

Vía Verde a la Salud



IV Jornadas Técnicas de Vías Verdes
Madrid, 8 de noviembre de 2007



Objetivos

- ✓ Describir la relación existente entre los ambientes promotores de la actividad física, la salud y la calidad de vida.
- ✓ Señalar los aspectos sanitarios que hacen de la promoción de la salud un valor agregado para las Vías Verdes.



El problema

Alta morbilidad y mortalidad provocada por las enfermedades no transmisibles.

- ✓ Enfermedades cardiovasculares
- ✓ Cáncer
- ✓ Diabetes

Factores de riesgo

- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Colesterol alto (Hipercolesterolemia)
- ✓ Escasa ingesta de frutas y hortalizas
- ✓ Sobrepeso y obesidad
- ✓ Inactividad física (Sedentarismo)
- ✓ Consumo de tabaco

☑ Hipertensión arterial

Colesterol alto (Hipercolesterolemia)

Escasa ingesta de frutas y hortalizas

Sobrepeso y obesidad

Inactividad física (Sedentarismo)

Consumo de tabaco

La prevalencia de hipertensión arterial se estima en el 20%, y se aproxima al 50% entre los mayores de 60 años.

Factores de riesgo

Hipertensión arterial

✓ **Colesterol alto (Hipercolesterolemia)**

Escasa ingesta de frutas y hortalizas

Sobrepeso y obesidad

Inactividad física (Sedentarismo)

Consumo de tabaco

El 58% de la población de entre 35 y 64 años presenta niveles de colesterol en sangre superiores a 200 mg/dl, lo que indica que están en situación de riesgo.

Factores de riesgo

Hipertensión arterial

Colesterol alto (Hipercolesterolemia)

Escasa ingesta de frutas y hortalizas

Sobrepeso y obesidad

Inactividad física (Sedentarismo)

Consumo de tabaco

**El 16% de la población es obesa
y el 48% padece sobrepeso.**

Factores de riesgo

Hipertensión arterial

Colesterol alto (Hipercolesterolemia)

Escasa ingesta de frutas y hortalizas

Sobrepeso y obesidad

Inactividad física (Sedentarismo)

Consumo de tabaco

El 59% de la población no realiza actividad física en su tiempo libre.

Beneficios de la actividad física

- ✓ Factor determinante del gasto de energía y, por lo tanto, del equilibrio energético y el control del peso.
- ✓ Reduce el riesgo relacionado con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.
- ✓ Reduce la tensión arterial.
- ✓ Mejora el nivel del colesterol “bueno” (LDL).
- ✓ Mejora el control de la diabetes en las personas con sobrepeso.
- ✓ Reduce el riesgo de los cánceres de colon y de mama en las mujeres.

Estrategia Mundial sobre
régimen alimentario, actividad
física y salud (OMS, 2004).

La actividad física es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.

Promover la participación comunitaria y la creación de entornos promotores de la actividad física.

Experiencias



El carril bici

Experiencias



El camino de Santiago

Experiencias



El camino de Santiago

Experiencias



El camino de Santiago

Experiencias



El camino de Santiago

Experiencias



El camino de Santiago

¿Cómo promover estilos de vida activos?



- ✓ Crear **entornos agradables y seguros** que permitan desarrollar la actividad física.
- ✓ **Motivar** a las personas para que utilicen los entornos promotores de la actividad física y adopten un estilo de vida activo.
- ✓ La promoción debe tener en cuenta que las personas tienen diferentes **motivaciones y necesidades**.

Valores de las Vías Verdes

- ✓ **Facilidad**
- ✓ **Comodidad**
- ✓ **Accesibilidad**
- ✓ **Seguridad**
- ✓ **Diversidad**
- ✓ **¿Salud?**

La salud es un valor agregado de las Vías Verdes



La **actividad física** es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Las Vías Verdes ofrecen un entorno privilegiado para practicar actividad física.



¡Vía Verde a la Salud!