

¡Da el **primer paso**
por **tu salud!**

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



www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.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 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 Malpartida 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

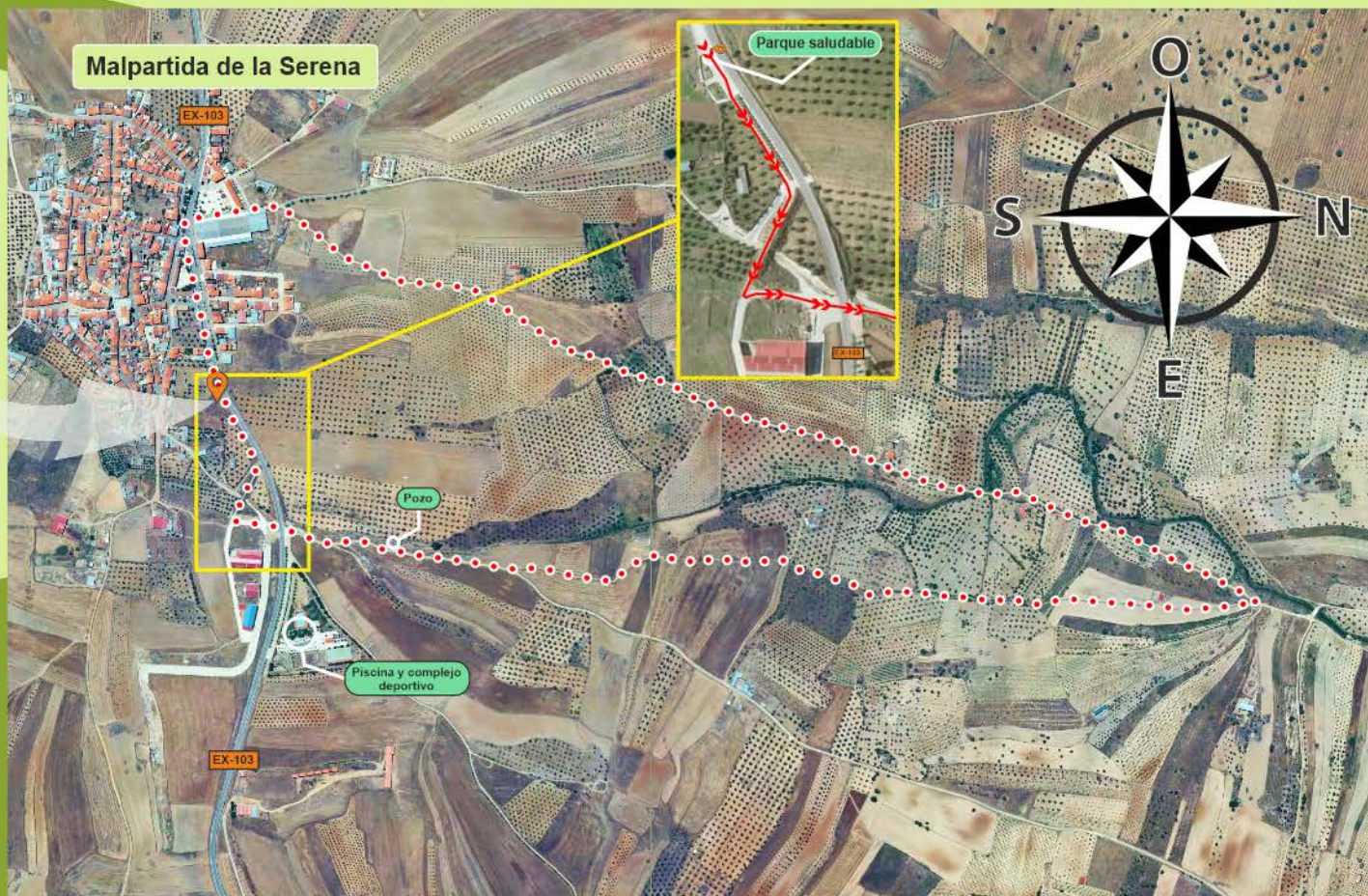
Iniciaremos nuestra ruta en el parque saludable, en la travesía de la carretera EX-103. Allí podremos realizar unos calentamientos previos y posteriores extiramientos, al acabar el recorrido.



Partiremos nuestra caminata por la travesía de la EX-103 a su paso por la localidad, tomando dirección este hacia el polígono. Torceremos a la izquierda y atravesaremos la carretera, pisando ya un camino de tierra hacia el norte, conocido como Vereda del Cardizal.

Prácticamente sin abandonar el camino, siempre entre fincas de olivos, llegaremos a la mitad de la ruta, desembocando en el camino de Campanario, que tomaremos en giro cerrado a la izquierda, ya en dirección sur en dirección de nuevo a Malpartida de la Serena.

Desembocaremos por el camino en la travesía de la carretera EX-103, que tomaremos a nuestra izquierda para, por la acera, llegar al punto de inicio.



Longitud de la Ruta: **4,50 km**

Ruta circular - Desnivel positivo: 38 m

