RUTAS SALUDABLES

EINA salut
fent bona vida
https://einasalut.caib.es

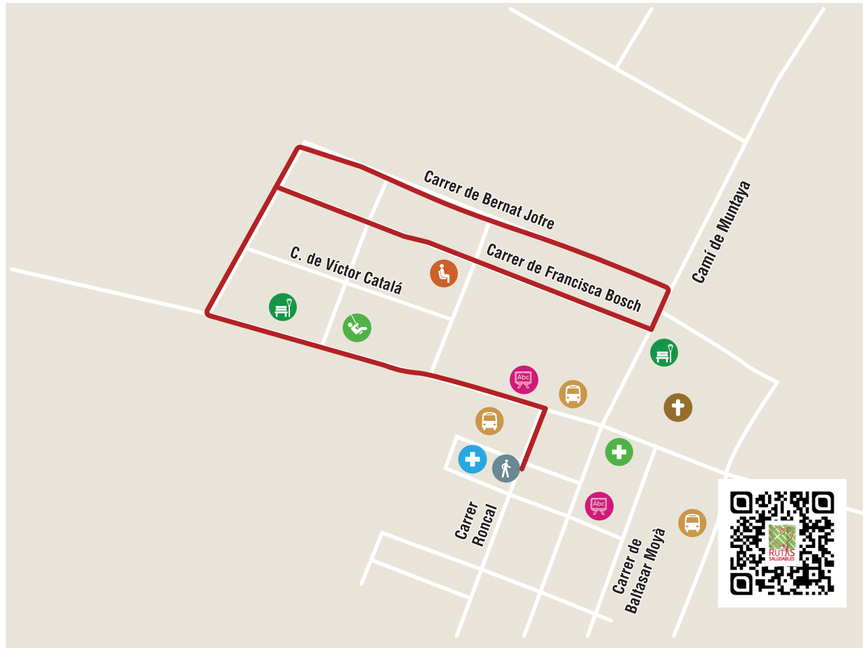
Ajuntament de Palma

alimentació saludable i vida activa

Servei de Salut

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



RUTA 1 **2,1** km i **88** Kcal

- **Punt d'inici** *Punto de partida*
- **Església** *Iglesia*
- **Centre de salut** *Centro de salud*
- **Farmàcia** *Farmacia*
- **Bancs de descans** *Bancos de descanso*
- **Parcs i jardins** *Parques y jardines*
- Col·legi públic *Colegio Público*
- **Parc infantil** *Parque infantil*
- **Parada de bus** *Parada de bus*

ca es

Ruta 67 UB Es Pil·larí



SEGURETAT

- Utilitzau calçat, calcetins i roba transpirable adients amb la temperatura ambiental.
- Beveu aigua o qualque beguda isotònica temperada abans de la sessió esportiva, durant i després d'haver-la acabada.
- Seguiu una dieta saludable, ajustada a les vostres necessitats energètiques i variada quant als aliments.
- No faceu aquesta activitat a les hores de més calor (12-18 hores) i, si la feis, duis capell, ulleres de sol i utilitzau crema solar.
- Si us marejau o sentiu un dolor al pit, interrompeu la pràctica i consultau un professional de la salut.
- Davant una lesió practicau in situ repòs, compressió i elevació del membre.
- Teniu en compte les normes de seguretat de l'activitat realitzada, i sobretot les interseccions i els senyals de trànsit.

BENEFICIS DE LA VIDA ACTIVA

FISIOLÒGICS: Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis, etc.) i cerebrovasculars; ajuda a controlar el pes i manté o incrementa la força muscular; millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi.

Millora la resistència física.

Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

PSICOLÒGICS: Millora el benestar, l'humor, les emocions i l'autoestima. Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.

SOCIALS: Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat. Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola.

SEGURIDAD

- Utilice calzado, calcetines y ropa transpirable adecuados a la temperatura ambiental.
- Beba agua o alguna bebida isotónica templada antes, durante y después de haber finalizado la sesión deportiva.
- Siga una dieta saludable, ajustada a sus necesidades energéticas y variada en cuanto a alimentos.
- No realice la actividad en las horas de más calor (12-18 horas) y, en su caso, lleve sombrero, gafas de sol y utilice crema solar.
- Si se marea o siente dolor en el pecho, interrumpa la práctica y consulte a un profesional de la salud.
- Ante una lesión practique in situ reposo, compresión y elevación del miembro.
- Atienda las normas de seguridad de la actividad realizada, y sobre todo las intersecciones y señales de tráfico.

BENEFICIOS DE LA VIDA ACTIVA

FISIOLÓGICOS: Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.) y cerebrovasculares; ayuda a controlar el peso y mantiene o incrementa la fuerza muscular; mejora la movilidad articular y previene o retarda el inicio de la osteoporosis.

Mejora la resistencia física.

Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

PSICOLÓGICOS: Mejora el bienestar, el humor, las emociones, la autoestima. Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.

SOCIALES: Fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad. Incrementa el rendimiento en el trabajo o en el colegio.

