

ANDAR EN SALUD 2025

Ayuntamiento de Burgos

(PROGRAMA DE RUTAS PARA ANDAR POR LA CIUDAD DE BURGOS)

FUNDAMENTACIÓN

En los países desarrollados, la enfermedad cardiovascular se ha convertido en uno de los principales problemas de salud. Provocan el 35% de las defunciones que se registran cada año. Las estadísticas anuncian que el 90% de nosotros tendremos problemas de presión sanguínea y más de la mitad moriremos de una enfermedad cardíaca. Siendo la hipertensión arterial sistólica o diastólica la primera manifestación en las enfermedades cardiovasculares;

Supone una de las primeras causas de mortalidad y morbilidad, además de un coste social muy elevado. Con el envejecimiento de la población aumentará aún más el impacto sanitario.

El corazón y las arterias son unos órganos demasiado importantes como para maltratarlos o adquirir por ignorancia, unos estilos de vida que los deteriore. Este es el motivo por el que desde esta Concejalía de Sanidad queremos desarrollar este programa que no solo anime a caminar por la ciudad como forma de desplazamiento saludable, sino **educar en cómo podemos evitar los factores de riesgo adquiriendo conductas sanas como las que se describen a continuación.**

Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares (conducta que incrementa la probabilidad de padecer o morir de enfermedad cardiovascular en aquellos individuos que la presentan):

- Hipertensión arterial
- Hipercolesterolemia
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Obesidad
- Estrés

Estos factores se pueden modificar mediante conductas sanas y el fomento del consumo de frutas y verduras

JUSTIFICACIÓN

Seguimos, un año más, proponiendo este programa como una actividad a desarrollar (como proceso educativo: cognitivo, afectivo, procedimental) enmarcado en el Plan Municipal de Salud ya que es una manera de modificar los factores de riesgo y prevenir esta enfermedad. Además del fomento de la práctica regular de ejercicio físico en la población de Burgos y de estimular la adquisición de hábitos de vida saludables, se seguirá fomentando la dieta

mediterránea como mejor aliada a la prevención, así como la adquisición de otros estilos de vida saludables.

El ejercicio físico, realizado de una manera adecuada a cada persona, mejora la presión sanguínea (indicador de posible enfermedad cardiovascular).

La práctica de la actividad física en grupo, facilita y fomenta las relaciones sociales tan necesarias en el momento actual en el que la soledad es uno de los mayores males de las personas mayores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El programa consiste en realizar unas rutas dentro de la ciudad de Burgos, por las que los burgaleses pasean conscientes de conocer lo que ofrece la ruta y las ventajas que para su salud recoge el trayecto: calorías gastadas, bombeo de su corazón, efectividad de la acción deportiva etc. Cada ruta es guiada por un monitor/a; una vez diseñadas las rutas, se establecen unos días a la semana para realizarlas con un guía o monitor que, además de comentar lo más sobresaliente de esa ruta y día, bien antes de comenzar la caminata o durante la misma, aprovechará para dar mensajes en relación con los beneficios del ejercicio físico practicado de forma regular, diferencias entre ejercicio aeróbico y anaeróbico, consumo de calorías etc. y las ventajas de su realización en espacios abiertos; se concienciará sobre lo saludable que es el consumo de frutas y verduras a la vez que se incidirá en el lema: menos desperdicio y más salud.

Además, pueden editarse unas guías que recogen la información más adecuada al burgalés interesado, sobre los distintos factores de riesgo para este tipo de enfermedad cardíaco respiratoria, estilos de vida, necesidad de una dieta saludable (dieta mediterránea), relación de la obesidad y el sedentarismo o el tabaco etc. y así podrán repetirse las rutas siempre que se quiera dándoles continuidad en el tiempo; Las personas que acudan a la ruta guiada, pueden luego realizarla nuevamente con los familiares, amigos, etc.

Las rutas con las que realizamos el programa girarán en torno a tres temáticas:

- Andar en salud *con la naturaleza*
- Andar en salud *con la historia*
- Andar en salud *con curiosidades*

Aprovechando los riquísimos potenciales culturales, naturales y artísticos de nuestra ciudad y de los burgaleses.

OBJETIVOS

GENERAL:

- Promover la práctica regular de ejercicio físico en la población de Burgos y estimular la adquisición de hábitos de vida saludables

ESPECÍFICOS:

- Formar e informar a los burgaleses de la necesidad de adquirir hábitos saludables
- Fomentar el caminar como un hábito saludable
- Modificar hábitos en el desplazamiento habitual por la ciudad evitando el uso del vehículo
- Responsabilizar de la propia salud en un aspecto tan rutinario y fácil como es el caminar

METODOLOGÍA

El programa ANDAR EN SALUD se fomenta desde Sanidad del Ayuntamiento, haciéndoselo llegar a los burgaleses como la mejor medida para curarse en salud aprovechando el rico patrimonio natural de la ciudad.

DESTINATARIOS

Pretendemos la participación amplia de toda la red social: padres, niños, mayores... este es un programa comunitario.

TEMPORALIZACIÓN

A lo largo del año.

RECURSOS

Materiales:

- Guías informativas de las rutas
- Medios de comunicación que lo difundan

Económicos y Humanos:

- Personal de la Concejalía de Sanidad,
- Monitor/a que realizará las rutas, explicando los consejos de salud anteriormente anotados.