

RUTA 1- MALECON
Lunes, Martes, Miércoles y Jueves
De 20:00 a 20:40
Punto de Encuentro: Entrada Paseo del Malecón

RUTA 2- CHURRA
Lunes, Martes, Miércoles y Jueves
De 20:00 a 20:40
Punto de Encuentro: Jardín de Pepe Fuster

RUTA 3- JUAN de BORBÓN- SANTIAGO y ZARAICHE
Lunes, Martes, Miércoles y Jueves
De 20:30 a 21:10
Punto de Encuentro: Zona peatonal Centro Municipal
Santiago y Zaraiche



INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES

Servicios Municipales de Salud.
www.ayuntamientomurcia-salud.es
sanidad@ayto-murcia.es
Plaza Preciosa, 5. 30008 Murcia
T: 968 24 70 62 - 968 24 71 12 F: 968 24 78 04

**Realiza una actividad física
moderada de manera regular**



La actividad física mejora tu salud. Sin embargo en los últimos años, somos cada vez más sedentarios y realizamos menos ejercicio.
Solo 1 de cada 3 murcianos realiza todo el ejercicio físico deseable.

¿Cuánta actividad física se necesita hacer?

La recomendación general es que se realice una actividad **moderada** pero de una manera **regular** y **constante**.

¿Cuáles son los beneficios para la salud?

*Disminuyen las Enfermedades Cardiovasculares, que son la primera causa de enfermedad en nuestro municipio.

*Previene la aparición de la Hipertensión Arterial y ayuda a su control.

*Previene el aumento del Colesterol, además de ayudar a bajarlo.

*Previene la aparición de Diabetes y es esencial para controlarla en personas que la padecen.

*Mejora las molestias y dolores propios de las enfermedades que afectan a los huesos.

*Contribuye a mantener la flexibilidad y previene las caídas en las personas mayores.

*Mejora la salud psicológica. Ayuda a controlar el estrés, la ansiedad y mejora el estado de ánimo.

*Ayuda a mantener un peso adecuado.

¿Cómo hacerlo?

La forma mas sencilla es caminar a paso ligero, un mínimo de **30-40 minutos al día, 4 días a la semana**.

Esta actividad debe realizarse:

- Comenzando de manera progresiva.
- Al menos 4 veces a la semana.
- Consiguiendo un tiempo de unos 40 minutos al día.
- Distribuida en uno o dos periodos a lo largo del día.
- Adaptando la actividad a la edad y a la forma física de cada persona.
- Mediante una planificación, para conseguir el **4/40 en 4 semanas**.



Andar en compañía cuidando **TU SALUD**

Hacia un estilo de vida **SALUDABLE Y DIVERTIDO**

Programa de Promoción de la Salud de la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Murcia y de la Federación de Asociaciones Vecinales del Municipio de Murcia

Da el primer **PAso**
4 **Cuida tu Salud**
40 **minutos al día**

¡INCORPÓRATE A NUESTROS GRUPOS!

Totalmente gratuito

- Organización de recorridos en grupo por circuitos de la ciudad y pedanías, cuatro días a la semana, cuarenta minutos cada día, dirigidos por un monitor que orientara la actividad física a la salud.
- Desarrollo de actividades paralelas de Educación para la Salud.
- Sesiones de formación para voluntarios que deseen dirigir otros grupos 4/40.



9 Consejos

Recuerda las nueve ideas básicas.



1 Evita siempre sentir fatiga o excesivo cansancio.



6 Las personas que te acompañen deben tener una condición física similar a la tuya.

2 Planifica unos días y un horario establecido para realizar la actividad.



3 Si durante el tiempo que realizas el ejercicio te has encontrado muy agotado o te has sentido indispuerto, comunícalo a tu monitor y consulta con tu médico.

7 Recuerda siempre vestirti y calzarte con prendas cómodas.



8 Bebe abundante líquido, especialmente en los días de mucho calor y humedad. El agua será suministrada por la Organización.



4 Si padeces algún problema de salud, consulta con tu médico de familia antes de comenzar la actividad.



5 Propón a tus amigos o conocidos la posibilidad de realizar ejercicio de manera conjunta. De esta forma resulta más agradable.

9 Se constante, lo más importante es que tres meses después de haber iniciado este plan de actividad física **continúes realizándolo**