

## ¡Da el primer paso por tu salud!

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:



[www.estilosdevidasaludable.mschs.gov.es](http://www.estilosdevidasaludable.mschs.gov.es)

En esta web además encontrarás vídeos con ejemplos de ejercicios sencillos de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio.

Si necesitas más información o apoyo para ser una persona más activa, en el centro de salud podemos ayudarte.

**Pasa menos tiempo sentado anda más y haz ejercicio.**

Distribuye la actividad física a lo largo de la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada 5 o más veces a la semana.

### Algunos beneficios para la salud:

- ✓ Te sentirás mejor física y emocionalmente.
- ✓ Te ayudará a prevenir la aparición de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, obesidad, diabetes y tensión o colesterol elevados; y si ya las padeces, puede mejorar su evolución.



## Consejos de práctica saludable



### ANTES:

- 1 Ponte ropa y calzado cómodo.
- 1 Recuerda protegerte del sol con una crema solar, gafas y una gorra.
- 1 Haz tu ruta saludable en compañía. Si vas solo/a, lleva tu teléfono móvil.
- 1 Evita realizar ejercicio inmediatamente después de comer.
- 1 Realiza un calentamiento previo para preparar tu musculatura.

### DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- 1 Comienza tu ruta aumentando poco a poco el ritmo.
- 1 Mantén una respiración pausada durante todo el ejercicio físico.
- 1 Bebe agua durante la actividad física y siempre que lo necesites.
- 1 Finaliza disminuyendo poco a poco tu ritmo.

### DESPUÉS:

- 1 Realiza estiramientos al final de la ruta para evitar lesiones.
- 1 Comprueba cuánto tardas en realizar el recorrido. Podrás comparar cómo tu ritmo mejora día a día.



## Ruta Saludable Benquerencia de la Serena

La presente Ruta forma parte del Plan de Rutas Saludables, programa Integral de promoción de la actividad física y la salud a través de la caminata.



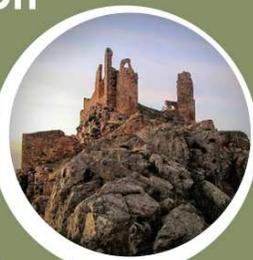
# la serena

MANCOMUNIDAD DE MUNICIPIOS



## Descripción

Iniciaremos nuestro recorrido junto al Centro de Salud y el parque infantil.

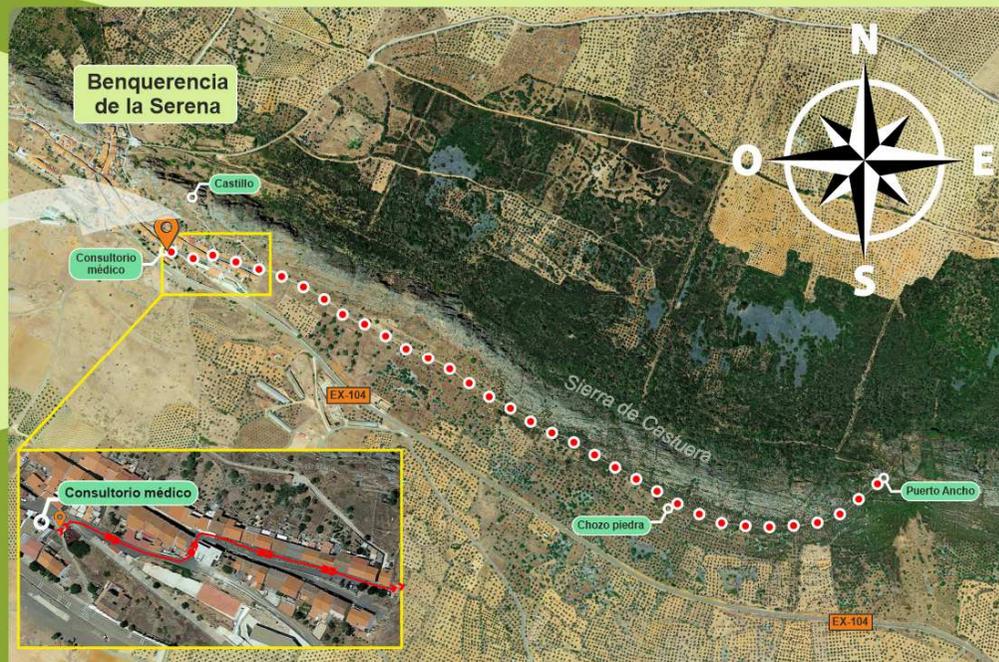


Por la calle Corredera primero y la calle Roda después, seguiremos las indicaciones que coinciden en estos primeros metros con las de la subida al Castillo de Benquerencia.

Al final de la calle Roda, cuando el asfalto deja paso a la tierra, nuestro recorrido continua recto, primero por camino y luego por senda entre paredes de piedra, dejando la sierra de Benquerencia a la izquierda, con sus abrigos y roquedos de cuarcita y la extensa llanura de la Serena a nuestros pies a la derecha. Pasaremos cerca de un chozo de piedra seca y llegaremos al poyo al puerto Ancho, punto de retorno de nuestra ruta.



Durante la vuelta, podremos disfrutar de las vistas del Castillo y la localidad a sus pies.



Longitud de la Ruta: **4,00 km**

Ruta lineal (ida/vuelta) - Desnivel positivo: 50 m

