

Hay **EVIDENCIAS CIENTÍFICAS** de los **beneficios para la salud de los grupos de paseo** (reducción de la presión arterial, la grasa corporal, el colesterol, riesgo de depresión)  
 En Cuenca estamos diseñando 114 km de paseos en la naturaleza (15 itinerarios)  
 Paseos saludables

## CAMINAR SALVA VIDAS

### Caminar ayuda a mejorar los niveles de felicidad y atención

Una caminata de 15 min puede mejorar tu estado de ánimo y tu salud. El resultado mejora si se hace en la naturaleza. No hace falta irse a la montaña, playa. Se puede andar en un parque rodeado de árboles

10.000 pasos al día (8 km)

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA <sup>1</sup>
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, <b>a menos de una hora seguida</b> .	< 2 años: <b>No se recomienda</b> pasar tiempo delante de una pantalla.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.			De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a <b>menos de una hora al día</b> .
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos <b>3 días a la semana</b> , actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los períodos sedentarios prolongados. Fomentar el <b>transporte activo</b> <sup>2</sup> y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un <b>máximo de dos horas al día</b> .
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores.  Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos <b>2 días a la semana</b> , actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.	Reducir los períodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando <b>descansos activos</b> cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.
			Los <b>mayores de 65 años</b> , especialmente con <b>dificultades de movilidad</b> : al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	Fomentar el <b>transporte activo</b> .	

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

Sedentarismo, enfermedad, muerte

## Subir cerros cambia tu cerebro

El senderismo aumenta tu concentración, mejora la atención selectiva, mejora la memoria, eleva la autoestima, rejuvenece el cerebro, te libra de la ansiedad.

Hay mejoras fisiológicas para el sistema cardiovascular, óseo, articular, muscular, mejora el equilibrio, la resistencia.

Las familias deben convertir el tiempo al aire libre con los hijos en una prioridad.