

TU ANDAS, ¡ME APUNTO!

AUTORES: Sylvia Bernabéu Martín y Ángel de la Fuente Vílchez.

INTRODUCCIÓN:

La Organización Mundial de Salud establece que el sedentarismo en las personas mayores es una de las causas de muerte en todo el mundo.

Hay que incluir en nuestro hábito de vida diaria, el caminar, que nos aporta mejorar nuestra salud.

Es un hábito saludable porque reduce la presión arterial, los niveles de colesterol, mejora los niveles de glucosa en sangre y reduce el nivel de estrés, combatiendo la depresión.

Caminar sólo puede resultar aburrido y monótono, hay que unirse a un grupo para ayudarnos a cumplir con nuestra actividad física.

OBJETIVOS:

- ❖ Evitar el sedentarismo que provoca riesgos de salud como sobrepeso, enfermedades cardiovasculares.
- ❖ Promover un nuevo hábito de vida saludable: la actividad física.

RESULTADOS:

Se promovió un nuevo hábito de vida saludable en la población mediante actividad física y con ellos evitamos el sedentarismo en dichas personas.

METODOLOGÍA:

Se conformó un grupo de personas mujeres de edad 50-70 años, procedentes del GRUSE , con malestar psicosocial, que a terminar el grupo necesitaban realizar alguna actividad conjunta.

Realizar una caminata organizada desde el Centro de salud con una periodicidad mensual.

CONCLUSIÓN:

Las personas que caminan en grupo se mantienen sanas, mejoran su esfera bio-psico-social, sin reportarles un gasto.

Sería como buena opción recogerlo en una prescripción como un tratamiento, realizar actividad física

BIBLIOGRAFÍA:

<https://habitossaludablesdevida.com>

<https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/94A0D714-6718-4BFD-B9B6-895D265BFB02/300857/PrescripcionEjercicioFisicoAP3.pdf>