



RECS

Red Española de Ciudades Saludables

PROPUESTA DE ACTUACIÓN "CREACIÓN DE RUTAS SALUDABLES"

Ayuntamiento de Enguera



INTRODUCCIÓN

La promoción de la actividad física se ha consolidado como una de las estrategias más efectivas para mejorar la salud y el bienestar de la población. Diversos estudios evidencian que la práctica regular de ejercicio físico contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Además, mejora la salud mental, reduce el estrés y la ansiedad, y favorece una mayor calidad de vida, especialmente en poblaciones vulnerables como personas mayores o con movilidad reducida.

En este contexto, inspirados por proyectos similares en otras localidades y tomando como referencia el programa VIU ACTIU de Benicarló, nace en 2022 la iniciativa "Enguera sé saludable" para integrarse en el programa "En Moviment", 2023. Este servicio municipal ofrece asesoramiento y prescripción de ejercicio físico individualizado y grupal, supervisado por profesionales del deporte y en coordinación multidisciplinar con personal sanitario, utilizando las instalaciones deportivas y el Centro de Atención Primaria de Enguera. Esta iniciativa se enmarca dentro una Unidad Administrativa de Ejercicio Físico (UAEF).

La actividad física no solo es beneficiosa para la salud en general, sino que también desempeña un papel crucial en la prevención y control de diversas enfermedades. Nuestro programa "En Moviment" se ha diseñado con el propósito de ofrecer un servicio municipal integral de asesoramiento y prescripción de ejercicio físico, adaptado a las necesidades individuales y grupales, bajo la supervisión de profesionales tanto del ámbito deportivo como sanitario.

Nuestro compromiso con la promoción de hábitos de vida saludables y la lucha contra el sedentarismo es firme y continuo. Creemos en el poder del ejercicio físico como una herramienta efectiva para mejorar la salud y el bienestar de nuestros ciudadanos. La principal meta de la UAEF es incrementar la actividad física entre los habitantes de Enguera y mejorar el estado de salud de quienes padecen enfermedades crónicas mediante el ejercicio físico.

En este contexto, desde el Ayuntamiento de Enguera se ha impulsado la creación e inauguración de las Rutas Saludables, una iniciativa que busca facilitar y fomentar la práctica de la actividad física al aire libre, accesible para toda la ciudadanía.

Estas rutas han sido diseñadas considerando criterios de seguridad, accesibilidad y conexión con el entorno natural del municipio, promoviendo así no solo la salud física, sino también el vínculo con el territorio y el cuidado del medio ambiente. Con este proyecto, aspiramos a consolidar un estilo de vida activo entre los vecinos de Enguera, fortaleciendo el tejido social y la cultura del bienestar en nuestra comunidad.

JUSTIFICACIÓN

La mejora de la salud y la calidad de vida de la población es una prioridad que requiere acciones concretas, sostenibles y adaptadas a las necesidades reales de los vecinos. En este sentido, la creación e implementación de Rutas Saludables en Enguera responde a una necesidad urgente de ofrecer espacios accesibles, seguros y atractivos que promuevan la actividad física regular como hábito diario.

La diversidad de nuestra población, que incluye personas mayores, adultos, jóvenes, niños y personas con diferentes niveles de capacidad física, exige una variedad de rutas en longitud, intensidad y dificultad. Contar con múltiples rutas distribuidas por el municipio, con diferentes trayectos y desafíos, permite una inclusión real y una participación de toda la ciudadanía, facilitando tanto la iniciación a la actividad física como el mantenimiento de un estilo de vida activo para aquellos que ya lo practican.

Además, estas rutas no solo promueven la salud individual, sino que también dinamizan espacios naturales y urbanos, revalorizando el entorno local y generando oportunidades de encuentro, cohesión social y educación ambiental. Por ello, es fundamental seguir ampliando y diversificando esta red de Rutas Saludables, con el objetivo de establecer una infraestructura permanente que fomente el bienestar general y la prevención en salud pública.

Las rutas saludables de Enguera han sido diseñadas con un enfoque inclusivo y progresivo, permitiendo su realización por parte de personas con distintos niveles de condición física, edad y circunstancias personales. Cada ruta ha sido identificada mediante un color diferente, facilitando así su reconocimiento y diferenciación visual por parte de los usuarios.

La selección de los itinerarios no ha sido aleatoria. Han sido los propios grupos de deportistas vinculados al programa municipal *Enguera Sé Saludable* quienes han participado activamente en la identificación y validación de los recorridos. Esta implicación directa de la ciudadanía no solo garantiza la idoneidad de las rutas, sino que también favorece el sentido de pertenencia, incrementando la participación y el compromiso con la práctica de actividad física.

El trazado de las rutas se ha establecido de forma escalonada en cuanto a

dificultad, permitiendo que cualquier persona pueda comenzar por recorridos accesibles y, progresivamente, ir completando trayectos más exigentes. Este enfoque facilita una evolución personal y un sistema de automotivación tangible, ya que cada usuario puede medir sus avances de forma sencilla y autónoma.

En cuanto a la señalización, se ha optado por un sistema visual sencillo y reconocible: la silueta de una persona caminando, que se presenta tanto en formato pintado directamente sobre el suelo o muros, como mediante pequeños carteles colocados en puntos clave del recorrido (figura 2). Siempre que ha sido posible, se han aprovechado elementos ya existentes para fijar la señalética, reduciendo así el impacto ambiental y los costes económicos del proyecto, en línea con un modelo de desarrollo sostenible.

Asimismo, se han realizado intervenciones puntuales de mejora y adecuación en caminos y senderos (figura 4), reforzando la seguridad de los trayectos e incluso recuperando zonas que, por el paso del tiempo o la falta de uso, habían perdido su funcionalidad como paso peatonal. Con estas actuaciones se refuerza el compromiso del Ayuntamiento no solo con la promoción de la salud, sino también con la conservación del entorno y la recuperación de espacios naturales para el disfrute de toda la ciudadanía.

EJECUCIÓN

Durante el mes de abril de 2025 se ha iniciado la señalización progresiva de las ocho rutas saludables previstas, con criterios de accesibilidad, seguridad y conexión con espacios de interés natural y cultural del municipio. Esta fase inicial ha contado con la colaboración del personal técnico del área de Deportes y del programa municipal *Sé Saludable*, así como con el apoyo logístico del área de Servicios Municipales.

Paralelamente, se han programado salidas prácticas con los grupos de actividad física ya consolidados en la localidad, como los grupos de caminantes, mantenimiento para personas mayores, pilates o marcha nórdica. Estas salidas han permitido dar a conocer las nuevas rutas de manera directa y fomentar su uso desde el primer momento.

Durante estas sesiones, se ha trabajado de forma didáctica la interpretación de la señalización específica instalada (flechas de dirección, paneles informativos, códigos QR, etc.), así como el uso de aplicaciones móviles de seguimiento por GPS. El objetivo ha sido capacitar a los participantes para poder realizar las rutas con autonomía y mayor seguridad, incluso en recorridos menos conocidos.

Además, se ha animado a los usuarios a compartir sus experiencias y recomendaciones a través de los canales municipales y grupos vecinales,

generando así una red informal de difusión basada en la experiencia directa. Esta participación activa ha sido clave para detectar pequeños ajustes y mejoras en la señalización, que se están implementando en esta fase de ejecución.

El proceso continúa abierto, con el objetivo de finalizar el marcaje y validación de todos los itinerarios a lo largo de los primeros ocho meses del año. Asimismo, se prevé la organización de nuevas salidas dirigidas a los ciudadanos/as y diferentes asociaciones locales, ampliando el impacto de la iniciativa a otros colectivos de interés.

OBJETIVOS

A través del desarrollo del proyecto de Rutas Saludables se persiguen los siguientes objetivos:

1. Fomentar la actividad física regular entre la población local mediante rutas accesibles y adaptadas a distintos niveles de condición física, contribuyendo a la mejora de la salud cardiovascular y al bienestar general.
2. Promover estilos de vida activos y saludables, ofreciendo alternativas de ocio en entornos naturales del municipio y sensibilizando sobre la importancia del ejercicio físico como parte de la vida cotidiana.
3. Reducir el sedentarismo en todas las franjas de edad, con especial atención a los colectivos más vulnerables, mediante recorridos adecuados para cada nivel.
4. Impulsar el conocimiento y la valorización del entorno natural y patrimonial de Enguera, integrando la práctica deportiva con la educación ambiental y el respeto por el medioambiente.
5. Crear una infraestructura deportiva no convencional y de acceso libre, que permita a toda la ciudadanía practicar ejercicio sin depender de instalaciones o de horarios establecidos.
6. Favorecer la cohesión social y el tejido comunitario, a través de actividades grupales, caminatas organizadas y dinámicas intergeneracionales que fomenten el encuentro entre vecinos y vecinas.
7. Apoyar la prevención de enfermedades crónicas mediante la incorporación de la actividad física como herramienta preventiva, siguiendo las recomendaciones de organismos de salud pública.
8. Contribuir al desarrollo sostenible del municipio mediante el impulso del turismo activo y la dinamización del entorno rural, aprovechando los recursos paisajísticos y culturales de Enguera.

DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN

Con el objetivo de garantizar una participación de la ciudadanía y el uso continuado de las rutas saludables, el Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Enguera, con el apoyo del programa municipal *Sé Saludable*, ha desarrollado una estrategia de difusión centrada en informar, sensibilizar y motivar a la población para que incorpore estas rutas como parte de su rutina de actividad física y mejora de la salud.

a) Campaña de lanzamiento municipal

Se llevará a cabo una jornada inaugural abierta a toda la población, en la que se presentarán los recorridos con caminatas guiadas y entrega de mapas físicos. Esta jornada contará con la participación de centros educativos, asociaciones locales, profesionales sanitarios.

b) Difusión a través de medios locales y redes sociales

El Ayuntamiento utilizará sus canales oficiales (página web, redes sociales, tableros de anuncios y boletines informativos) para publicar contenidos sobre las rutas, consejos para una vida activa y saludable, y convocatorias de actividades relacionadas.

c) Integración con el programa “Sé Saludable”

El programa municipal actuará como eje vertebrador de la difusión, incorporando las rutas como recurso habitual en sus talleres, actividades y campañas de promoción de la salud dirigidas a diferentes colectivos del municipio.

d) Colaboración con centros educativos y sanitarios

Se establecerán alianzas con los centros educativos y el centro de salud de Enguera para fomentar el uso de las rutas en contextos de educación física, proyectos escolares y prescripción de ejercicio físico desde el ámbito sanitario.

e) Señalización accesible y herramientas digitales

Todas las rutas contarán con paneles informativos y códigos QR que enlazan a mapas interactivos. Esta combinación de señalización física y accesibilidad digital facilita que cualquier persona pueda seguir los recorridos de forma autónoma y segura.

f) Actividades periódicas de dinamización

A lo largo del año se organizarán caminatas colectivas, eventos temáticos y otras acciones participativas que fomenten el uso continuado de las rutas por parte de todos los sectores de la población.

Con esta estrategia de difusión, el Ayuntamiento de Enguera busca consolidar las Rutas Saludables como un recurso permanente, gratuito y al alcance de todos, que

contribuya de forma efectiva a una vida más activa y saludable para toda la ciudadanía.

IMÁGENES

FIGURA 1. Ejemplo de las diferentes rutas en el cartel, con su QR que dirige al track y perfil de altimetría más mapa.



FIGURA 2. Ejemplo de marca aprovechando elemento existente.



FIGURA 3. Ejemplo de marca pintado en el suelo.



FIGURA 4. Sendero desbrozado y arreglado para pasar las rutas saludables.



APÉNDICE DE MEMORIA

De manera externa a este documento presentamos el presupuesto previsto para esta intervención, que asciende a 4174 euros. En la justificación añadiremos además información estadística, y la memoria fotográfica completa del programa.