

PROYECTO:

“RUTAS URBANAS SALUDABLES: PASO A PASO” POR TÚ SALUD

¿Por qué realizar un Proyecto de estas características?

A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado y lo estamos pagando en nuestra salud dado que nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano.

El reto del siglo XXI consistirá en identificar y aplicar estrategias que garanticen que nuestros niños, niñas, adolescentes, adultos jóvenes y mayores de 65 años participen en las actividades físicas que necesite cada uno según su estilo de vida y su edad. Ya se llevan a cabo muchos programas y actividades en los centros educativos en los que se fomenta y promueve la actividad física, pero es necesario encontrar otras formas de promover la actividad física a todas las edades y dentro de todos los escenarios, incluidos los hogares, los centros escolares y las comunidades.

Todos los miembros de la sociedad pueden participar en la mejora de las oportunidades para realizar actividad física.

Se realizarán en el ámbito comunitario, sin olvidar el familiar, escolar, empresarial y sanitario, campañas informativas para concienciar a la población de la importancia de la actividad física y promocionar su práctica habitual como alternativa al OCIO SEDENTARIO.

La realidad respecto a la actividad física.

A nivel mundial.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y, de ellos, al menos 300 millones son obesas.

La preocupación por la prevalencia que la obesidad está adquiriendo a nivel mundial se debe a su asociación con las principales enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitas tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. A mayor obesidad, mayores cifras de morbilidad y mortalidad por estas enfermedades.

En los adultos la obesidad esta asociada también a otras patologías, como las enfermedades respiratorias y la artrosis. Pero en los niños y adolescentes donde el problema se hace más grave ya que, de no tomar medidas a tiempo sobre sus hábitos, hay una alta probabilidad de que el niño obeso se convierta en un adulto obeso. En la población más joven las enfermedades asociadas a la obesidad incluyen la hipertensión arterial, hiperinsulinemia, dislipemia diabetes mellitas tipo 2, agravamiento de enfermedades respiratorias como el asma, así como problemas psicosociales.

Todas las enfermedades descritas anteriormente acortan la vida. La obesidad puede llegar a reducir la esperanza de vida de una persona hasta en diez años.

Queremos promover nuestros parques, jardines, zonas emblemáticas y áreas deportivas en cada barrio, áreas por donde pasarán nuestras rutas urbanas saludables pues nunca es tarde para empezar a realizar actividad física. Resulta esencial que se elija el tipo de actividad que más se adapte a las preferencias y habilidades de cada uno, en cada etapa de su vida.

No hay que olvidar que el caminar puede llegar a ser un deporte si se realiza de forma diaria y ligera o moderada, pues la intensidad la adaptaremos a nuestras aptitudes físicas.

La práctica de la actividad física y deportiva en España se encuentra todavía por debajo de la media europea y presenta valores muy inferiores a la mayoría de los países europeos más desarrollados.

La prevalencia de la obesidad y su tendencia ascendente durante las dos últimas décadas ha ocasionado que en Europa y en España llegue a ser considerada una epidemia. *En la población adulta española el sobrepeso y obesidad llega al 38,5% y en la población infantil somos uno de los países con más alta prevalencia.*

La práctica de la actividad física y deportiva de las mujeres es 18 puntos porcentuales menores a la de los hombres.

La práctica de la actividad física y deportiva en la edad escolar se ha estancado y presenta valores muy por debajo de las recomendaciones de los expertos y de las instituciones europeas.

¿Qué se está realizando desde Europa?

La mesa redonda que tuvo lugar en la VII Convención NAOS, celebrada el día 5 de noviembre de 2013, en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, trató sobre la situación actual de la obesidad infantil y la necesidad de cambios para disminuir la prevalencia de esta enfermedad abordándose diferentes iniciativas y líneas de trabajo sobre la prevención de la obesidad infantil, que desde distintos ámbitos y sectores comparten este objetivo:

POLÍTICA DE LA UNIÓN EUROPEA EN PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL. D^a Isabel de la Mata. DG Health and Consumers. European Commission.

En la Unión Europea se ha desarrollado la **Estrategia de Salud Europea 2020** para mejorar la salud para un crecimiento inteligente, sostenible e integrado a través de políticas de inversión para el desarrollo. Los objetivos de esta Estrategia son la prevención y promoción de la salud, el acceso universal a cobertura sanitaria y la inclusión de la salud en todas las políticas para conseguir una UE más competitiva.

La Estrategia 2020 comprende numerosas iniciativas sobre prevención de la obesidad infantil, como el proceso de reflexión sobre enfermedades crónicas de la UE, iniciado hace dos años, con dos prioridades: la promoción y prevención de la enfermedad y la gestión de enfermedades, subrayando la importancia del empoderamiento de los pacientes, que ha generado la elaboración de un informe donde se recoge la necesidad de seguir actuando sobre los factores de riesgo y la gestión de las enfermedades, así como el desarrollo de acciones innovadoras preventivas basadas en medios sociales y nuevas tecnologías.

La evaluación de esta estrategia realizada recientemente ,ha indicado la necesidad de continuar desarrollando acciones y políticas, basándose en la nueva evidencia, con coordinación continuada y enfocándose más hacia la promoción de la actividad física y las desigualdades sociales.

La obesidad es una epidemia social sobre la que hay que actuar a través de todas las redes sociales y debe haber un compromiso: internacional, nacional, local, comunitario y individual.

Los datos en la Comunidad Valenciana

Tomando como fuente las Encuestas de salud de la Comunidad Valenciana 2010:

Presentan sobrepeso un 37,3% de la población adulta y un 14,5% alcanza la obesidad y la obesidad mórbida.

En cuanto a la población infantil el 17,7% de los menores se encuentra un nivel asociado a la obesidad y un 16,1% adicional muestran sobrepeso.

Se ha mantenido la tendencia observada al incremento de la incidencia del sobrepeso y la obesidad entre la población adulta de la Comunidad Valenciana.

Proyecto Rutas Urbanas Saludables: Paso a Paso. Por tú SALUD.

Se tiene como objetivos a largo plazo: sensibilizar a la población, desarrollar acciones informativas y educativas, difundiendo buenas prácticas y fomentando la salud a través de la actividad física. Con ello se espera poner un pequeño granito en disminuir la tendencia hacia la obesidad de nuestra población y otras enfermedades como accidentes cerebro vasculares, diabetes mellitus....

Se puede actuar desde diversos ámbitos: educativo, laboral, sanitario y comunitario y además se actúa a través de diversas Entidades, Organizaciones y por supuesto las Administraciones Públicas.

Con las Rutas urbanas saludables que van a ir desarrollándose cubriendo diferentes distancias a recorrer y barrios a visitar, tienen como misión combatir el sedentarismo a todas las edades, aunque realizando hincapié en nuestros niños y adolescentes, a los que más les va a poder ir afectando a lo largo de sus vidas los cambios históricos de estilos de vida, dada la gran modernización y tecnificación de la sociedad en la actualidad.

Como objetivos a corto plazo: que las familias e individuos, tengan la edad que tengan, salgan a caminar el día que se realice la actividad, pues cada año se añadirán rutas nuevas y se irán cubriendo todos los barrios de nuestra ciudad, algunos recorridos serán de mayor distancia y otros de menor, así como el nivel del terreno será diferente en cada una de las rutas que se vayan añadiendo. Se irán incorporando lugares característicos, importantes, relevantes que puedan existir a lo largo de cada una de las rutas.

Hay que tener en cuenta que caminar puede llegar a ser un deporte, solo hay que caminar de forma ligera durante 30 minutos cada día (recomendable 60 minutos de actividad física en niños y adolescentes), con este mínimo esfuerzo conseguiremos a nivel individual una motivación con la que nuestro cuerpo ganará en salud, da igual la edad que se tenga para realizar las Rutas Urbanas Saludables, pues para unas edades se pretende evitar enfermedades como los accidentes cerebro vasculares, obesidad, diabetes mellitus... y para otras edades se prevendrá el sedentarismo y se conseguirá mejorar el estado de ánimo.

Caminando paso a paso obtendremos:

UN CUERPO SALUDABLE Y UNA MENTE SANA. POR TÚ SALUD.

**DÍA 16 DE NOVIEMBRE DE 2014
“RUTAS URBANAS SALUDABLES: PASO A PASO” POR TÚ SALUD**

Este es el primer año del proyecto, y como tal tras su transcurso se aceptarán todas aquellas recomendaciones u opiniones respecto a la actividad que se quieran realizar para mejorar la misma, de ahí que se inicie este Proyecto únicamente con dos rutas urbanas y una de ellas muy conocida por todos los ciudadanos, con la que queremos potenciar el uso de la misma diariamente, y otra que ya muchos han inaugurado, y es la misma que la anterior pero llegando hasta prácticamente el inicio de la Zona Norte aprovechando la nueva infraestructura de nuestra ciudad el puente “Francisco Aura”.

¿En que consiste la Ruta Urbana Saludable del 2014?

La actividad que se propone a toda la población consiste en caminar, cada persona a su ritmo, se tenga la edad que se tenga y en grupo o de forma individual, por cualquiera de las dos rutas que se proponen este primer año, en cada una de las rutas habrá una serie de mesas de control, como máximo

encontrará en su recorrido un total de cuatro mesas control o de inicio, en las que se podrán inscribir únicamente indicando su edad, o en el caso de ir en grupo cuantas personas van con usted, que edades y sexo tienen.

Puede empezar la ruta urbana a pie que desee, desde cualquiera de las mesas control o de inicio distribuidas en: Plaza España, Pasaje Capitol, Paseo de Cervantes, Plaza Alzarak (Av. Joan Gil Albert), tal como está indicado en el mapa del folleto que le será entregado en el momento de inscribirse en la actividad, aunque el inicio oficial será en la mesa de inicio de la Plaza España.

Por cada una de las mesas que pase, a parte de la que usted inicie su paseo más o menos ligero, le colocarán en su folleto una señal, según recorra una ruta u otra, realizará más o menos Km. y con un desnivel en el terreno diferente, para colaborar en su salud.

De forma gratuita a cada persona que realice la actividad se le entregará una botella de agua para el recorrido.

No hay que olvidarse de hidratarse cuando realizamos cualquier tipo de actividad y como se sabe el caminar puede pasar de ser un paseo a ser un deporte, según el paso normal, ligero o moderado que ejerzamos en nuestro recorrido diario.

El inicio de la actividad se realizará a las 11horas del día 16 de noviembre, desde la mesa de inicio de la Plaza España, aunque podrá iniciar la misma desde la mesa que desee y a la hora que desee, desde las 11h hasta las 13,30h, momento en el que se procederá a la retirada de las mesas control o inicio de los lugares indicados anteriormente.

ANIMATE A PARTICIPAR, POR TÚ SALUD.