

Paseos Saludables

"Vida **activa** es salud"

6^a
Edición
2014

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



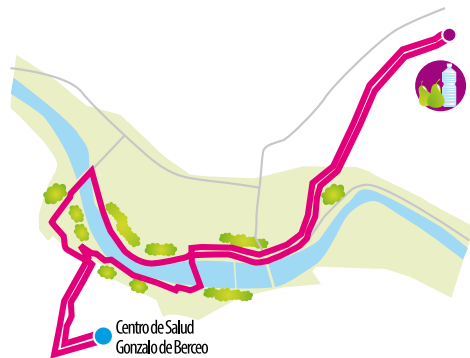
6 de abril Entrada del Camino de Santiago

Hora: 10:30 h.

Salida: Centro de Salud Gonzalo de Berceo

Distancia: 11'5 kms.

Recorrido: CS Gonzalo de Berceo, General Urrutia, Puente Sagasta, Camino del Embarcadero, Camino de Santiago, Pasarela peatonal, Parque del Ebro, Parque del Oeste.



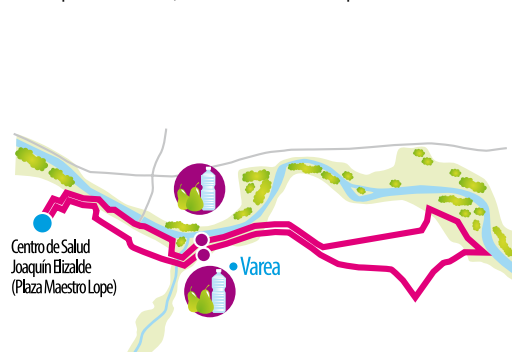
13 de abril La Sabuquera

Hora: 10:30 h.

Salida: Centro de Salud Joaquín Elizalde

Distancia: 12 kms.

Recorrido: Plaza Maestro Lope, Parque del Ebro, Desembocadura del río Iregua, Camino del Canicalejo, La Sabuquera, Camino de El Espinal, Parque del Ebro, Plaza Maestro Lope.



4 de mayo Camino de La Magdalena

Hora: 10:30 h.

Salida: Hospital San Pedro-CIBIR

Distancia: 11'5 kms.

Recorrido: Hospital San Pedro, Ribaza, Camino de la Magdalena, Camino de Villamediana, Calzada Romana del Iregua, Hospital San Pedro.



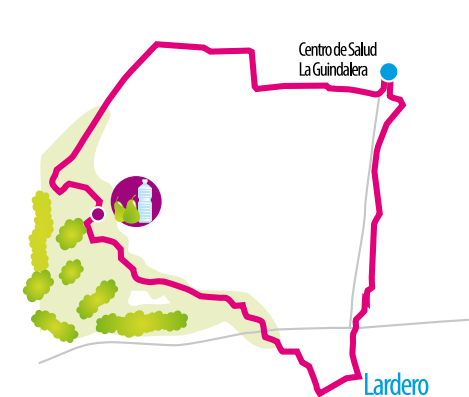
11 de mayo La Coronilla de Lardero

Hora: 10:30 h.

Salida: Centro de Salud La Guindalera

Distancia: 11 kms.

Recorrido: Parque de La Guindalera, Serradero, Camino Viejo de Entrena, Camino La Coronilla, Camino viejo de Lardero, Parque de La Guindalera.



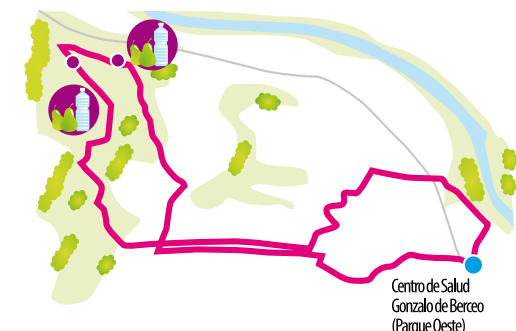
25 de mayo Planabarquillo

Hora: 10:30 h.

Salida: Centro de Salud Gonzalo de Berceo

Distancia: 13'5 kms.

Recorrido: C.S. Gonzalo de Berceo, Ermita de El Cristo, Caminos de Planabarquillo, Mirador panorámico del viñedo, Caminos de Planabarquillo, Parque de los enamorados, Pasarela del ferrocarril, Parque de la Cometa.



31 de mayo Logroño ciudad saludable

Hora: 18:30 h.

Salida: Hospital San Pedro- CIBIR

Distancia: 10'5 kms.

Recorrido: Hospital San Pedro, Parque del Iregua, Parque del Ebro, Parque de La Isla, Duques de Nájera, Parque San Miguel, Avda. Club Deportivo, Parque San Adrián, Polideportivo Municipal Las Gaunas.





CARACTERÍSTICAS

- Los paseos se realizan los domingos con salida a las 10:30 h.
- El último paseo será el sábado 31 de mayo a las 18:30 h.
- Son de dificultad baja y exigen un esfuerzo moderado.
- La duración es de aproximadamente 2-3h
- Pueden participar personas de cualquier edad, los menores deberán ir acompañados por una persona adulta.
- La recepción de participantes se realiza en el punto de salida.
- Se entrega agua al inicio del paseo, y en el punto intermedio una pieza de fruta.
- Se colocan puntos limpios para facilitar la recogida y el reciclaje de residuos.

CONSEJOS

- Acudir 10-15 minutos antes del comienzo. Si es posible, andando.
- Hacer un desayuno completo (cereales, lácteos y fruta).
- Beber agua para hidratarse antes, durante y al final del paseo.
- Usar ropa adecuada que favorezca la transpiración y calzado cómodo y con buena sujeción.
- Protegerse del sol con gorras, viseras y crema protectora.
- Caminar con la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás.
- Respetar las indicaciones de la organización, voluntarios y monitores.
- En el itinerario por la ciudad respetar los pasos de cebra.
- Los perros deben ir atados.

LAS PERSONAS ACTIVAS:

- Mantienen controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa.
- Mejoran el equilibrio, la fuerza y la movilidad.
- Controlan el peso corporal.
- Tienen mejor estado de ánimo.
- Aumentan las defensas del organismo.
- Aumenta el rendimiento intelectual.
- Mejoran la calidad del sueño.
- Mantienen la autonomía y las relaciones sociales.
- Envejecen más tarde y con mayor calidad de vida.
- En definitiva, se sienten mejor.

- Reducir el consumo de alimentos que contengan sal, azúcar, grasas saturadas (bollería industrial, embutidos, carnes grasas, bebidas azucaradas, chucherías)

- Aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.

- Desayunar lácteos, cereales y fruta.



- Limitar las actividades de ocio sedentario: televisión, videojuegos y ordenador.

- Realizar ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad: deportes de equipo, bailes, gimnasia...

- Practicar actividad física moderada: caminar todos los días sin pausas, a buen ritmo y en un trayecto seguro, durante al menos 30 minutos al día.

- Beber entre un litro y medio y dos litros de agua diarios.

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), le informamos de que en los paseos saludables:

- Se realizarán fotografías y reportajes de video que después se difundirán a través de los medios de difusión corporativos (www.riojasalud.es, folletos y publicaciones).
- Los citados datos de carácter personal serán incorporados al fichero "Planes de prevención de salud pública" del que es responsable la Consejería de Salud y Servicios Sociales y cuya finalidad es la gestión de los planes de prevención. Queda igualmente informado de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose a esta Consejería: Villamediana 17. 26071 Logroño, La Rioja.



COLABORAN:

