

# Plan de Rutas Saludables



**Ana Gil Luciano**  
Área de Promoción de la Salud  
Dirección General de Salud Pública,  
Calidad e Innovación  
Ministerio de Sanidad, Consumo y  
Bienestar Social

# Plan de Rutas Saludables

Proveer al municipio de una o varias rutas seguras y accesibles que promuevan la práctica regular de actividad física para la salud partiendo, siempre que sea posible, de aquellas que emplea la ciudadanía habitualmente



# ¿Por qué hablamos de rutas saludables?

La salud está condicionada por las circunstancias en las que las personas nacen, viven, crecen, trabajan y se relacionan



Dahlgren y Whitehead 1991



# Beneficios de la actividad física para la salud

La actividad física es importante **en todas las edades**



**Reduce el riesgo** de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, osteoporosis y algunos cánceres (mama, colon), etc.



**Mejora la evolución** de problemas frecuentes en salud, como la diabetes, la hipertensión, las dislipemias o la obesidad



Ayuda a mantenerse **ágil** física y mentalmente



Mejora las redes comunitarias de apoyo, el **bienestar social**, la sociabilidad



Mejora del **bienestar emocional**, reduce los síntomas de ansiedad y estrés y mejora el sueño



Ayuda a mantener un **peso** adecuado



# Actividad física para la salud:

## Actividad Física Recomendada **POBLACIÓN ADULTA**

A LA SEMANA como mínimo

150 minutos de actividad física moderada o bien

75 minutos de actividad física vigorosa o bien

Una combinación equivalente

**Beneficios Extra** 300 minutos 150 minutos Una combinación equivalente

**Actividad física moderada: caminar a paso ligero**

Y además...

- Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares. Se aconseja realizar de 8 a 12 repeticiones por cada grupo muscular.
- Actividades para mejorar la flexibilidad.

2 días A LA SEMANA

# ¿Qué determina la práctica de actividad física?

## Entorno construido

- ✦ Transporte público.
- ✦ Facilitación del transporte a pie o en bicicleta.
- ✦ Espacios verdes y facilidades para el ocio.
- ✦ Vecindarios caminables.
- ✦ Localización y diseño de los edificios.
- ✦ Seguridad peatonal y cruces seguros.
- ✦ Estética y agrado.

## Entorno natural

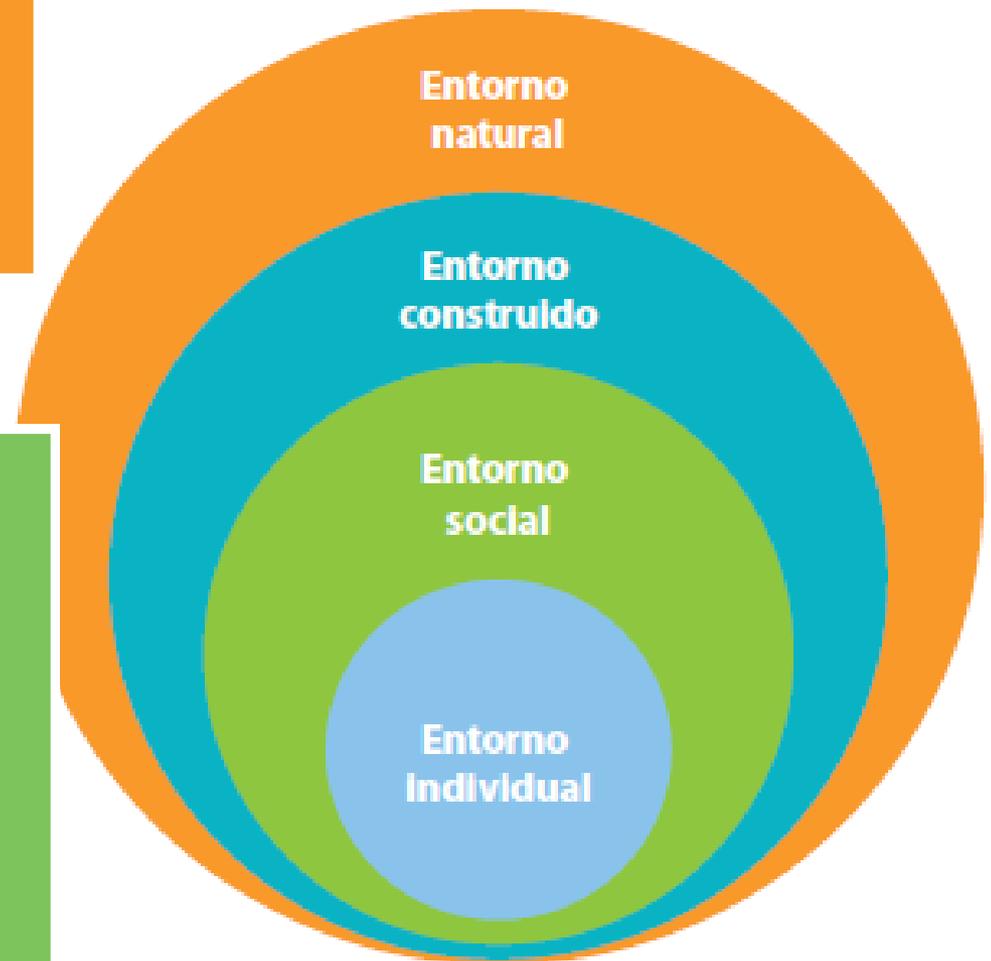
- ✦ Vegetación, topografía, clima.
- ✦ Parques naturales, senderos, rutas a pie.

## Entorno individual

- ✦ Motivaciones y creencias sobre un estilo de vida activo.
- ✦ Habilidades de cada persona para la adopción y mantenimiento del mismo.
- ✦ Desigualdad de grupos de edad y género hacia la adopción de un estilo de vida activo.

## Entorno social

- ✦ Ver otras personas activas (modelos comportamentales).
- ✦ Delincuencia, incivismo, tráfico.
- ✦ Prácticas organizadas.
- ✦ Redes de apoyo.
- ✦ Desigualdades socioeconómicas.
- ✦ Normas y prácticas culturales.



# Actividad física y ODS



Fuente: World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030. More active people for a healthier world. At-A-Glance. 2018



# Entornos locales saludables



Fase VII Red Europea de Ciudades Saludables



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Guía para la  
implementación local  
de la Estrategia de  
Promoción de la Salud  
y Prevención  
en el SNS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2015  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

## Entornos locales saludables

# Entornos locales saludables



- Promover estilos de vida saludables implica promover políticas que faciliten **que la elección más fácil sea la más saludable**
- Las instituciones, en todos los niveles territoriales, debemos asumir la responsabilidad de vigilar que las políticas públicas tengan un **impacto positivo en la salud** y que se implementen con un **enfoque de equidad**
- **Las entidades locales** tienen un papel fundamental en el desarrollo de entornos saludables ya que es el nivel administrativo **más cercano** a la ciudadanía y es el entorno donde la gente nace, vive y se relaciona

# Ciudades Saludables y Sostenibles



## Adaptación de la Fase VII de la Red Europea de Ciudades Saludables

- Intersectorialidad
- Evaluación de Impacto en Salud
- Empleo
- Vivienda
- Políticas sociales
- Pobreza energética
- Inversiones éticas

- Ciudades inclusivas
- Ciudades interculturales
- Comunidades resilientes
- Ciudades que celebran
- Prevención de la violencia
- Soledad no deseada
- España vaciada

- Economía circular
- Infraestructura verde
- Energías renovables
- Biodiversidad
- Educación ambiental
- Disminución de emisiones contaminantes
- Viviendas eficientes
- Licitaciones públicas sostenibles
- Mitigación/adaptación al cambio climático

CIUDADES QUE ABORDAN LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

CIUDADES PARA CONVIVIR

CIUDADES SOSTENIBLES

CIUDADES PARTICIPATIVAS

CIUDADES CON ENTORNOS Y URBANISMO SALUDABLES



- Participación ciudadana
- Salud comunitaria
- Mapeo de recursos y activos

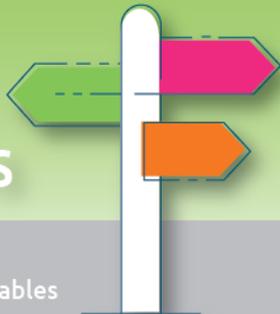
CIUDADES QUE CUIDAN DE LAS PERSONAS

- Curso de vida:** primeros años de vida, envejecimiento saludable
- Ciudades equitativas:** universalismo, proporcional, vulnerabilidad social, diversidad
- Capital social**
- Capacidad en salud pública**
- Herramienta de equidad**

- Ciudades para caminar:** rutas saludables, camino a la escuela, peatonalización, caminabilidad
- Movilidad urbana sostenible:** bicicleta, transporte público
- Espacios libres de humo**
- Alimentación saludable, segura y de proximidad**
- Regulación alcohol**
- Escenarios saludables:** escuelas promotoras salud, empresas, barrios...

# Hacia rutas saludables

Guía para el diseño, implementación  
y evaluación de un Plan de Rutas Saludables



## GUÍA PARA EL DISEÑO, IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN PLAN DE RUTAS SALUDABLES

2018

Facilitar una herramienta para  
generar entornos que hagan  
atractiva, accesible y segura la  
práctica de actividad física regular  
y su incorporación a la vida  
cotidiana



[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Hacia\\_Rutas\\_Saludables.htm](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Hacia_Rutas_Saludables.htm)



MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL

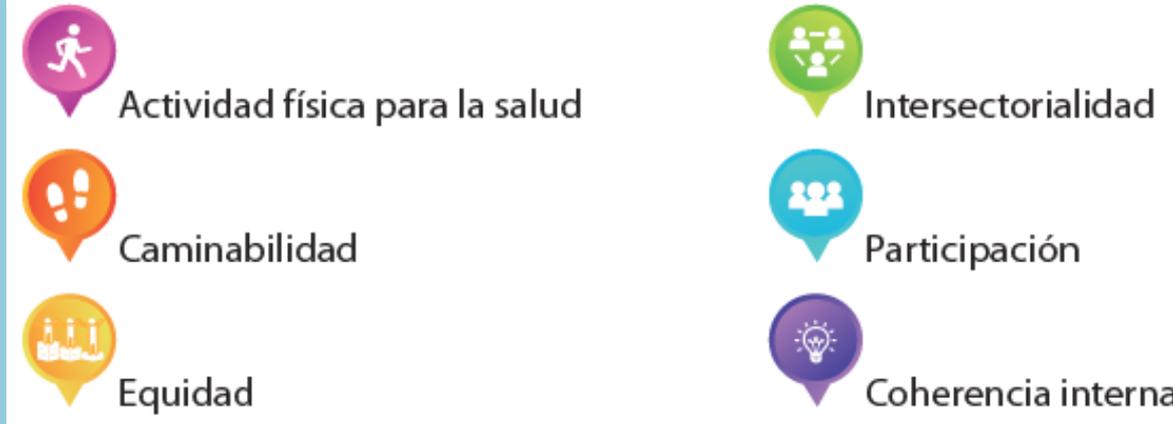
# ¿Por qué promover un Plan de Ruta Saludable?



# ¿Cómo favorecer que mi Plan de Rutas sea Saludable?



## 6 criterios que se consideran clave para que el Plan de Ruta(s) sea saludable



### 7 PASOS





# ¿Cómo puede un Plan de Ruta(s) promocionar la actividad física para la salud?

## Diseño de la(s) ruta(s):

- Recorrido de 4.000-6.000 metros, para una media de 45 minutos.
- Posibles rutas circulares o repetición del recorrido.
- Rutas de distintos niveles de exigencia.
- Rutas en los trayectos habituales que hace la población.

## Información a la ciudadanía:

- Recomendaciones de actividad física para la salud y prevención del sedentarismo.
- Adaptación de las recomendaciones al uso de la(s) ruta(s) saludable(s).

## Dinamización de la(s) ruta(s):

- Inclusión de ejercicios de fuerza, elasticidad y flexibilidad.
- Desarrollo de actividades colectivas.



Caminabilidad

CRITERIOS



**Grado en el que el entorno hace factible, seguro y atractivo el desplazamiento a pie a los lugares que satisfacen nuestras necesidades cotidianas**

Aspectos:



### **Urbanísticos**

Comodidad  
Infraestructuras  
Accesibilidad



### **Informativos**

Señalización  
Información en  
papel y digital



### **Seguridad**

Tráfico rodado  
Delincuencia



### **De motivación**

Lugares de interés  
Elementos de confort





Equidad

CRITERIOS



## Dirigir acciones de forma proporcional a las necesidades

Localización geográfica

Adaptación del terreno

Contar con la participación de la población en el diseño

¿Existe algún grupo de población que pueda no beneficiarse?

### EJES DE DESIGUALDAD SOCIAL

GÉNERO

CLASE SOCIAL

EDAD

ETNIA

TERRITORIO

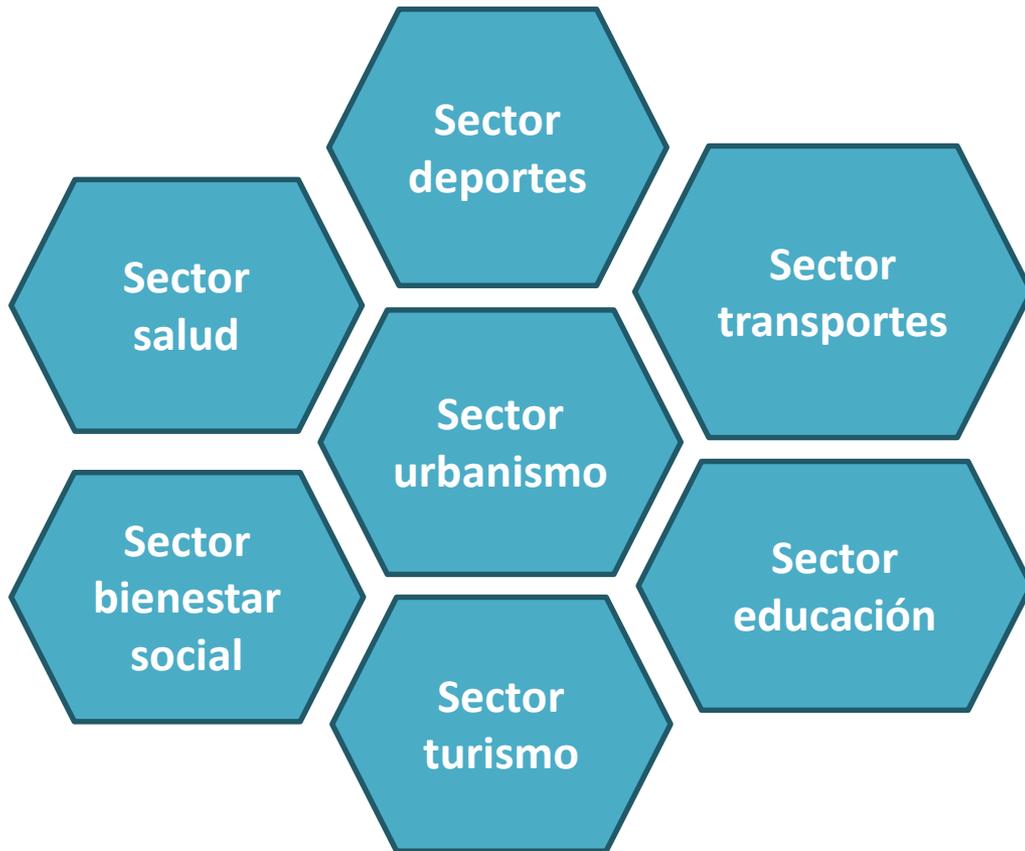
ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO

DIVERSIDAD FUNCIONAL





## Intersectorialidad



## CRITERIOS



### SINERGIA CON OTRAS INICIATIVAS:

- ✓ Rutas a la escuela
- ✓ Caminos naturales
- ✓ Peatonalizaciones
- ✓ Transporte activo
- ✓ Rutas patrimoniales





# Participación

Clubs deportivos

Ciudadanía

ONGs

Asociaciones vecinales

Tejido empresarial

Asociaciones profesionales

**¿Incluye a la ciudadanía? ¿Cuenta con mecanismos de participación ciudadana?**





Coherencia interna

CRITERIOS



**¿Incluye financiadores, publicidad o actividades paralelas que vayan en contra de la salud o con conflictos de interés?**



# CaminANDO, que es gerundio

## 7 PASOS





## 0. IDEANDO

**Empezar desde lo ya existente**  
**Contactar con los distintos agentes**

## 1. DISEÑANDO

**Selección inicial de itinerarios**  
**Reconocer prioridades y preferencias**  
**Diseño compartido**

## 2. COMPROBANDO

**Revisión técnica**  
**Pilotaje ciudadano**  
**Mejora del diseño tras la comprobación**





### 3. EQUIPANDO

**Señalética (tótems de inicio, marcas de seguimiento)**  
**Guía de bolsillo**

### 4. PROMOVIENDO

**Inauguración**  
**Difusión (web, otros sectores)**  
**Dinamización**

### 5. MANTENIENDO

**Mantenimiento**  
**Asociar actividades que le den sostenibilidad**

### 6. EVALUANDO

**Evaluación del desarrollo del plan**  
**Evaluación del impacto en salud**



# Propuesta de Tótems Informativos

**1** RUTA

**2**

**3**

**4**

**5** DISTANCIA..... 4.800 M  
DESNIVEL ACUMULADO..... 473 M  
CARÁCTER..... CIRCULAR  
INICIO Y FIN DE RUTA..... PLAZA

HAGA DE SU PASEO UNA ACTIVIDAD SEGURA Y PLACENTERA

No olvide hidratarse antes, durante y después de pasear. Preste especial atención al tráfico rodado.

Antes de comenzar consulte con su médico las posibilidades de pasear.

Utilice calzado deportivo si, en su defecto, cómodo. En días calurosos pasee a primera hora...

**6**

ESPACIO PUBLICITARIO I

ESPACIO PUBLICITARIO II

**CARA A**

**1** RUTA

**EXCMO. AYUNTAMIENTO**  
La presente Ruta forma parte del Plan Local de Rutas Urbanas saludables, programa integral de promoción de la actividad física y la salud a través de la marcha.

**2** **CAMINAR A PASO LIGERO, 30 MINUTOS/DÍA...**  
Se asocia con reducciones en la incidencia de muerte prematura de entre un 39 y un 54% ...  
Puede llegar a reducir la Presión Arterial hasta 11 mmHg...

**3** Realice la presente ruta caminando a un ritmo moderado-vigoroso. Reconocerá que la intensidad de la marcha es adecuada cuando le cueste trabajo mantener la conversación.

Tabla de gastos calóricos al realizar la presente ruta en función de la intensidad y del peso corporal.

INTENSIDAD	H.	GASTO CALÓRICO
MODERADA	41'	- Sujeto de 60 Kg: 148 Kcal
		- Sujeto de 70 Kg: 172 Kcal
VIGOROSA	34'	- Sujeto de 60 Kg: 178 Kcal
		- Sujeto de 70 Kg: 209 Kcal

**4**

ESPACIO PUBLICITARIO III

ESPACIO PUBLICITARIO IV

**CARA B**

**LEYENDA CARA A**

1. NOMBRE RUTA.
2. RUTA SOBRE PLANO.
3. PERFIL DE ELEVACIÓN.
4. SECUENCIA DE CALLES.
5. INFORMACIÓN TÉCNICA.
6. RECOMENDACIONES.
7. ESPACIOS PUBLICITARIOS.

**LEYENDA CARA B**

1. NOMBRE RUTA.
2. RECOMENDACIONES SALUD.
3. INTENSIDAD ADECUADA.
4. CONSUMOS CALÓRICOS.
5. ESPACIOS PUBLICITARIOS.



# Ejemplos de marcas de seguimiento



Punto de control.  
WAP-Madrid



Azulejo sobre  
pavimento. Menorca



Pegatina sobre farola.  
WAP-Madrid

# FinalizANDO

Nuestra sociedad necesita moverse



Es necesario facilitar que las personas se muevan



Requiere amplia gama de políticas que modifiquen el entorno en el que vivimos



Beneficios en múltiples facetas



El entorno local es clave para abordar este reto



# Herramientas entorno local



Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2011  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



A screenshot of the RECS website. The header includes the RECS logo and the text 'RED ESPAÑOLA DE ENTIDADES LOCALES DE SANIDAD'. The main content area features a section titled 'Convocatoria 17' and 'CONVOCATORIA DE AYUDAS A LAS ENTIDADES LOCALES 2017'. Below this is a navigation bar with icons for 'PLANES', 'CONVOCATORIAS', 'SECCIONES', 'REGISTRARSE', 'SOLICITAR', 'SOPORTE TÉCNICO', 'PUBLICACIONES', and 'CONTACTO'. The text below the navigation bar states: 'En el año 2017, en el marco del Acuerdo de Colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Federación Española de Municipios y Provincias, se concederán ayudas a las Entidades Locales para el desarrollo de actuaciones en materia de salud, así como para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.' The footer includes logos for RECS, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS, and ESTADÍSTICA NACIONAL DE SANIDAD Y PREVENCIÓN EN EL SNS.

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Implementacion\\_Local.htm](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Implementacion_Local.htm)



# Muchas gracias

