

Red adscrita red PACAP  type: unknown

Temas

Actividad física.

Descripción

La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud, en todas las edades, en ambos sexos y en diferentes circunstancias socioeconómicas. Existe evidencia científica de que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, síndrome metabólico, cáncer de colon y mama, osteoporosis, caídas y depresión. A pesar de ello, un porcentaje importante de la población declara ser sedentaria.

La promoción de actividad física debería ser una prioridad en cualquier Sistema de Salud, en este sentido están cobrando cada vez más importancia los grupos de paseo organizados desde los centros de salud: Son atractivos para los pacientes y, además fomentan la cohesión social.

Nuestro programa, Algemesí Camina, se inició en abril de 2016. Hasta junio de 2019 consistía en caminar 4 km, dos veces por semana, de octubre a junio, con el centro de salud como punto de salida y llegada. Desde octubre de este año además el horario se ha ampliado a 4 días a la semana, dos días en horario de mañana, martes y jueves de 9:15-10:30h, y 2 días en horario de tarde, lunes y miércoles de 18-19h.

En un inicio un profesional de referencia del centro de salud acompañaba en la actividad al grupo. En 2017 gracias a la colaboración del ayuntamiento (tras su adhesión a la estrategia de promoción y prevención de la salud del ministerio y Xarxa Salut) se pudo contar con un monitor que acompañase al grupo y lo dinamizase. En la actualidad el grupo continua siendo acompañado por un monitor facilitado por el ayuntamiento. Desde el centro de salud se realiza la captación e inclusión de pacientes a la actividad y su evaluación. La actividad cuenta ya con más de 100 personas inscritas.

En el último año, gracias a la implicación de la dirección del departamento de salud de la Ribera esta actividad se ha extendido a prácticamente la totalidad del departamento, con grupos de paseo en casi todas las zonas básicas de salud, quedando englobada en una actividad más amplia denominada La Ribera Camina.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ana Egea (96 2469228) (aneronda@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Departamento de Salud de la Ribera, Ayuntamiento de Algemesí

Fecha de última actualización de la actividad

17/05/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Plaza de la Ribera s/n 46680 Algemés Algemés Valencia/València Comunidad Valenciana España



Página web del proyecto

<http://xuquersalut.blogspot.com/>

<https://twitter.com/XuquerSalut>

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

