



PLAN DE RUTAS SALUDABLES PARA CABANILLAS DEL CAMPO

Unidas Podemos-Izquierda Unida de Cabanillas del Campo tiene como uno de sus principales compromisos defender y favorecer la salud de todas las personas que vivimos en este municipio.

Dentro de ese compromiso hemos elaborado un Plan de Rutas Saludables, que tiene por objeto proveer al municipio de rutas seguras y accesibles que promuevan la práctica regular de actividad física para la salud partiendo, siempre que sea posible, de aquellas que emplea la ciudadanía habitualmente.

La actividad física como un factor para ganar salud

En la actualidad, la **actividad física** constituye uno de los principales factores implicados en la **mejora de la salud**. La evidencia científica señala que, practicada con regularidad, tiene múltiples beneficios en todas las personas:

- 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.
- Ayuda a mantenerse ágil física y mentalmente.
- Ayuda a mantener la calidad de vida.
- Ayuda a mantener un peso adecuado.

Fuente: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015.

Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario. Hay muchos estudios que han valorado las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

Las instituciones locales en la promoción de la salud

El papel de las **entidades locales** es fundamental para promover la salud, ya que son las administraciones más cercanas a la ciudadanía y, además, desarrollan su actividad en el **lugar** donde la gente vive, trabaja, estudia, disfruta del ocio y se relaciona.

Asimismo, la evidencia demuestra una clara **influencia del entorno** en la adopción de estilos de vida saludables. La elección de los mismos está condicionada por las posibilidades y modelos que nos ofrece el lugar donde vivimos.

Por ejemplo, por mucho que una persona sea consciente de los beneficios de ser activa y quiera seguir las recomendaciones de actividad física para la salud, le va a ser muy difícil mantener la motivación para lograrlo si no cuenta con un entorno próximo que se lo facilite.



Es, por tanto, responsabilidad de las instituciones propiciar políticas y entornos que permitan a toda la ciudadanía optar por los estilos de vida más saludables, siendo para ello clave el ámbito local.

Plan de Rutas Saludables

El Plan de Rutas Saludables constituye una herramienta para generar **entornos que hagan atractiva, accesible y segura la práctica de la actividad física regular y su incorporación a la vida cotidiana.**

Un Plan de Rutas Saludables se asocia con **múltiples beneficios**, implica a **diversos agentes** y se caracteriza por ser **sencillo, económico e inclusivo.**

Entre los **múltiples beneficios** a los que puede contribuir de un plan de Rutas Saludables, podríamos destacar:

- Generar entornos urbanos y periurbanos más atractivos que invitan a la ciudadanía a su uso con fines saludables.
- Incrementar la caminabilidad del municipio lo que puede contribuir a la reducción del transporte motorizado y con ello, la huella de carbono.
- Fomentar la socialización de las personas y el fortalecimiento del tejido social.
- Incorporar el valor salud a trayectos de especial relevancia cultural e histórica.
- Estimular la participación y la coordinación de los diferentes agentes implicados en la promoción de la salud y/o la promoción de la actividad física para la salud.
- Disminuir las inequidades en salud.

Recomendaciones básicas de seguridad

- Intenta realizar los recorridos acompañada. Si tienes algún imprevisto o accidente, siempre tendrás ayuda. Avisa a familiares de la ruta que vayas a realizar y sal con tiempo para que no se te haga de noche. Lleva el teléfono móvil, y recuerda llamar al 112 en caso de emergencia.
- Lleva agua, en los recorridos no existen fuentes. No olvides que en verano hidratarse es fundamental, y además intenta llevar gorra, gafas de sol y protección solar. De todas maneras, evita las horas centrales del día en las épocas de más calor.
- Si sales en bici, lleva puesto el casco, revisa bien los elementos fundamentales de la bici antes de salir (ruedas, frenos y cambios). No olvides llevar bomba y cámara de repuesto por si pinchas.
- Ten mucho cuidado con el tráfico. Algunas rutas cruzan la carretera. Si sales andando o corriendo, recuerda ir por el arcén izquierdo en los tramos de carretera de las rutas.
- Utiliza ropa cómoda y deportiva, y siempre ajustada al clima.
- Y algo fundamental, ayuda a conservar el medio ambiente. No dejes ningún tipo de basura ni residuo en tu recorrido.

Para todos los públicos

Aquí recogemos cinco rutas cercanas y accesibles, con distintas distancias y dificultad. Busca la ruta más adecuada si la quieres realizar andando, corriendo o en bici.



Además, todas se pueden realizar invirtiendo el sentido y se pueden hacer combinaciones entre ellas con el fin de que sean más largas y variadas.

Existen otras posibilidades de rutas no marcadas en este proyecto, que solo requieren de tu imaginación e inventiva para poderlas desarrollar.

Identificación de las rutas

- Un panel principal con la información general de todas las rutas en el exterior del Polideportivo San Blas.
- Un cartel de inicio de ruta ubicado justo en el lugar que se ha elegido como salida en cada una de las mismas.
- Un cartel de final de ruta ubicado justo en el lugar donde acaba cada una de las rutas.
- Las correspondientes flechas de continuación de cada ruta en los distintos cruces de caminos o lugares que puedan llevar a posibles equívocos.

Información sobre las rutas

Así mismo, en el desarrollo y señalización de cada ruta la persona deportista puede encontrar información detallada sobre la ruta propuesta:



Nombre y número de ruta, color identificativo de la misma, distancia aproximada, tiempo estimado en función de la manera de recorrerla (marcha, carrera o bici), dificultad (desnivel e irregularidades del terreno), nivel de condición física necesario, perfil, y por último datos sobre flora y fauna presente en cada una de ellas.

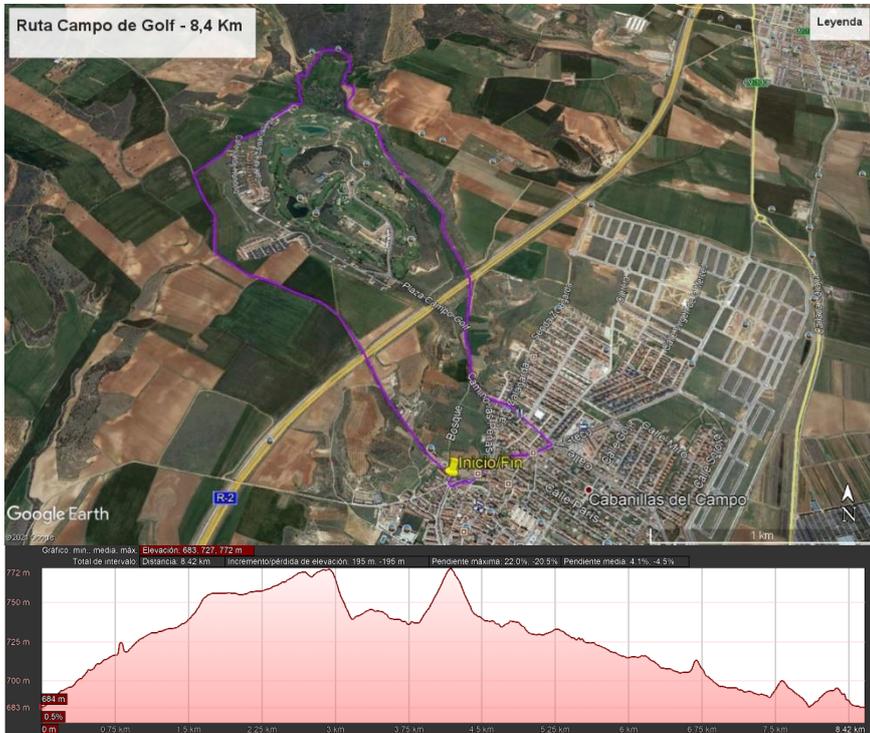


Cada ruta se puede descargar desde el móvil utilizando el lector de código QR. Para ello, descarga una aplicación gratuita de lectura, pon tu móvil frente al código QR, y en unos segundos te dará acceso a la ruta desde Wikiloc.

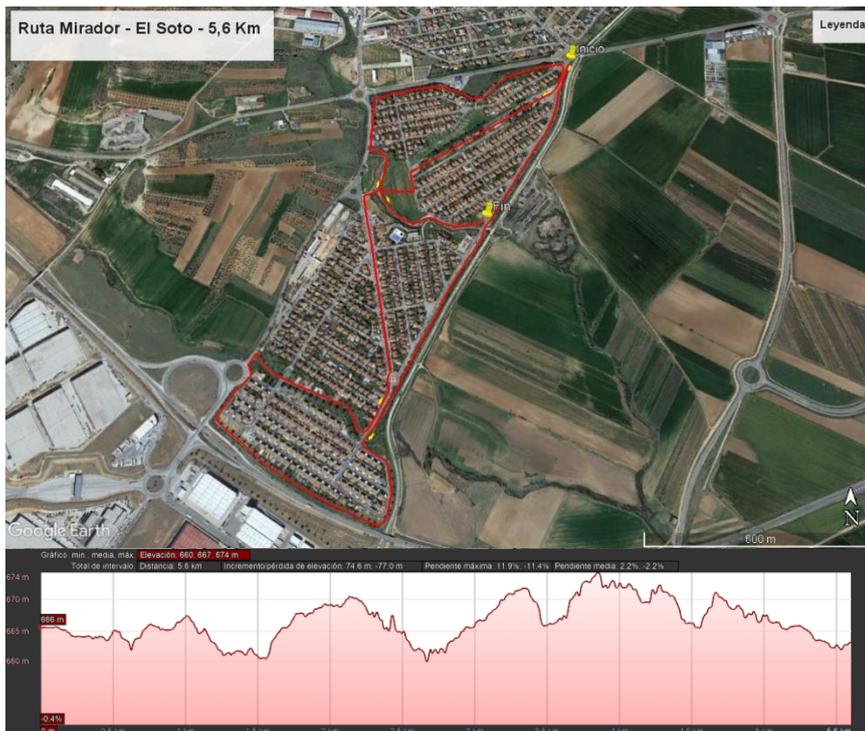


Propuesta para seis rutas saludables

1. Ruta Campo de Golf (color morado)

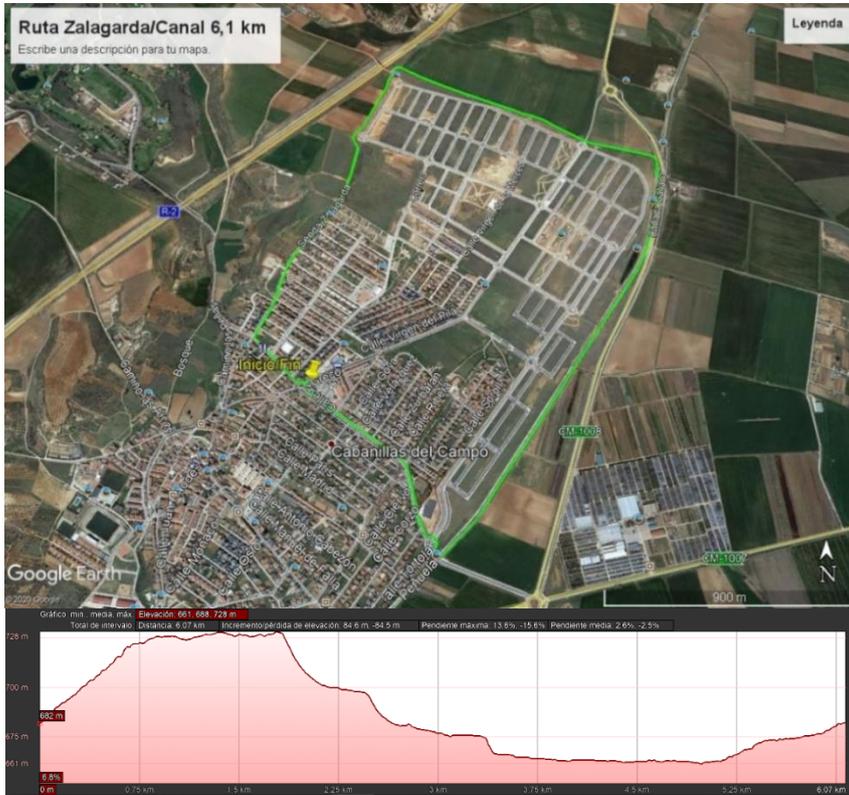


2. Ruta Mirador – El Soto (color rojo)

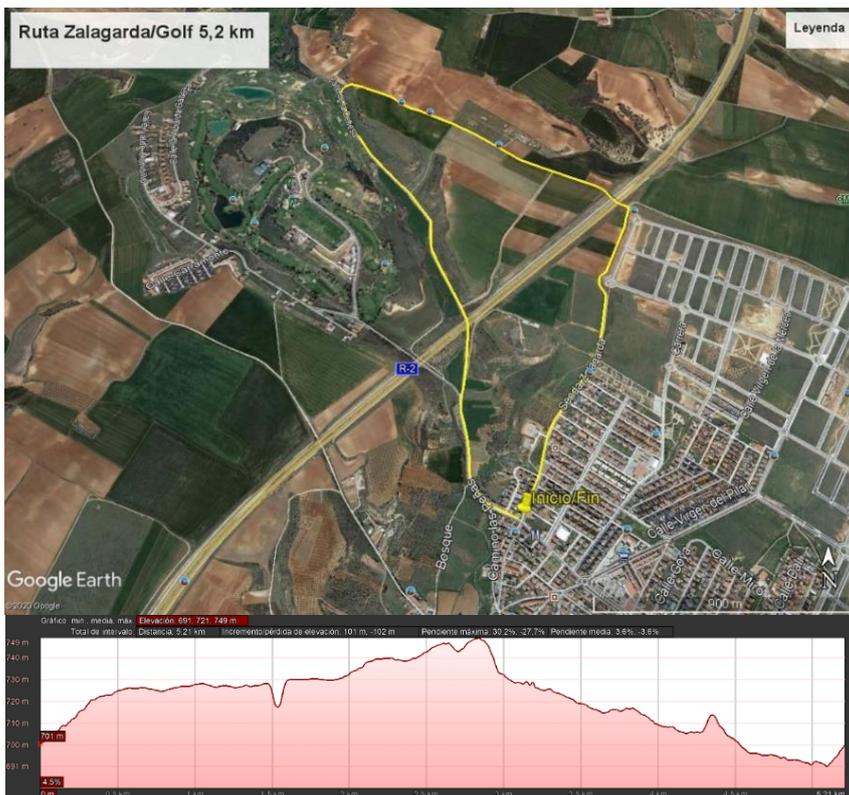




3. Ruta Zalagarda/Canal (color verde)

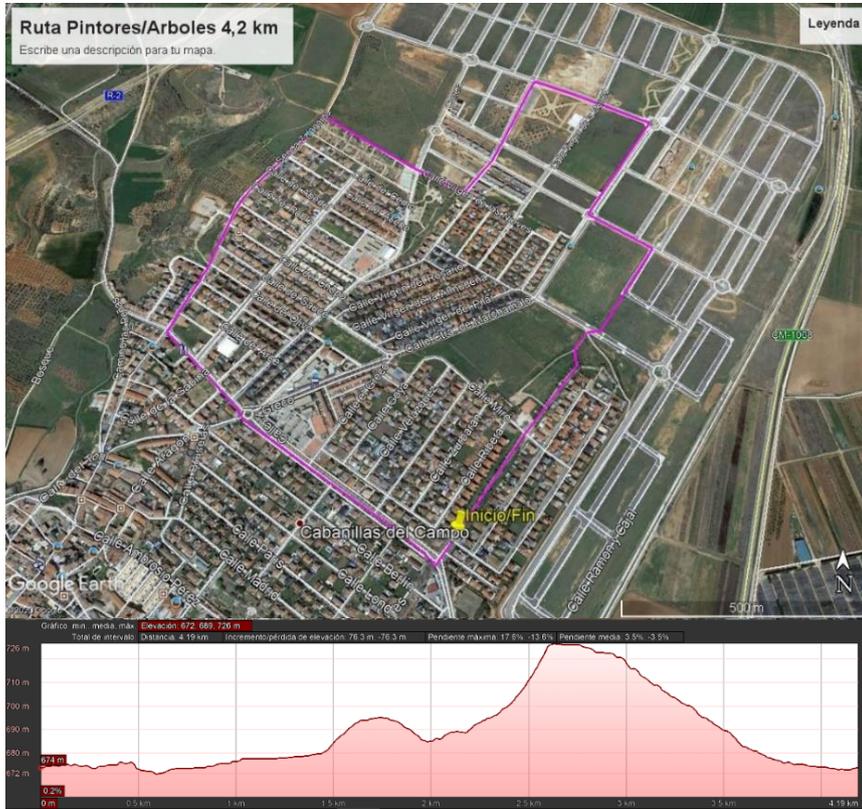


4. Ruta Zalagarda/Golf (color amarillo)





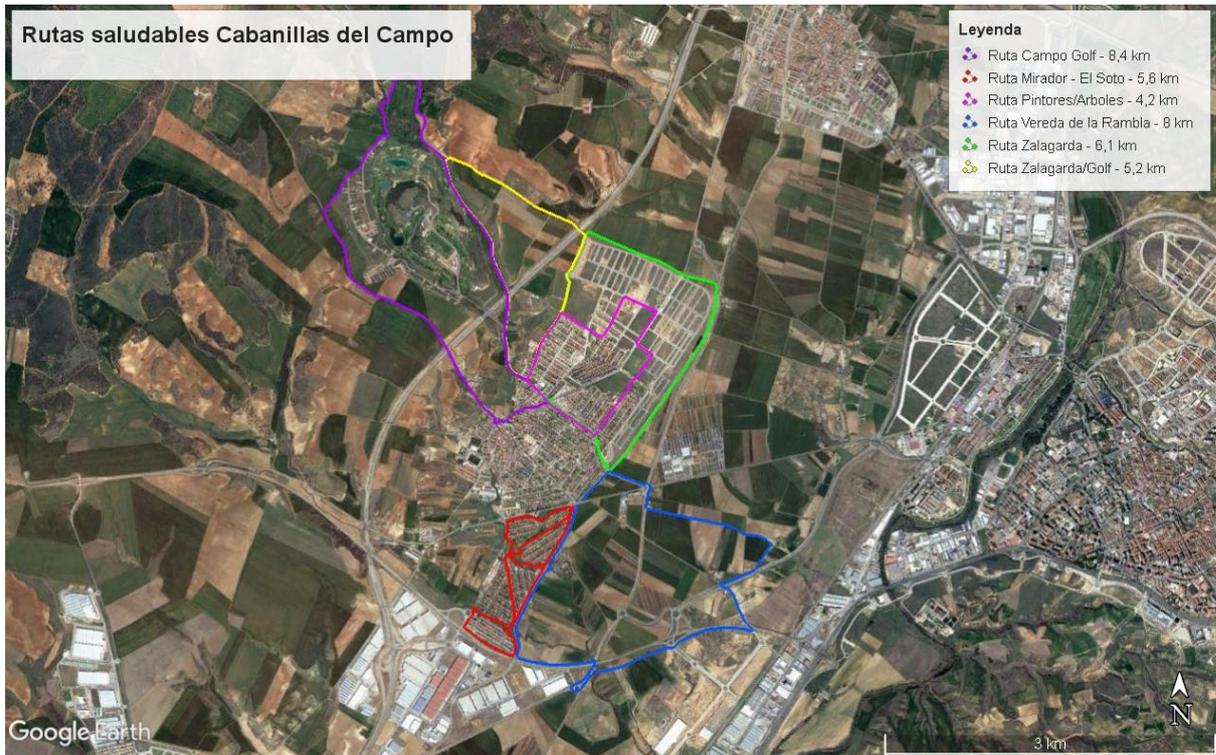
5. Ruta Pintores/Arboles (color rosa)



6. Ruta vereda de la Rambla (color azul)



Rutas saludables Cabanillas del Campo



Cabanillas del Campo, 12 de abril de 2021.