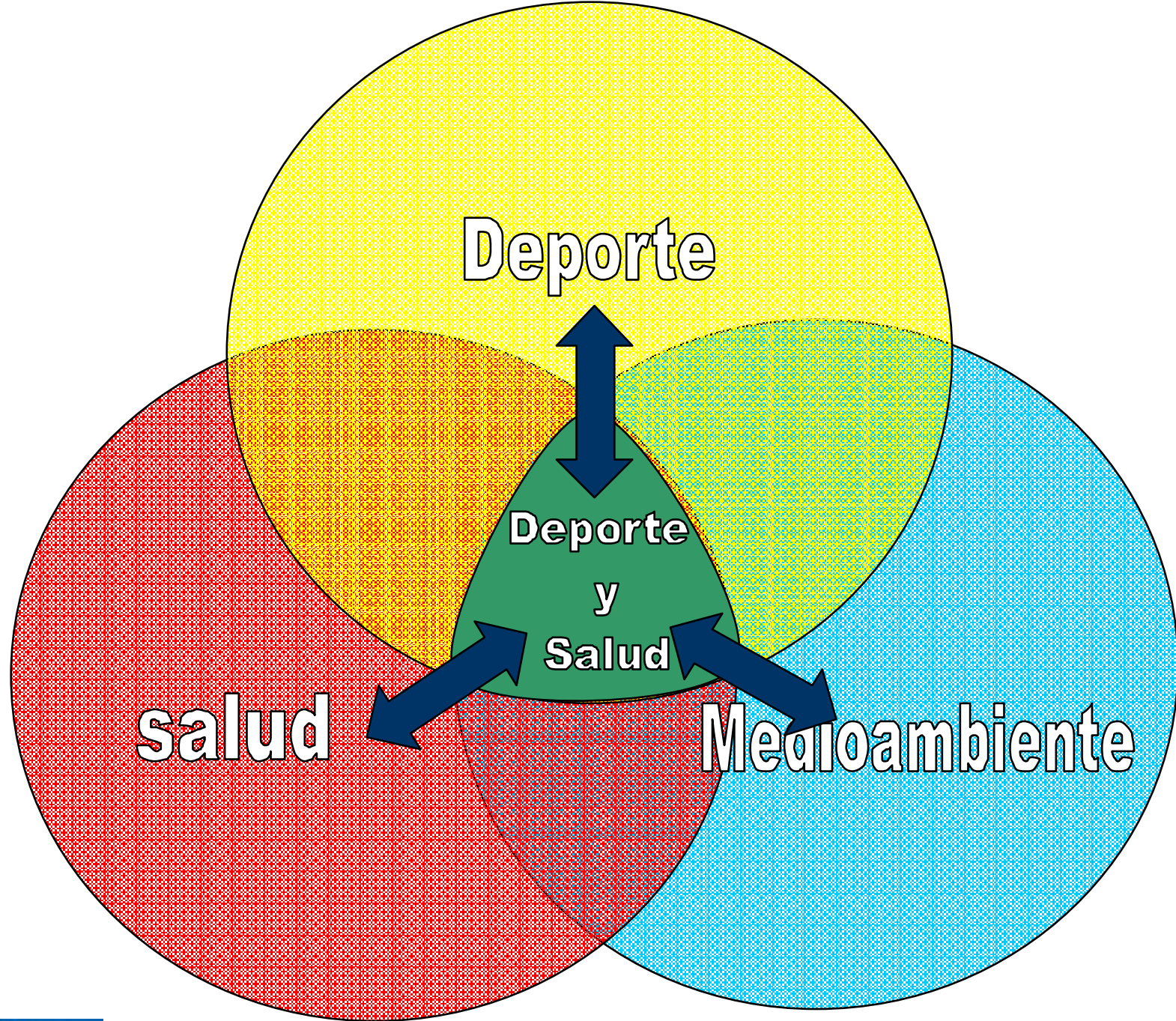


**Deporte
y
Salud**

L G N S



**Ayuntamiento
de Leganés**



Deporte

**Deporte
y
Salud**

salud

Medioambiente



Apoyo a "Mayores en Forma"

**Deporte
y
Salud**



Apoyo a "Mayores en Forma"

Deporte
y
Salud

Intervienen

Deporte y Salud

Centros de gestión deportiva

Área 9 de Atención Primaria

Salud Pública

Actividades

- Evaluaciones de riesgo de salud
- Educación Sanitaria



“P10” anual extendido por su médico de atención primaria para cada uno de los participantes en el programa

Cada año 2500 consultas innecesarias en centros de atención primaria saturados

•Evaluaciones de riesgo de salud

- Encuesta de Salud realizada en años alternos por los DUE de las instalaciones deportivas a los participantes en el programa
- Protocolo de la encuesta y derivaciones, asumido por la dirección médica del Área 9 de Atención Primaria



Ayuntamiento de Leganés



Área 9 Atención Primaria

Comunidad de Madrid

CUESTIONARIO DE SALUD PARA LA ACTIVIDAD FISICA

Nº DE EXPEDIENTE COD. ACTIVIDAD FECHA

NOMBRE _____
APELLIDOS _____
FECHA NACIMIENTO _____
TELEFONO _____

Cuestionario previo

A.- ¿En alguna ocasión le ha dicho su médico que tiene algún problema cardíaco y que solamente podría hacer ejercicio físico recomendado y prescrito por un médico?

SI				
NO				

B.- ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza ejercicio físico?

SI				
NO				

C.- ¿Durante el último mes ha sentido dolor en el pecho aunque no estuviera haciendo ejercicio físico?

SI				
NO				

D.- ¿Tiene que dormir con varias almohadas porque tumbado/a siente ahogo?

SI				
NO				

E.- ¿Ha perdido el conocimiento, después de sentir mareo?

SI				
NO				

F.- ¿Tiene algún dolor o problema en alguna articulación que empeora cuando aumenta su actividad física?

SI				
NO				

G.- ¿Su médico le prescribe medicinas para problemas de corazón y o hipertensión?

SI				
NO				

H.- ¿Conoce alguna razón por la que no deba hacer ejercicio físico?

SI				
NO				

1. ALERGIAS
MEDICAMENTOSAS:

OTRAS:

2. ENFERMEDADES PADECIDAS:

CARDIACAS:

BRONCOPULMONARES:

NEUROLOGICAS:

HEPATICAS:

RENALES:

ENDOCRINAS:

MUSCULOESQUELETICAS

OTRAS:

3. TRAUMATISMOS:

4. CIRUGIAS:

5. VALORACION ZONAS CON DOLOR FRECUENTE Y O RECURRENTE:

	DERECHO	IZQUIERDO
ESPALDA		
CUELLO		
HOMBROS		
BRAZOS		
MUÑECAS		
MANOS		
CADERAS		
RODILLAS		
TOBILLOS		
TALONES		
METATARSO		
JUANETES		
UNAS DE LOS PIES		
HIPERQUERATOSIS		

**1. ALERGIAS
MEDICAMENTOSAS:**

OTRAS:

2.ENFERMEDADES PADECIDAS:

CARDIACAS:

BRONCOPULMONARES:

NEUROLOGICAS:

HEPATICAS:

RENALES:

ENDOCRINAS:

MUSCULOESQUELETICAS

OTRAS:

3. TRAUMATISMOS:

4.CIRUGIAS:

5.VALORACION ZONAS CON DOLOR FRECUENTE Y O RECURRENTE:

	DERECHO	IZQUIERDO
ESPALDA		
CUELLO		
HOMBROS		
BRAZOS		
MUNECA		
MANOS		
CADERAS		
RODILLAS		
TOBILLOS		
TALONES		
METATARSO		
JUANETES		
UNAS DE LOS PIES		
HIPERQUERATOSIS		

DERIVACIONES:

MEDICO				
OPTOMETRISTA				
PODOLOGO				
FISIOTERAPEUTA				
CONTROL PESO				

MOTIVO

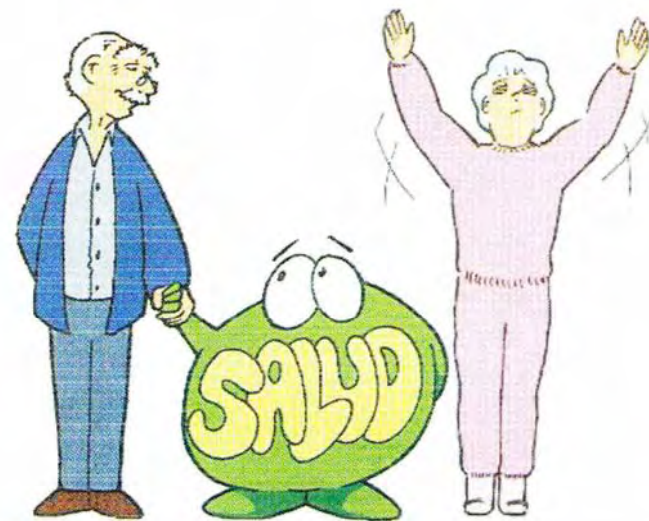
OBSERVACIONES:

Avisaré a este departamento de inmediato si se modificara alguna de las cuestiones anteriores
 Los datos aquí reseñados son secretos y serán tratados según establece la ley sobre protección
 Acepto que los datos de interés sobre mi salud sean conocidos por el profesor correspondiente
 He entendido lo que se me ha preguntado y firmo libremente

fecha:	fecha:	fecha:	fecha:	fecha:
Firma del usuario:	Firma del usuario:	Firma del usuario:	Firma del usuario:	Firma del usuario:

Deporte y Salud

Mayores en Forma

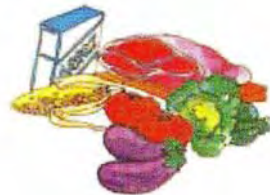


Deposito Legal: M-22047-2008



CONSUMO SEMANAL RECOMENDADO DE ALIMENTOS

Pan, pastas, arroces	a diario
Legumbres	2 ó 3 veces /semana
Hortalizas crudas (ensalada)	1 vez al día
Verduras cocinadas	1 vez al día
Frutas	2-3 piezas diarias
Lácteos	2 ó 3 vasos diarios
Carnes	2 ó 3 veces/semana
Pescados	3 ó 4 veces/semana
Embutidos	Esporádicamente
Dulces	Esporádicamente



Para iniciar la práctica de ejercicio físico le recomendamos que siga las pautas siguientes:

- Es mejor hacer más sesiones de ejercicio de menor intensidad durante la semana que pocas sesiones muy intensas.
- Los días que no acudas al pabellón, plantéate otras actividades físicas como natación o pasear. Para caminar puedes utilizar las rutas propuestas en el programa *Leganés Camina*.

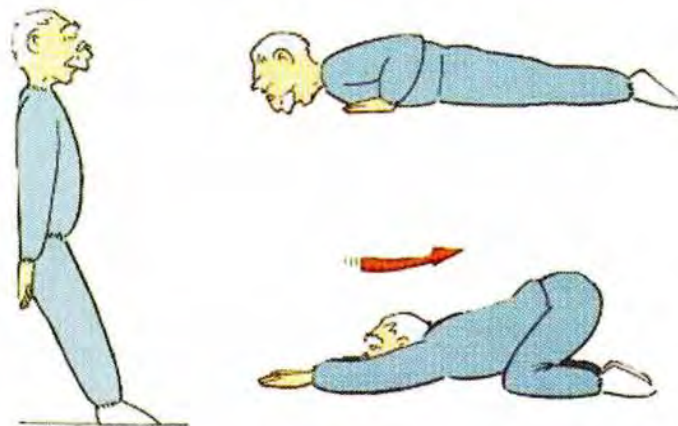


- La duración de las sesiones debe de ser de 30 a 45 minutos.
- Evita cansarte en exceso. Te aconsejamos que no sobrepases el número de pulsaciones por minuto recomendadas para tu edad:

$$220 - \text{edad en años} = \text{pulsaciones máximas}$$

Lo ideal es que mantengas las pulsaciones al 70% de sus pulsaciones máximas.

- El calentamiento es particularmente importante para prevenir lesiones, debiendo incluir ejercicios de estiramiento.



El calzado

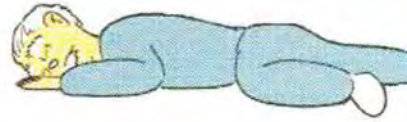
Debe ser ligero, elástico (sobre todo en su parte superior) y amoldarse al tamaño del pie para no alterar la circulación y transpiración.

Tiene que ir sujeto al pie mediante cordones o tiras adhesivas. Las suelas deben ser antideslizantes y flexibles, las punteras amplias que no aprieten los dedos y que no chancleteen ni se salgan. Deben ser aislantes de la humedad y el frío.

No es correcto utilizar el calzado que se utiliza en la calle para hacer deporte en el gimnasio.



El sueño

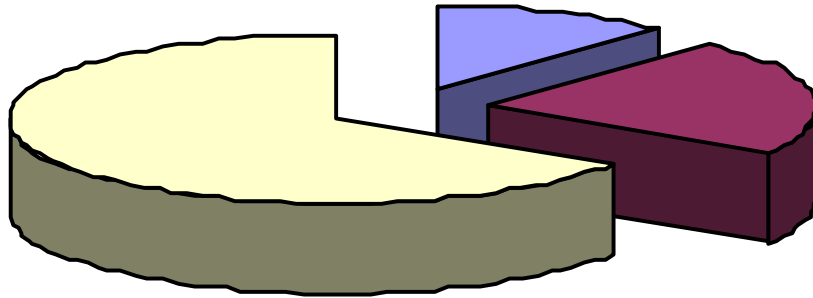


Se debe incluir dentro de la higiene deportiva porque proporciona una recuperación efectiva si hemos realizado una actividad más intensa de lo habitual.

Es recomendable:

- Dormir las horas suficientes para sentirse descansado.
- Procurar mantener los horarios del sueño.
- Después de una comida, dejar pasar al menos una hora antes de acostarse.

DETECCION DE RIESGOS EN "MAYORES EN FORMA"



- CENTRO DE GESTION DE LA FORTUNA
- CENTRO DE GESTION DEL CARRASCAL
- CENTRO DE GESTION DE OLIMPIA

CENTRO DE GESTION DE LA FORTUNA	239
CENTRO DE GESTION DEL CARRASCAL	450
CENTRO DE GESTION DE OLIMPIA	1344
TOTAL	2033

Apoyo a "Mayores en Forma"

**Deporte
y
Salud**

Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Deporte
y
Salud



Apoyo a Escuelas Deportivas

Deporte y Salud

Intervienen

Área de gestión de Competiciones

Deporte y Salud

Área 9 de Atención Primaria

Delegación de Consumo y Salud

Actividades

•Educación Sanitaria

Programa deporte y salud
**HÁBITOS SALUDABLES
PARA JÓVENES DEPORTISTAS**

Piscina el Carrascal
Avda. de Europa, 6
Tel. 91 248 94 95
deporteysalud@leganes.org

Delegación de Deportes
Tel. 91 248 98 10
www.leganes.org/deportes



Hábitos saludables para jóvenes deportistas



SALUDABLES PARA JÓVENES DEPORTISTAS

El estiramiento antes y después del esfuerzo

Antes de entrenar o competir debes preparar tu cuerpo para la acción. Hay que calentar siempre antes de estirar, pero no hay que estirar el músculo hasta sentir dolor. La manera adecuada es con una tensión suave y mantenida durante un periodo de 10 a 30 segundos hasta que sientas disminuir la tensión. No hagas rebotes. Los estiramientos deben ser relajados y graduales y no se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.

Después de entrenar o competir debes preparar tu cuerpo para el descanso y la recuperación. Haz estiramientos. Durante la hora siguiente al esfuerzo tu cuerpo asimilará mejor el agua, las sales, los hidratos de carbono y las proteínas. Durante el tiempo de descanso tu cuerpo se adapta al esfuerzo realizado y consigues las mejoras. Duerme el tiempo suficiente, que nadie te moleste, estás entrenando.

Consejos higiénicos

Sé disciplinado en el equipo.
Cuida tu higiene personal.
Utiliza adecuadamente el equipamiento y las instalaciones y haz calentamiento y estiramiento antes y después del ejercicio.
Haz de 4 a 5 comidas al día y evita comer chucherías, bollería industrial y refrescos azucarados con gas.
Duerme el tiempo suficiente (8 a 10 horas).
Disfruta de tu deporte.

Normas de hidratación

2 horas antes de entrenar o competir tomar $\frac{1}{2}$ litro de agua.
1 hora antes de entrenar o competir tomar traguitos de líquido cada 15 minutos. Si el ejercicio va a durar más de una hora tomar algún hidrato de carbono: manzana, bizcocho casero, galletas...
20 minutos antes de empezar tomar 250cc (un vaso) de agua.
Cada 15 o 20 minutos de ejercicio tomar un trago de agua o bebida isotónica fresca que contenga algún hidrato de carbono, no más de 1l. cada hora.

ALIMENTOS QUE DEBES CONSUMIR



El desayuno es la comida más importante del día

Un buen desayuno mejora el estado nutricional, el rendimiento físico e intelectual y permite controlar mejor el peso.

Desayuna: lácteos (leche, yogur y/o queso), cereales (galletas, pan, copos de...), frutas o zumo, grasa (aceite de oliva, mantequilla o margarina), y también mermelada, algún fiambre, miel.

Utiliza 15 minutos para desayunar tranquilamente y varía con frecuencia lo que desayunas.

Pirámide Naos de la AESAN.



Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Deporte
y
Salud

Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Actividades

- **Atención de accidentes deportivos**
- **todos los días de la semana en piscinas cubiertas**
- **Los fines de semana en las competiciones deportivas**

Intervienen

Centros de gestión deportiva

Deporte y Salud

Área 9 de Atención Primaria

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Actividades

• **Botiquines en todas las instalaciones deportivas**

• **Protocolos de actuación ante emergencias**

• **Consejos de salud y seguridad**



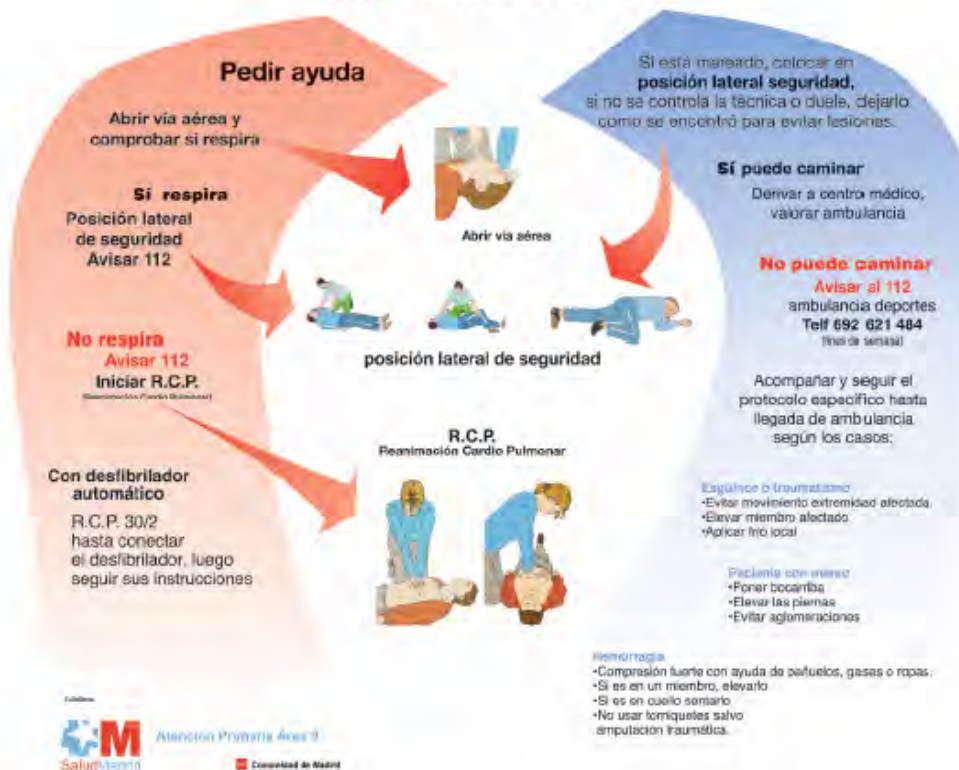
Actuación general ante una urgencia sanitaria

Si hay personal sanitario en la instalación avisarlo,
si no seguir indicaciones

Valorar consciencia

¡oiga! ¿qué le pasa?, ¿me oye?, golpear en el hombro

No ¿RESPONDE? Sí



Colabora



Atención Primaria Área 9

Comunidad de Madrid





CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES O USUARIOS OCASIONALES:

La práctica de ejercicio físico tiene muchas más ventajas que inconvenientes y solamente se desaconseja su práctica cuando se padecen unas enfermedades muy concretas.

Con el objetivo de aumentar los beneficios y disminuir los riesgos de la práctica de actividad física le recomendamos que lea los consejos siguientes:



Antes de comenzar o si reanuda la practica de cualquier deporte debe hacerse las siguientes preguntas:

- ¿En alguna ocasión le ha dicho su médico que tiene algún problema cardíaco y que solamente podría hacer ejercicio físico recomendado y prescrito por un médico?
- ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza ejercicio físico?
- ¿Durante el último mes ha sentido dolor en el pecho aunque no estuviera haciendo ejercicio físico?
- ¿Tiene que dormir con varias almohadas porque tumbado/o siente ahogo?
- ¿Ha perdido el equilibrio, la causa de mareos o "perdida de conocimiento"?
- ¿Tiene algún dolor o problema en alguna articulación que empeora cuando aumenta su actividad física?
- En el caso de que la respuesta a alguna de las cuestiones planteadas sea "sí" es conveniente que postergue el inicio de la práctica de ejercicio físico hasta que haya hecho una consulta a su médico.

Para iniciar la práctica de ejercicio físico le recomendamos que siga estas pautas:

- Es mejor hacer más sesiones de ejercicio con menor intensidad durante la semana (3 ó 4 semanales) que pocas sesiones muy intensas.
- Debe controlarse las pulsaciones y le aconsejamos que no sobrepase el número de pulsaciones por minuto que resulta de aplicar esta fórmula: $220 - \text{edad en años} = \text{pulsaciones máximas}$.
- Durante el ejercicio le aconsejamos que mantenga las pulsaciones al 70% de sus pulsaciones máximas.

Para conocer su estado físico, puede realizar el Test de Ruffler Dickson, siguiendo estas instrucciones:

- Cuente las pulsaciones que tiene en 1 minuto antes de realizar el Test.(a)
- A continuación agáchese flexionando las piernas y vuelva a ponerse de pie (sentadillas) 35 veces en 45 segundos y después vuelva a contar las pulsaciones en un minuto.(b)
- Descanse durante 1 minuto y vuelva contar sus pulsaciones.(c)
- Aplique las fórmula siguiente: $(a+b+c) - 200 / 10$
- La interpretación del resultado es la siguiente:
 - de 1 a 5, muy bueno
 - de 6 a 10, bueno
 - de 11 a 15, mediocre
 - de 16 a 20, deficiente
- Con más de 20 es aconsejable consultar.



04-2020



Asociación Promoción Área D

Comunidad de Madrid





Las normas higiénicas son fundamentales para una correcta práctica deportiva:

- Debes hacer una dieta adecuada, con un consumo variado de alimentos sin olvidar la importancia que tienen los hidratos de carbono (Pan, Pasta, Cereales, legumbres).
- Distribuye la ingesta total en 3 a 5 comidas diarias.
- Es muy importante tomar agua suficiente durante el ejercicio.
- Debes evitar el consumo de refrescos gaseosos, bollería industrial, alcohol y tabaco.
- Dúchate después del ejercicio.
- Descansa y duerme lo suficiente, no hagas ejercicio tras una noche de fiesta.
- Si te lesionas no vuelvas a la práctica deportiva antes de curarte.



Atención Primaria Área 6
SaludMaterna

Comunidad de Madrid

Comunidad de Madrid

La práctica del ejercicio físico sano y seguro requiere tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Elige el deporte que más se adapta a tus condiciones físicas.
- Inicia la actividad siempre haciendo calentamiento y estiramientos.
- Durante la práctica del ejercicio realiza estiramientos.
- Al final del ejercicio realiza estiramientos.
- Busca competidores de tu mismas condiciones y nivel.
- Las imprudencias y los sobreesfuerzos producen accidentes y lesiones.
- Utiliza equipamiento, protecciones y calzado adecuado a la actividad.
- Ajusta tu actividad física a las condiciones climatológicas de cada época.

Practica los valores inherentes al deporte:

- Evita la violencia
- No al dopaje, juega limpio, no te engañes
- Disfruta y valora lo que consigues con tu esfuerzo
- Aprende a trabajar en equipo
- Aprende a ganar y aprende a perder
- Respeta siempre las reglas
- Respeta a tu competidor
- Enseña a quien empieza y aprende de quien sabe más que tú





Enfermería del centro deportivo La Cantera







Enfermería del centro deportivo Julián Montero







ATENCIONES POR ACCIDENTES DURANTE FINES DE SEMANA



■ ENFERMERIA DE LA CANTERA
■ ENFERMERIA DEL JULIAN MONTERO

ENFERMERIA DE LA CANTERA	115
ENFERMERIA DEL JULIAN MONTERO	220
ENFERMERIA DEL POLIDEPORTIVO EUROPA	2
TOTAL	337

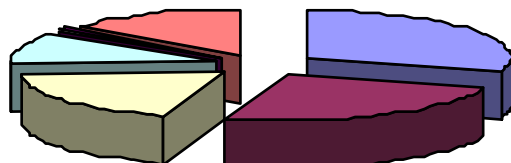
TIPOS DE ACCIDENTADOS



■ DEPORTISTAS EN ACTIVIDADES LIBRES
■ DEPORTISTAS EN ACTIVIDADES FEDERADAS
■ DEPORTISTAS DE COMPETICION LOCAL
■ ESPECTADORES
■ TRABAJADORES MUNICIPALES
■ OTROS

DEPORTISTAS EN ACTIVIDADES LIBRES	2
DEPORTISTAS EN ACTIVIDADES FEDERADAS	65
DEPORTISTAS DE COMPETICION LOCAL	209
ESPECTADORES	15
TRABAJADORES MUNICIPALES	2
OTROS	9

DEPORTE DE LOS ACCIDENTADOS



■ FUTBOL 11
■ FUTBOL 7
■ FUTBOL SALA
■ SIN PRECISAR
■ TENIS
■ NO CONSTA

FUTBOL 11	101
FUTBOL 7	84
FUTBOL SALA	65
SIN PRECISAR	36
TENIS	3
NO CONSTA	48

LINEAS DE TRABAJO

Cursos de RCP básico para todo el personal de las instalaciones deportivas

Posterior instalación de desfibriladores semiautomáticos junto a los botiquines y frigoríficos

Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Actividad física en el entorno urbano

Circuitos saludables, Rutas urbanas para caminar, Rutas verdes



Intervienen

Deporte y Salud

Sostenibilidad

Parques y Jardines

Delegación de Consumo y Salud

Área 9 de Atención Primaria

Deporte y Salud

Deporte y Salud

Actividad física en el entorno urbano

Actividades

Trazado y señalización de la ruta para caminar del parque de la Chopera

Información sobre todo lo necesario para hacer ejercicio saludablemente

Propuestas de actividad física tasada y segura

Circuitos Saludables

Deportes / Parques y jardines

★ Situación de los circuitos saludables

Actividad física en el entorno urbano

Teléfonos de interés:
Desperfectos: 010
Urgencias: 112

Direcciones de interés:
www.naos.aesan.msc.es
www.fidmed.org
www.fundaciondelcorazon.com



EJERCICIO CARDIOSALUDABLE

Todos los días 30 minutos por los menos

Subir y bajar escaleras a pie, ir **caminando** al trabajo y al colegio, dejar el coche lejos del lugar del destino y **caminar**, bajar del autobús o del metro una parada antes y **caminar**.

2 o 3 veces a la semana 60 min.

Ejercicio aeróbico: caminar rápido, correr, bailar, nadar, montar en bici, aeróbic...

Progresión: Realice su acondicionamiento al ejercicio de forma gradual.

Vigile su ritmo cardiaco.

Nunca sobrepase su frecuencia cardiaca máxima, que será igual a **220-EDAD**. Durante el ejercicio mantenga la intensidad entre el 60% y el 80% de esta cifra. Una intensidad adecuada será aquella que le permita hablar mientras realiza el ejercicio.

En verano evite las horas centrales del día.

Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed.

¡Apúntate a la **dieta mediterránea!**

Circuitos saludables

SUSPENDER EL EJERCICIO DE INMEDIATO SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS:

Palpitaciones, dificultad para respirar, mareo, náuseas, opresión o dolor en el pecho, pérdida de control muscular.

ESTIRAMIENTOS



- Realizar estiramientos antes y después del circuito.
- Estos deben ser relajados y graduales.
- Mantener la posición de estiramiento máximo unos segundos sin realizar rebotes ni balanceos.
- El estiramiento debe causar ligera molestia, **NUNCA DOLOR**.
- La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. **NO AGUANTAR LA RESPIRACIÓN.**
- Si lo necesita, busque un apoyo para mantener el equilibrio durante el estiramiento.

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO BÁSICO:

1ª PARTE: Ejercicio aeróbico
 Camine o corra según sus posibilidades. El ritmo debe ser de menos a más.
NO DETENERSE NUNCA DE FORMA BRUSCA.

2ª PARTE: Realice estiramientos siguiendo las indicaciones.

3ª PARTE: Circuito saludable. Seguir el orden de los ejercicios:

Verde: calentamiento 1-5 minutos por aparato.

Naranja: fuerza 5-15 repeticiones por aparato.

Morado: movilidad articular 1-3 minutos por aparato.

Rosa: relajación

Realice el estiramiento de espalda con precaución si sufre de mareos o falta de equilibrio.

FINALIZAR LA SESIÓN CON LOS ESTIRAMIENTOS DESCRITOS.

Realice este circuito 2-3 días a la semana alternos.

INDICACIONES DE USO CORRECTO: Realice el movimiento de forma lenta y controlada. En los ejercicios de fuerza no extienda completamente las articulaciones.

MANTENGA ESPECIAL ATENCIÓN AL SUBIR Y BAJAR DE LOS APARATOS.

USO PREFERENTE PARA PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS. NO SON APTOS PARA EL USO DE NIÑOS PEQUEÑOS.

EL AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS LESIONES QUE PUDIERAN DERIVARSE DEL USO DE LOS APARATOS.

INICIO circuito>

De 1 a 5 minutos



De 5 a 15 repeticiones



Circuitos saludables

¡CADA PASO CUENTA! Realiza los circuitos y conoce tu ciudad. Elige uno y considera el desplazamiento (andando o corriendo), parte del entrenamiento. Empieza por los más cercanos. DISEÑA TUS PROPIOS RECORRIDOS y haz un registro del tiempo que tardas en llegar.

De 1 a 3 minutos





Ruta verde del parque de La Chopera

Deportes / Parques y jardines

Longitud 1Km.

Tiempo estimado del recorrido

3 km./h.....20 minutos

4 Km./h.....15 minutos

5 Km./h.....12 minutos

6 Km./h.....10 minutos

8 Km./h.....7.5 minutos

12 Km./h.....5 minutos

Consumo calórico en cada vuelta según el peso y la velocidad

Peso en Kg.	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
A 3 Km./h.	43,8	48,1	52,5	56,9	61,3	65,6	70	74,4	78,8	83,1	87,5	91,9	96,3
A 4 Km./h.	46	50,5	55,1	59,7	64,3	68,9	73,5	78,9	82,7	87,3	91,9	96,5	101
A 5 Km./h.	52,5	57,8	63	68,2	73,5	78,8	84	89,3	94,5	99,8	105	110	115

Consejos generales

•Haga ejercicios de estiramiento al iniciar y al finalizar la caminata

- Debe caminar procurando:
 - Moverse a un ritmo constante,
 - Camine con la cabeza erguida, la espada recta, el vientre plano.
 - Balancee los brazos libremente.

- Ritmo de ejercicio:
 - Inicie la caminata despacio durante cinco minutos
 - Después suba el ritmo y manténgalo durante el resto del recorrido
 - Cinco minutos antes de finalizar empiece a disminuir el ritmo progresivamente
 - Nunca cese el ejercicio bruscamente

•Utilice calzado deportivo o cómodo con la suela flexible y mullida

•Utilice ropa cómoda, adecuada a cada estación del año

CUESTIONARIO PREVIO AL EJERCICIO

Si responde afirmativamente alguna de las siguientes preguntas le aconsejamos que se realice una valoración médica:

¿Tiene algún problema cardíaco que necesita prescripción sanitaria para el ejercicio?

¿Siente dolor en el pecho cuando realiza ejercicio?

¿Durante el último mes ha sentido dolor en el pecho aún sin hacer ejercicio?

¿Necesita dormir con varias almohadas porque tumbado siente ahogo?

¿Ha perdido el conocimiento después de sentir mareo?

¿Tiene algún dolor o problema articular que se agrava con el ejercicio?

¿Conoce alguna razón por la que no deba hacer ejercicio físico?

SUSPENDER EL EJERCICIO DE INMEDIATO SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS: Palpitaciones, dificultad para respirar, mareo, náuseas, opresión o dolor en el pecho.

Para conocer tu nivel caminando

- Camina durante 10 minutos para calentar
- Colócate en la salida del circuito
- Camina durante 1 minuto al mayor ritmo que te permita mantener una conversación sin que te falte el aire.
- Cuando se cumpla el minuto observa el color de la marca que hayas sobrepasado
- Mira el nivel de tu color en el panel informativo

Salud y control de peso CAMINAR			Aumento resistencia cardiovascular CORRER		
SUAVE		MODERADO		INTENSO	
3 Km./h.	4 Km./h.	5 Km./h.	6 Km./h.	8 Km./h.	12 Km./h.
					
Actividad muy Ligera	Actividad ligera	Actividad moderada	Actividad menos moderada	Actividad intensa	Actividad muy intensa
20 minutos Por vuelta	15 minutos Por vuelta	12 minutos Por vuelta	10 minutos Por vuelta	7,5 minutos Por vuelta	5 minutos Por vuelta
2,5 METS	3,5 METS	5 METS	6,5 METS	7,5 METS	9 METS

Propuesta de actividad para el control del peso y mejora de la salud dirigida a principiantes y personas que estén en el nivel verde

	Tiempo de actividad	Velocidad aproximada	Numero de vueltas	Días a la semana
1º Semana	20 minutos	3 Km./h.	1	2
2ª Semana	20 minutos	3 Km./h.	1	2
3ª Semana	40 minutos	3 Km./h.	2	3
4ª Semana	40 minutos	3 Km./h.	2	3
5ª Semana	40 minutos	3 Km./h.	2	4
6ª Semana	40 minutos	3 Km./h.	2	4
7ª Semana	50 minutos	4 Km./h.	3	4

En las semanas siguientes, seguir progresando, primero en los días semanales de dedicación, después en el número de vueltas.

Propuesta de entrenamiento para el aumento de la capacidad cardiovascular dirigida a principiantes y personas que estén en el nivel azul oscuro, naranja y rojo.

Calcula tu ritmo de entrenamiento según tu edad y respuesta cardiaca al esfuerzo:

1º: (FCR)

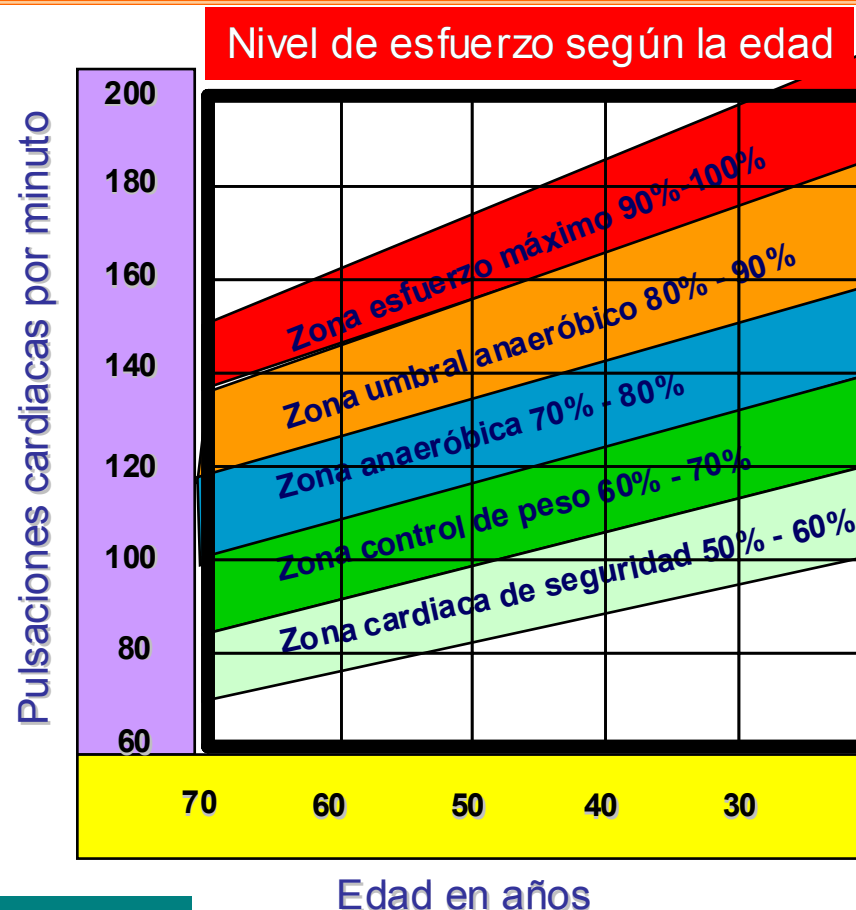
Averigua tu ritmo cardiaco en reposo, para ello tómate el pulso por la mañana al despertarte en la cama durante 5 días, súmalos y divide entre 5

2º (FCM)

Calcula tu frecuencia cardiaca máxima, para ello si eres hombre resta a 220 tu edad y si eres mujer resta a 226 tu edad, la cifra resultante es el ritmo cardiaco que nunca debes sobrepasar.

3º Cálculo del ritmo cardiaco de entrenamiento:

$(FCM - FCR) \times \underline{\% \text{ de esfuerzo}} + FCR$



Esfuerzo recomendado a principiantes 60% a 70%

Esfuerzo recomendado para los que se exigen algo más 70% a 80%

Esfuerzo solo para los muy entrenados 80% a 95%

Ruta urbana de la avenida de la Ilustración

Deportes / Sostenibilidad

- Señalización de rutas en el casco urbano con diferentes tramos y posibilidades

- Equipadas con paneles informativos similares a los de las rutas verdes



Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Actividad física en el entorno urbano

Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Actividad física en el entorno urbano

Intervención en el Área educativa

Intervienen

Deporte y Salud

Delegación territorial de educación
Madrid Sur

Universidad Camilo Jose Cela

Actividades

•Taller de alimentación
saludable (1º ESO)

•Taller de la “composición
corporal” (3º ESO)

•Taller de la “forma física”
(4º ESO)

Deporte
y
Salud

Intervención en el
Área educativa



Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Actividad física en el entorno urbano

Intervención en el Área educativa

Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Actividad física en el entorno urbano

Intervención en el Área educativa

Intervención en el sector laboral

Intervienen

Delegación de Salud y Consumo

Deporte y Salud

Sindicatos. UGT, CCOO, CESIF

Delegación de Recursos Humanos

Delegación de Sostenibilidad

Actividades

- Campaña de difusión de alimentación saludable
- Campaña de difusión de hábitos activos dentro y fuera del trabajo
- Campaña para el uso de la escalera y el transporte público

Deporte
y
Salud

Intervención en el
sector laboral



12

DECISIONES SALUDABLES

1. Come sano, es fácil.
2. Despierta, desayuna.
3. Vive activo, muévete.
4. Haz deporte, diviértete.
5. Quitate la sed con agua.
6. Come "de cuchara": los hidratos de carbono son la base.
7. Toma frutas y verduras, "cinco al día".
8. Elige alimentos con fibra.
9. Consume más pescado.
10. Reduce las grasas.
11. Deja la sal en el salero.
12. Mantén el peso adecuado.

CAMPAÑA USO DE ESCALERAS

DEPORTE Y SALUD

LGNS Ayuntamiento de Legado

Figuras: Programa Operativo FEDER 2004-2006, Subprograma de Empleo Social, Línea de Ayudas para el Empleo Social, Ayuntamiento de Legado, www.ayuntamiento-de-legado.es, Unidad de Empleo Social, Ayuntamiento de Legado, Marzo 2007, todos los derechos reservados.

LGNS Ayuntamiento de Legado

CAMPAÑA USO DE ESCALERAS

Escalón a escalón
tu corazón
estará mejor.



DEPORTE
Y SALUD

Alimentación

OCASIONALMENTE:

El consumo de aperitivos salados o dulces de las máquinas expendedoras debe ser muy esporádico o inexistente.

CADA SEMANA:

Si tienes que comer fuera de casa, lleva tu propio almuerzo alguna vez.
En la cafetería, evita la bollería industrial y elige alimentos naturales.
No añadas calorías innecesarias a tu dieta.

A DIARIO:

Dedica al menos 5 minutos a desayunar con lácteos, pan o cereales y frutas y obtendrás un mayor rendimiento físico e intelectual.
5 comidas al día ayudan a mantener el equilibrio ideal. Saltárselo no ayuda al control del peso.
Consume frutas y verduras.

BASE:

Beber agua durante las comidas facilita el trabajo de la digestión. No sustituyas el agua por bebidas gaseosas, azucaradas o zumos industriales.
Aumentan el riesgo de obesidad.

Actividad Física

FINES DE SEMANA Y VACACIONES:

Modifica los hábitos sedentarios y organiza fines de semana activos. Practica deporte y diviértete, disfruta de largos paseos por la naturaleza con tus hijos o amigos.
¡APAGA LA TELE, ENCIENDE TU VIDA!

VARIAS VECES A LA SEMANA:

Acude a tu trabajo en bici o caminando.
Si vas en coche, estacionalo algo más lejos, y si lo haces en metro o autobús, baja una parada antes del destino. Dedica tu tiempo de ocio a mantenerte activo: realiza ejercicios al aire libre y fortalece tus músculos.
¡ÁNIMA A LOS COMPAÑEROS, COMPARTE ESTA SANA AFICIÓN!

A DIARIO:

Olvidate del ascensor y sube y baja las escaleras.
Realiza todos los desplazamientos cortos a pie y mueve las piernas.
Si estás sentado procura adaptar una posición correcta y estira tu cuerpo durante 5-10 minutos cada hora.



Bebe + agua
Estilo de Vida Saludable

¡COME SANO Y MUEVETE! RECUPERA LA DIETA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL. CAMINA 30 MINUTOS AL DÍA... POR LO MENOS.

Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

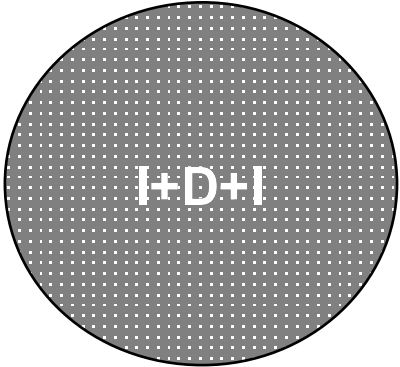
Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Actividad física en el entorno urbano

Intervención en el Área educativa

Intervención en el sector laboral



Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

**Deporte
y
Salud**

Actividad física en el entorno urbano

Intervención en el Área educativa

Intervención en el sector laboral

Intervienen

Deporte y Salud

Universidad Camilo Jose Cela

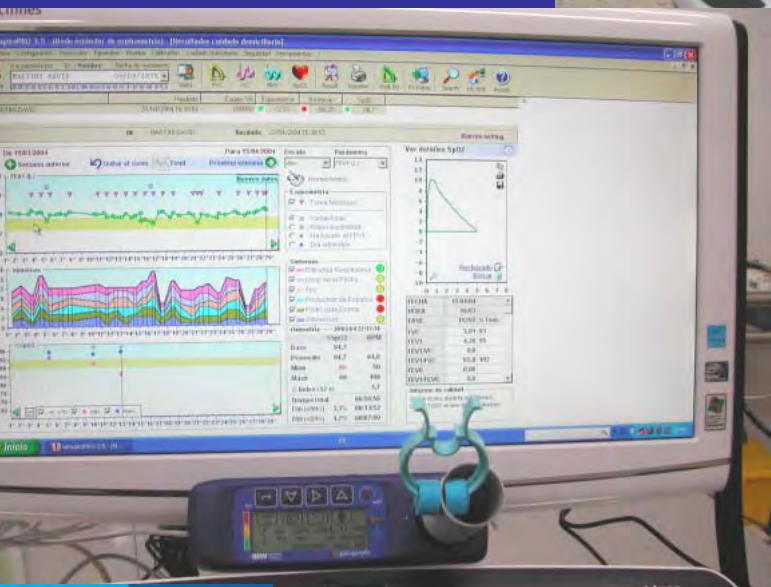
I+D+I

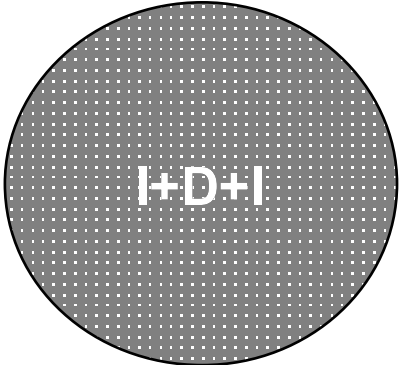
**Deporte
y
Salud**

Actividades

- 1.- Estudio del IMC en la población de 14 a 16 años
- 2.- Estudio sobre los hábitos de actividad física entre la población de 14 a 16 años
- 3.- Estudio sobre los resultados de la encuesta EnKid a la población entre 14 y 16 años
- 4.- Estudio sobre el estado de forma física de la población entre 14 y 16 años, según el test de Ruffier Dickson







Apoyo a "Mayores en Forma"

Apoyo a Escuelas Deportivas

Seguridad en las instalaciones deportivas

Deporte y Salud

Rutas Urbanas para Caminar

Intervención en el Área educativa

Intervención en el sector laboral