los recursos
 3. Fomentar la alimentación saludable y salud medioambiental:
 4. Mejorar el bienestar emocional

Dentro de este Segundo eje, se desarrollan las siguientes propuestas que incardinan con la presente actuación: promover paseos cardiosaludables, fomentar el uso de los espacios verdes del municipio, potenciar la actividad física entre los menores con perfiles más vulnerables, proporcionar información a los distintos grupos de población, en relación con estilos y hábitos de vida saludables, de acuerdo con sus características socioculturales y a sus necesidades en relación con el ciclo vital, prestando especial interés a aquellos grupos más vulnerables y desfavorecidos social y económicamente.

3

Ruta saludable POR LA LOMA LOS PISOS

Información

Tipo de ruta: Circular

Distancia: 1,3 km
(desde Jasa 5,3 km)

Duración: 30 min
(desde Jasa 1h 45 min)

Desnivel acumulado:
+15 m y - 70 m

Disfruta de una ruta antigua que parte del Campo El Rojo, al norte del casco urbano de Jasa y que transcurre por la Loma los Pisos.

Este recorrido conecta los senderos PR-HU 152 y PR-HU 156, que llevan a la Loma de Cotín y al pico Cucuruzuelo, con la Senda de las Cuatro Fuentes (PR-HU 151) cerca de la Fuen de Chil.

La ruta, adecuada y señalizada para facilitar su recorrido, forma un itinerario circular ideal para disfrutar de la naturaleza.

Transcurre entre robledales ibéricos de *Quercus faginea*, Hábitat de Interés Comunitario integrado en la Red Natura 2000, suponiendo un entorno protegido y lleno de biodiversidad.



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 y un peso adecuado.

Recomendaciones de actividad física

ADULTOS:

Realizar durante la semana 150 min de actividad moderada o 75 min de actividad vigorosa o una combinación de las anteriores. Estas recomendaciones pueden conseguirse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos. Realizar dos días a la semana actividades de fortalecimiento muscular y mejora de masa ósea y flexibilidad.

DE 5 A 17 AÑOS:

Realizar al menos 60 min al día de actividad moderada o vigorosa. Incluir tres días a la semana actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.