

El proyecto 'Rutas para la vida sana' recomienda 188 caminos rurales para realizar ejercicio físico

Noticias

Esta iniciativa de Salud ofrece información básica sobre la longitud y el tiempo estimado del recorrido, así como el gasto calórico aproximado

La [Consejería de Salud y Bienestar Social](#) [1] ofrece 188 caminos vinculados al proyecto 'Rutas para la vida sana'. Este programa, accesible a través de la web de la [Consejería](#) [2], tiene como objetivo promover el reconocimiento de los caminos rurales que los ciudadanos utilizan para realizar ejercicio físico como un recurso municipal de promoción de la salud.

Las rutas contienen, como información básica, datos sobre la longitud y el tiempo estimado del recorrido, así como el gasto calórico aproximado. Algunas proponen también un registro para llevar un control de la actividad física realizada o consejos sobre beneficios adicionales de realizar este tipo de caminatas en grupo a nivel físico, social o psicológico.

Las 188 rutas se distribuyen en 91 municipios andaluces y suman una longitud total de 700,1 kilómetros. La distribución por provincias es la siguiente: Almería (19 rutas en ocho municipios con 78,58 kilómetros); Cádiz (26 rutas en siete municipios con 63,76 kilómetros); Córdoba (20 rutas en diez municipios con 91,15 kilómetros); Granada (30 rutas en 17 municipios con 164,36 kilómetros); Huelva (16 rutas en 14 municipios con 91,44 kilómetros); Jaén (12 rutas en seis municipios con 31,58 kilómetros); Málaga (10 rutas en cuatro municipios con 11,93 kilómetros) y Sevilla (55 rutas en 25 municipios con 167,3 kilómetros).

En la misma línea, el 47,3% de las rutas se encuentra en municipios de menos de 10.000 habitantes, y el 31,38% restantes en municipios de 10.001 a 50.000 habitantes. Un total de 52 se localizan en municipios ubicados en Zonas de Transformación Social.

Respecto a la longitud de las 188 rutas identificadas, el 44% tiene una distancia de entre dos y cinco kilómetros; el 14% corresponde a rutas de menos de dos kilómetros, y el 28% a rutas de más de cinco kilómetros.

Los municipios pueden proponer nuevas incorporaciones al programa a través de las delegaciones territoriales de Salud y Bienestar Social.

Beneficios

El proyecto 'Rutas para la vida sana' consiste en difundir, a través de carteles informativos y en la propia web de la Consejería de Salud y Bienestar Social, las características de estos caminos, lo que permite que quienes se animen a realizarlas conozcan mejor la cantidad de ejercicio que realizan y puedan programar esta actividad; que los profesionales sanitarios puedan 'prescribir' con mayor precisión la práctica de ejercicio a sus pacientes a la hora de realizar consejo dietético, y que los ayuntamientos ofrezcan un recurso de promoción de la salud y prevención a las personas residentes en el municipio, así como una oferta saludable para las personas que les visitan y que buscan un turismo más activo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a la población adulta la práctica de ejercicio físico. De hecho, se recomienda caminar al menos 30 minutos al día y está demostrado que quienes lo hacen consiguen mejorar su autoimagen, incrementan sus relaciones con los demás, controlan mejor su peso, y previenen y controlan enfermedades como las cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo 2, depresión y ansiedad, la artritis y la osteoporosis, además de prevenir la discapacidad.

Junta de Andalucía

Enlaces:

[1] <http://www.juntadeandalucia.es/salud>

[2] <http://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludybienestarsocial.html>