

# Paseos saludables para embarazadas

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Mujeres, Hombres, Salud sexual y reproductiva.

## Descripción

Los paseos saludables para embarazadas están dirigidos a todas aquellas mujeres embarazadas que deseen hacer ejercicio aeróbico en el curso de su gestación.

La actividad consiste en realizar paseos semanales alrededor del Centro de Salud, con una duración entre 5-6 kilómetros, y duración temporal entre 60-90 minutos.

Se realiza por una zona con suelo no asfaltado, de tierra, próximo a zonas con bancos para realizar descansos, fuentes para recoger agua e hidratarse, zona de ejercicios en parque arbolado, sombras, etc...

El horario es todos los jueves a las 11.30 horas . El punto de encuentro es en el Centro de Salud de Valdespartera, desde la consulta de matrona, y el final es en el mismo centro de salud.

Hay un Código QR que se puede escanear con el móvil para realizar el recorrido sin extravíos, y se accede a una página de la aplicación Wikiloc donde está descrito el recorrido como Valdespartera para embarazadas.

El objetivo es mejorar la capacidad aeróbica de las mujeres embarazadas, prevenir los dolores de espalda , mejorar el metabolismo y menor ganancia ponderal y depósitos de grasa, menor riesgo de diabetes gestacional, mejor conciliación del sueño y mejoría del estado físico y mental.

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (Mujeres embarazadas)

## Persona de contacto

María Esther Viñerta Serrano Leticia Añaños Raquel Plaza Cardenete (876765110) (evinnerta@salud.aragon.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de salud Valdespartera ( Matrona)

## Fecha de última actualización de la actividad

21/02/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle La Ventana Indiscreta 3 50019 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

