

**WALKING PEOPLE (WAP): IT'S NEVER TOO
LATE TO START**

**GENTE QUE CAMINA: NUNCA ES DEMASIADO
TARDE PARA EMPEZAR**



Informe Final julio 2014

1. EL PROYECTO EUROPEO WAP

La ciudad de Madrid, junto a Nova Gorica, Dresde y Florencia (como coordinadora), ha participado en el Proyecto Walking People financiado por la Dirección General de Educación y Cultura de la Unión Europea. La Universidad de Reims como consultora científica y la Università del Terzo Settore, de Pisa que se encarga de la evaluación y sostenibilidad dan soporte científico al proyecto.¹

- El objetivo del mismo era promover la actividad física desarrollando rutas para caminar adaptadas a diferentes grupos de población en las ciudades participantes.
- Año y medio de duración, de enero de 2013 a julio de 2014.
- Los objetivos que se definieron desde la coordinación del proyecto fueron:
 - ✓ identificar y adaptar al menos 25 Km. de nuevas rutas en cada ciudad participante con una señalización específica que identifica su desarrollo al amparo del proyecto WAP.
 - ✓ Desarrollar una guía multiformato (digital, folletos,...) de las rutas.
 - ✓ Desarrollar de un prototipo de aplicación para smartphone y tabletas.
 - ✓ Desarrollar la Red Europea de “Ciudades que Caminan” (The European Network of Walking Cities, -ENWC-) Redacción de un MOU (Memorandum of Understanding), con estándares y criterios a cumplir por las ciudades que quieran ser miembros de dicha Red.

2. DESARROLLO DEL PROYECTO EN MADRID

Se constituyó un Comité Institucional en el que han participado todas las áreas de Gobierno implicadas: Área de Seguridad y Emergencias, Medio Ambiente y Movilidad, Artes, Deportes y Turismo y Familia, Servicios Sociales y Participación Ciudadana, y un Comité Técnico con profesionales de todas estas áreas participantes. En el Comité Técnico también estuvo representada el Área de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Leganés, que ha sido asesora del Proyecto para el desarrollo de las actividades relacionadas con la prescripción de actividad física en las rutas.



En el *Anexo 1* se presenta la composición de los Comités Técnico e Institucional.

¹ Cofinanciado por la Dirección General de Educación y Cultura (UE). Project Number EAC-1S06120121074 y la Fundación Astra Zeneca

El Comité Técnico se ha reunido mensualmente para la planificación y seguimiento del proyecto, y trimestralmente ha preparado un informe sobre la marcha del mismo para el Comité Institucional.

El proyecto ha contado con una financiación de 25.000 €. Un 60% aportado por la UE, un 20% por la Fundación Astra Zeneca y un 20% por el Ayuntamiento de Madrid ².

En el mes de octubre se organizó en Madrid la segunda reunión del proyecto ([Ver noticia en la Web Madrid Salud](#)). Además hemos participado en las reuniones realizadas en Dresde y Florencia.

RUTAS WAP

Con respecto a las nuevas rutas, en el caso de Madrid se han señalado 9 rutas, con un total 50 Km, distribuidas en dos tipos de circuitos:

Por zonas céntricas, con el objetivo de fomentar los desplazamientos a pie en la ciudad, incorporando la perspectiva de movilidad sostenible en la ciudad y el valor turístico. Las rutas son: Ruta N-S Quevedo-Benavente y Ruta E-O Retiro-Palacio Real.

Por zonas periféricas cercanas a los Centros Madrid Salud (CMS), red de centros municipales de prevención, promoción de la salud y salud comunitaria. Estas rutas están más orientadas al fomento de la actividad física de la población de Madrid y a servir de apoyo a los programas de fomento de la actividad física que se llevan a cabo en centros de dependencia municipal, como CMS, centros de mayores y centros deportivos.

Estas 7 rutas son las relacionadas con los CMS de Arganzuela, Ciudad Lineal, San Blas, Usera, Villa de Vallecas, Vicálvaro y Villaverde.

En estos centros se realizan paseos saludables desde septiembre de 2012 la experiencia de estos grupos que pasean ha sido muy útil para el diseño final de estas rutas. En este programa de paseos realizado en colaboración con la Dirección General de Deportes, denominado “caminar por Madrid” se realizaron 419 jornadas durante el año 2013 con una media de 10 participantes por sesión.

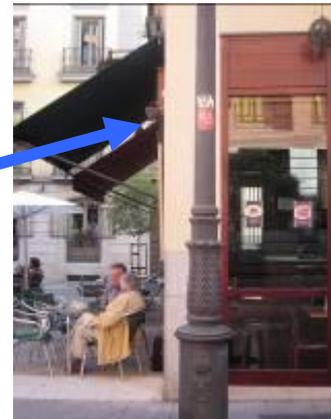
En las 7 rutas cuyo principal objetivo es el fomento de la actividad física, existe un tramo de 500 metros, especialmente señalado para la prescripción de ejercicio físico, señalado como “tramo de control” en los planos de las rutas.

En el *Anexo 2* se presenta la descripción de las rutas y los horarios de la actividad de paseo saludable que se realiza en cada una de ellas.

Para la señalización se han buscado dos objetivos, el bajo coste y el mínimo impacto ambiental. Se ha basado en las indicaciones que se utilizan para las rutas de senderismo, con una mínima información sobre dirección y distancias.

Se ha realizado con material adhesivo sobre mobiliario urbano ya existente (farolas, papeleras, etc.).

² En este presupuesto no están incluidos los gastos de personal de los profesionales participantes en él.



En cada ruta se instala un panel informativo con el plano, la información esencial de la ruta y las tablas de velocidad y consumos calóricos que se utilizan en la prescripción de actividad física.



3. ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DE LA INFORMACIÓN

La señalización no es suficiente, consideramos que es necesario realizar actividades de difusión que visibilicen este equipamiento, para que poco a poco los ciudadanos vayan incorporándose al uso de estos circuitos.

- Disponemos de un banner específico del proyecto en la [página web de Madrid Salud](#).



- Se ha publicado información sobre el proyecto en la revista Habitat Madrid, programa de actividades ambientales, editado por el Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad, del que se distribuyen 20.000 ejemplares y 250 carteles (*Anexo 3*). Se ha editado un folleto con información general del proyecto (*Anexo 4*) y está previsto editar folletos específicos para cada una de las rutas.
- Además se han realizado tres actividades de difusión de la información a lo largo del desarrollo del proyecto, sin esperar a que toda la señalización estuviera finalizada.

❖ Semana de la movilidad

El día 20 de septiembre de 2013, dentro de los actos de la “Semana Europea de la Movilidad” se realizó una marcha para presentar el proyecto, con la asistencia del Delegado del Área de Medio Ambiente y Movilidad.

Para esta marcha se realizó la señalización provisional de un tramo de la ruta 1, desde la plaza de Murillo hasta la Plaza de Benavente, lo que permitió comprobar la viabilidad de la señalización propuesta y proponer algunas mejoras para el diseño definitivo.

Se realizó una conferencia de prensa al inicio de la marcha (repercusión en medios. *Anexo 7*) y se distribuyó una camiseta del proyecto a los participantes.

Fueron invitados a este paseo los usuarios de los diversos centros municipales, Asociaciones de personas con discapacidad participantes en el programa **ALAS (ALimentación, Actividad física y Salud)**, la Asociación Madrileña de Marcha Nórdica, la Asociación Madrileña de Diabetes, el colectivo “a pie”, los medios de comunicación y todos aquellos ciudadanos e instituciones interesados en apoyar que Madrid sea una ciudad cada vez más saludable y sostenible.

Las actividades en la calle además de hacer visible la práctica del ejercicio físico para las personas que habitualmente no participan en ellas, tienen la gran ventaja de que son socialmente integradoras, ya que facilitan la participación de grupos de población muy diferentes (mayores y jóvenes, personas con discapacidad...) que pueden caminar y charlar juntos.



Comenzando la marcha en el parque del Retiro



Detrás del Museo del Prado



Cruzando el Paseo del Prado



Llegando a la Plaza Mayor



Final de la marcha en la Plaza Mayor.

[Veinticinco kilómetros de paseos señalizados](#)

❖ Paseo Artes Decorativas

Se realizó un paseo por la ruta 1, que finalizó con una visita guiada gratuita al Museo Nacional de Artes Decorativas, gracias a la colaboración de la dirección de este Museo y de la Facultad de Bellas Artes en el marco de un convenio con Madrid Salud para desarrollar proyectos conjuntos de Arte y Salud.



[Paseo saludable y visita cultural](#)



❖ Paseos Madrid Rio

Coincidiendo con las actividades de Madrid Rio Convive dedicadas al programa ALAS (Alimentación, Actividad Física y Salud) y al programa de Envejecimiento Activo y Saludable, se realizó un paseo por la ruta 3, que discurre por Madrid Rio.



Actividad física y alimentación saludable

❑ Comunicaciones científicas.

Se presentaron comunicaciones en:

- Congreso Ibero-Americano de Epidemiología y Salud Pública. SEESPAS (Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria). Granada 2013. (*Anexo 5*)
- Encuentro AMA Sap (Asociación Madrileña de Salud Pública) Madrid 2013. (*Anexo 6*)

4. CONSIDERACIONES SOBRE EL PROYECTO

- La motivación última del proyecto es mejorar la salud de las personas, consiguiendo que en Madrid las opciones saludables y sostenibles sean también opciones fáciles para los ciudadanos.
- Se ha realizado una intervención sobre la ciudad. Por ello la implicación de las diferentes Áreas de Gobierno Local de Madrid que participan en los Comités Institucional y Técnico ha sido fundamental, para el desarrollo y sostenibilidad del proyecto.

- El proyecto presenta un aspecto turístico no desdeñable, las ciudades participantes tienen importantes intereses en este sector y además la difusión de los resultados obtenidos tiene un efecto multiplicador al formar parte de un proyecto europeo y realizar actos de difusión simultáneos en las otras ciudades participantes.
- En el caso de Madrid nos ha permitido poner en conexión el trabajo cotidiano de los programas de promoción de salud de los Centros Madrid Salud, ALAS, Envejecimiento Activo y Saludable...), con el trabajo intersectorial a nivel municipal y europeo.
- El proyecto ha tenido una excelente acogida por parte tanto de las instituciones a las que se ha invitado a participar, como por las organizaciones de ciudadanos, lo que muestra que conecta con una necesidad de la población.
- La solución que se le ha dado a la señalización (específica para Madrid, aunque con el logo común del proyecto) permitirá, por su sencillez y bajo coste, seguir aumentando la red de itinerarios peatonales, después de la finalización de esta fase inicial.

5. DESARROLLO FUTURO

Además de la posible continuidad a nivel europeo, con la creación de la Red Europea de Ciudades que Caminan, de la que Madrid sería miembro fundador y de las posibles vías de financiación que puedan conseguirse, pensamos que el proyecto tiene un desarrollo propio en Madrid, que pasaría por las siguientes actividades:

- El 19 de septiembre se llevará a cabo la presentación pública de los resultados del proyecto con la participación de todas las áreas de gobierno implicadas, coincidiendo con la Semana Europea de la Movilidad 2014. En este acto se realizará una marcha a pie con visitas guiadas gratuitas a cinco museos de la ciudad. Los participantes saldrán desde el kilómetro 0 en la intersección de las rutas WAP 1 y 2, y se distribuirán en cinco grupos que se dirigirán a los museos Antropológico; Artes Decorativas, Cerralbo, Lázaro Galdiano y Sorolla.
- Durante el curso 2014-2015, incorporación de un alumno del Máster de Enseñanzas Artísticas en Instituciones Sociales y Culturales a cada uno de los museos mencionados anteriormente, con el proyecto de que diseñen actividades de promoción de la actividad de caminar, vinculadas con el arte y la salud en cada uno de los museos. Esta actividad y la anterior se realizan en colaboración con los museos mencionados y en el marco del convenio de colaboración con la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense.

- En las siete rutas saludables se va a realizar en el cuarto trimestre del año un taller de formación sobre prescripción de actividad física utilizando las rutas WAP, impartido por el Área de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Leganés (que nos ha asesorado a lo largo del proyecto). A este taller se invitará a todos los profesionales del distrito relacionados con el tema (centros de Atención Primaria, centros de mayores, polideportivos, centros culturales, etc.).
- Actividades comunitarias que se organizarán desde los CMS implicados para dar a conocer las rutas, además de los paseos semanales que se vienen realizando.

Madrid, 15 de septiembre de 2014

MADRID SALUD•INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA
SERVICIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
C/ JUAN ESPLANDIÚ, 11-13• 28007 MADRID

Anexo 1

COMITÉ INSTITUCIONAL

NOMBRE	CARGO
Antonio Prieto Fernández	Gerente Madrid Salud. Área de Seguridad y Emergencias
José Jover Ibarra	Subdirector General de Salud Pública. Madrid Salud. Área de Seguridad y Emergencias
Paz Valiente Calvo	Subdirectora General de Sostenibilidad. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
Enrique Herrero Garro	Director General de Deportes. Área de Gobierno de las Artes, Deportes y Turismo
Ana Buñuel Heras	Subdirectora General de Mayores. Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales
María Fúster Cavestany	Directora General de Áreas Urbanas, Coordinación y Educación Ambiental. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
Pedro M. Catalinas Montero	Director General de Ingeniería Ambiental y Gestión del Agua. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
Mario Angel Elipe Elipe	Subdirección. Gral. de Regulación de la Movilidad. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
Jesús Enrique Guereta López de Lizaga	Secretario Gral. Técnico del Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias. Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias
Emilio García Grande	Coordinador Gral. de Seguridad y Emergencias. Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias

COMITÉ TÉCNICO

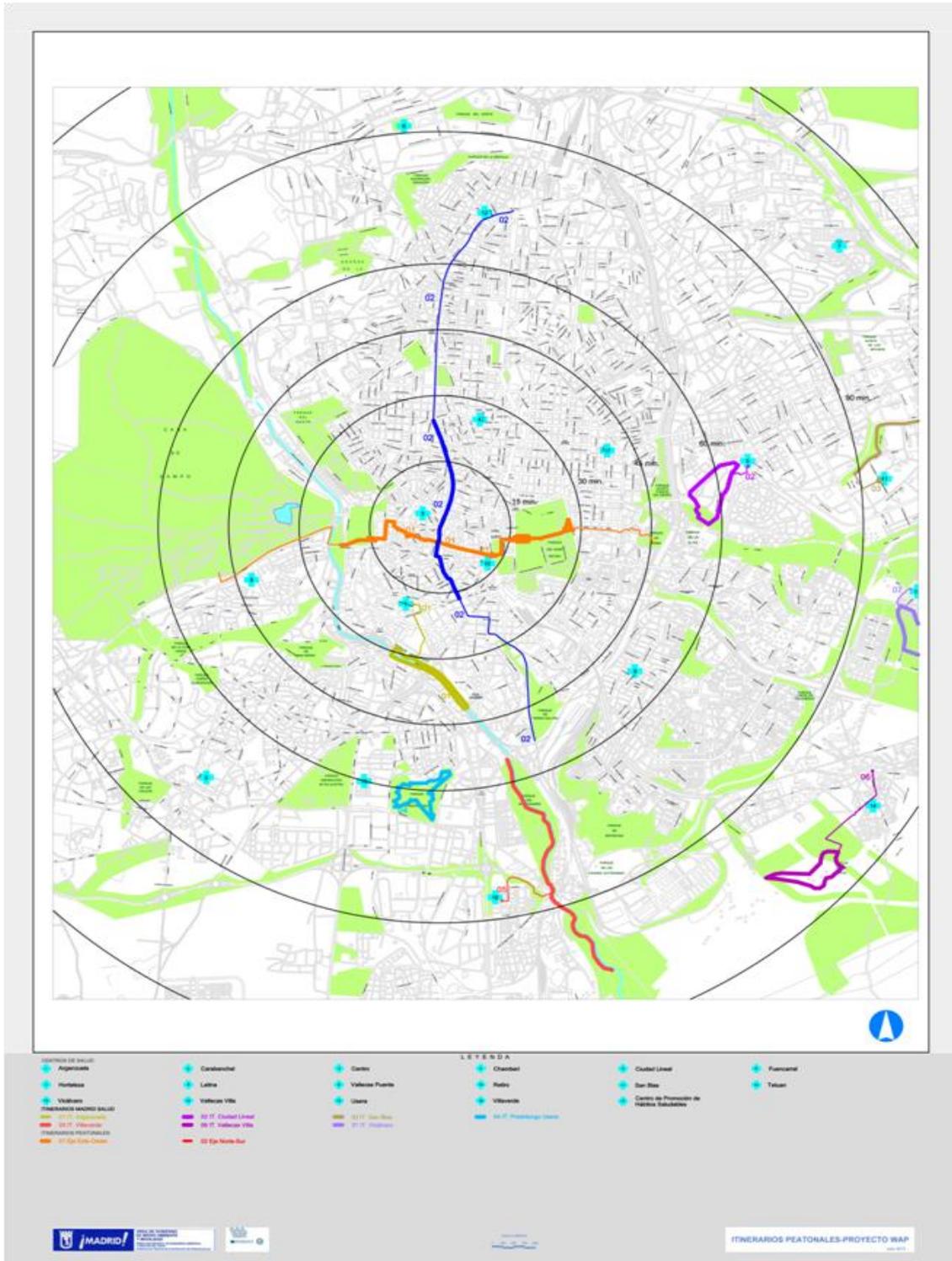
NOMBRE	CARGO
Ana Rosa Llorente Botran	Jefa del Dpto. de Planeamiento de Sostenibilidad. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
Daniel Solana Crespo	Subdirección General de Programas. Área de Gobierno de las Artes, Deportes y Turismo. Área de Gobierno de las Artes, Deportes y Turismo
Concha García Elena	Jefe de Servicio Personal Imd (D.G. Deportes). Área de Gobierno de las Artes, Deportes y Turismo
Emilio Lahoz Sanz (suplente)	Jefe Departamento Personal Imd (D.G. Deportes). Área de Gobierno de las Artes, Deportes y Turismo
Pilar Serrano Garijo	Jefa del Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo, Dirección General de Mayores y Atención Social Área de Gobierno de Familia, Servicios Sociales y Participación Ciudadana
M ^a Sol Mena Rubio	Jefe Dpto. Educación Ambiental y Agenda 21. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
José Luis Sanz Guerrero-Strachan	Jefe de Departamento de Estudios y Proyectos. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
Luis Miguel Barroso Pérez	Jefe de Unidad Técnica de Proyectos, Departamento de Planificación y Coordinación, Dirección General de Ingeniería Ambiental y Gestión del Agua
Mario Angel Elipe Elipe	Subdirección. Gral. de Regulación de la Movilidad. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
Joaquín Jiménez Barral	Jefe de la Unidad Técnica de Señalización
José Antonio Peñas Carral	Jefe Departamento de Proyectos Estratégicos. Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias
Inmaculada Fernández Murillo	Sargento (P.M.) Departamento Formación y Estudios. Gabinete Técnico de Apoyo. Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias
José Manuel Morales Ruiz	Policía Municipal. Subinspector Seguridad Vial. Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias
José Ramón Carrasco Coello	Policía Municipal. Gabinete Técnico de Apoyo

NOMBRE	CARGO
Federico Manzarbeitia Arambarri	Jefe del Departamento de Estudios y Análisis. Área de Gobierno de las Artes, Deportes y Turismo
Maria Paloma Ramos Riesco	Jefe Departamento Calidad del Paisaje Urbano
Pablo Usan Mas	Director General de Vías y Espacios Públicos. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad
Esteban Marino Gómez	Director del Departamento de Gestión de Información Oficina de Turismo de Madrid Visitors and Convention Bureau , SA
Marisa Fernández Gago	Adjunta al Dpto. de Gestión de Información. Oficina de Turismo de Madrid Visitors and Convention Bureau, SA
Rafael Gracia	Coordinador de Deporte y Salud. Ayuntamiento de Leganés
Pilar García Crespo	Referente del Programa de Alimentación, Actividad física y Salud. Madrid Salud. Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias
Concepción Fernández Garrido	Referente del Programa de Envejecimiento Activo y Saludable. Madrid Salud. Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias
Mercedes Martínez Cortés	Área Funcional de Apoyo a Programas y Proyectos. Madrid Salud. Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias
Miguel Angel Delgado del Río	Jefe de Unidad de la Subdirección General de Vías y Espacios Públicos.

Anexo 2

DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

Las nueve rutas planificadas se muestran en la figura. Las cruces azules corresponden a los centros Madrid Salud (CMS). Los círculos indican la distancia que se recorre en 15 minutos, caminando a 4,5 Km a la hora.



ROUTa 1: Este-Oeste 6,8 KM



— Tramo de control (500 m) — Tramo de enlace 1 (550 m)
— Ruta ESTE (4.500 m) OESTE (2.260 m) — Tramo de enlace 2 (150 m)



ROUTE 2: Norte-Sur 10,4 KM



■ CMS — Tramo de control (1.000 m) — Tramo de enlace 1 (500)
■ Punto de encuentro — Ruta NORTE (4.500 m) SUR (2.260 m) — Tramo de enlace 2 (150)



CMS
Centro Madrid Salud de
Arganzuela

RUTA SALUDABLE 3. ARGANZUELA 3,8 KM

ITINERARIOS PEATONALES-PROYECTO WAP
RUTA SALUDABLE ARGANZUELA
Lunes: 11:30h.

CMS
Centro Madrid Salud de
Ciudad Lineal

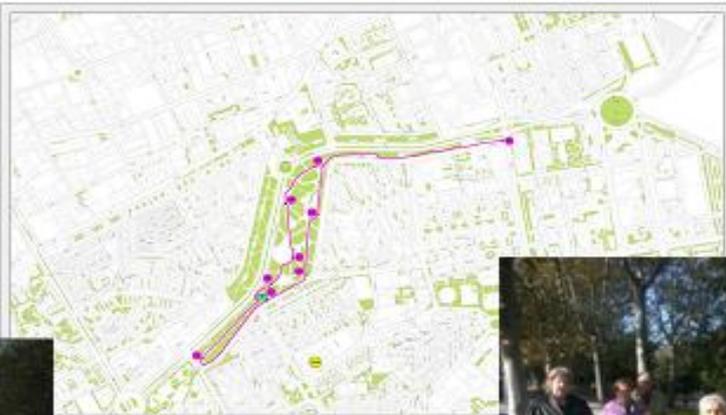
RUTA SALUDABLE 4. CIUDAD LINEAL 3,7 KM

ITINERARIOS PEATONALES-PROYECTO WAP
RUTA SALUDABLE CIUDAD LINEAL
Jueves: 9:30h.
Miércoles: 17h.

 WALKING PEOPLE  ¡MADRID!

RUTA SALUDABLE 5 SAN BLAS 3,4 KM

CMS
Centro Madrid Salud de
San Blas

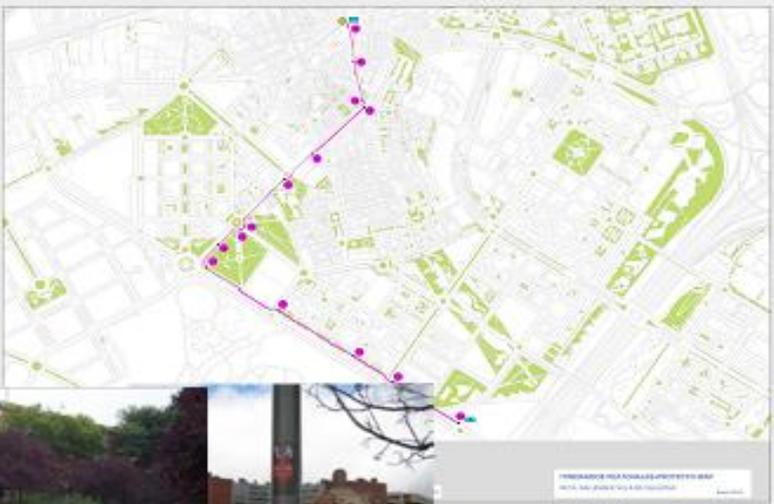


Miércoles :10:00h.
Jueves :17:30h

 WALKING PEOPLE  ¡MADRID!

RUTA SALUDABLE 6 VILLA DE VALLECAS 5,2 KM

CMS
Centro Madrid Salud de
Villa de Vallecas



Miércoles:10:00h.
Jueves 17:30h

CMS
Centro Madrid Salud de
Usera

RUTA SALUDABLE 7. USERA 3,6 KM

Jueves:17:30h

CMS
Centro Madrid Salud de
Vicálvaro

RUTA SALUDABLE 8. VICÁLVARO 4,0 KM

Martes:9:30h.
jueves:9:30h

Anexo 3:

CARTEL/PÁGINAS DE HÁBITAT MADRID

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AMBIENTALES

JULIO 20
AGOSTO 14
SEPTIEMBRE

hábitat Madrid

WAP - CAMINA POR MADRID

MADRID!

PROYECTO EUROPEO

MADRID PARTICIPA EN EL PROYECTO EUROPEO WALKING PEOPLE (WAP) -GENTE QUE CAMINA- JUNTO A LAS CIUDADES DE FLORENCIA (ITALIA), DRESDE (ALEMANIA) Y NOVA GÓRICA (ESLOVENIA), CON EL OBJETIVO DE PROMOVER EL HÁBITO DE CAMINAR.

El proyecto WAP, coordinado por el Instituto de Salud Pública de Madrid Salud, ofrece 2 rutas en el centro de la ciudad y 7 en los distritos periféricos, con un objetivo común: promover el hábito de caminar como fuente de placer y bienestar, más allá de una forma de moverse sostenible, económica y equitativa.

INFORMACIÓN
www.madridsalud.es

www.madridsalud.es

CAMINA POR MADRID

Estas nueve rutas, que suman más de 50 km de paseos, han sido señalizadas y cada circuito cuenta con un tramo de control de 500 m y un panel informativo.

Midiendo el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control podrás estimar tu velocidad de paseo. Con este dato y el de tu peso, en el panel encontrarás información sobre las calorías que consumes en 30 minutos de caminata.

SEÑALIZACIÓN DE LAS RUTAS WAP

DOS TIPOS DE CIRCUITOS:

2 RUTAS que discurren por zonas céntricas, con el objetivo de fomentar los desplazamientos a pie en la ciudad, incorporando la perspectiva de la movilidad sostenible y la revalorización cultural y turística:

- Ruta Norte-Sur: de Plaza de Castilla al Parque de Tierno Galván.
- Ruta Este-Oeste: del Parque de Roma a Madrid Río.

7 RUTAS en zonas más periféricas: Arganzuela, Ciudad Lineal, San Blas, Usera, Vicálvaro, Villa de Vallecas y Villaverde, que discurren por el entorno de los Centros Madrid Salud (CMS), de prevención y promoción de la salud comunitaria. Estas rutas están más orientadas al fomento de la actividad física de la población de Madrid y a servir de apoyo a los programas que se desarrollan desde los CMS y desde los centros de mayores y los deportivos.

EN CADA UNA DE LAS RUTAS EXISTEN YA GRUPOS DE PASEO SEMANALES -CAMINAR POR MADRID- GUIADOS POR UN PROFESIONAL, DE CARÁCTER ABIERTO Y GRATUITO

19

Anexo 4:

FOLLETO INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Andar, desplazarse a pie, es una fuente de placer y salud que nos genera bienestar.

En los paneles que se encuentran al principio de cada itinerario verás esta información que sirve para conocer cuál es nuestra velocidad al caminar, lo que determina nuestra forma física y las calorías que consumimos en un rato de caminata.

¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire. Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que señala la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO MUY SUAVE				EJERCICIO SUAVE			EJERCICIO MODERADO		
10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control	6 minutos tramo de control	5,5 minutos tramo de control	5 minutos tramo de control			
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h	5,5 km/h	6 km/h			

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h		64	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128	134
3,5 km/h		70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147
4 km/h		76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	160
4,5 km/h		83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173
5 km/h		89	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178	186
5,5 km/h		95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200
6 km/h		101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	203	213

Con tu velocidad y tu peso, en este cuadro sabrás cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO₂.

www.madridsalud.es

Gente que camina

Walking People o Gente que Camina es un proyecto europeo para promover la actividad física de los ciudadanos, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y siete rutas saludables en distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Al comienzo de cada itinerario se encuentran estos paneles donde se indican el trazado de la ruta y los beneficios de caminar por la ciudad. Se encuentran en los siguientes distritos:

- Arganzuela
- Ciudad Lineal
- San Blas
- Usera
- Vallecas
- Vicálvaro
- Villaverde

Los beneficios para la salud de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos: reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. También ayuda a controlar el estrés emocional y aumenta el tono muscular.

Caminar en grupo favorece la convivencia. El compromiso y apoyo de los compañeros afianza el hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde hay gente y se sienten seguros. Caminar es un parámetro de calidad de vida urbana.

Caminar de forma cómoda y segura...

Cuando pesamos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y flexible, y poco a poco se ajusta a nuestro cuerpo. Si además de los pies nos ayudamos de los brazos, sus movimientos constantes en forma de péndulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con asociaciones, ideas o metáforas.

Sin apenas notarlo nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, tejidos que transpiren y calzado cómodo y flexible.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más agradables para hacerlo, evitando las horas centrales en un día de calor.

¡Imprescindible beber! somos agua que piensa, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

¡Protegersse del sol!, escoger una gorra con visera, unas gafas de sol adecuadas y una crema protectora.

Elige también un par de compañeros con los que compartir caminatas y experiencias.

Anexo 5:



WALKING PEOPLE (WAP) IT'S NEVER TO LATE TO START. LA EXPERIENCIA DE MADRID

Martínez M, García P, Segura J, Mena MS, Sanz JL, Fernández MC, Solana D, Pucci T, Damiani C. Servicio de Prevención, Promoción de la Salud y Salud Ambiental. Instituto de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. e-mail:martinezcme@madrid.es; página web: <http://www.madridsalud.es>

ANTECEDENTES/OBJETIVOS

- La ciudad de Madrid, junto a Nova Gorica, Dresde y Florencia (como coordinadora), participa en el Proyecto Walking People financiado por la Dirección General de Educación y Cultura de la Unión Europea. La Universidad de Reims como consultora científica y la Università del Terzo Settore, de Pisa que se encarga de la evaluación y sostenibilidad dan soporte científico al proyecto.
- El objetivo del mismo es promover la actividad física desarrollando rutas para caminar adaptadas a diferentes grupos de población en las ciudades participantes.
- Tiene una duración de año y medio, de enero de 2013 a julio de 2014 con tres fases.
- En Madrid, el proyecto es liderado por el Servicio de Prevención, Promoción de la Salud y Salud Ambiental del Instituto de Salud Pública de Madrid Salud que depende del Área de Gobierno de Seguridad y Emergencias.

METODOLOGIA

- Recogida de información sobre rutas existentes y de experiencias de buenas prácticas mediante cuestionario estandarizado.
- Elaboración de un catálogo de las rutas existentes.
- Diseño de un plan de comunicación; difusión del proyecto a nivel local e identificación de socios que garanticen el desarrollo del proyecto y su sostenibilidad.
- Elaboración de recomendaciones para adaptar las rutas a las necesidades de diferentes tipos de población; identificación y adaptación de 25Km. de nuevas rutas en cada ciudad participante con una señalización específica que identifica su desarrollo al amparo del proyecto WAP.
- Desarrollo de una guía multiformato (digital, folletos,...) de las rutas.
- Implementación de las recomendaciones con las autoridades locales de salud, deportes, servicios sociales y organizaciones educativas y culturales como dianas.
- Desarrollo de un prototipo de aplicación para smartphone y tabletas.
- Desarrollo de la Red Europea de "Ciudades que Caminan" (The European Network of Walking Cities, -ENWC-) Redacción de un MOU (Memorandum of understanding), con estándares y criterios a cumplir por las ciudades que quieran ser miembros de dicha Red.

RESULTADOS

- En Madrid se ha constituido un Comité Institucional en el que participan otras unidades del Área de Seguridad y Emergencias y otras Áreas de Gobierno municipal -Medio Ambiente y Movilidad, Artes, Deportes y Turismo y Familia, Servicios Sociales y Participación Ciudadana- y un Comité Técnico con profesionales de todas estas áreas participantes.



- Se ha realizado el catálogo de las rutas existentes con la aportación de los participantes de las distintas áreas de gobierno.



- Se ha decidido realizar la señalización de forma simple por cuestiones presupuestarias, las imágenes se realizarán en pintura o material adhesivo sobre mobiliario urbano ya existente (farolas, postes, etc...) complementada con información virtual sobre las rutas a través de códigos QR



Información Básica sobre el itinerario



Información de continuidad



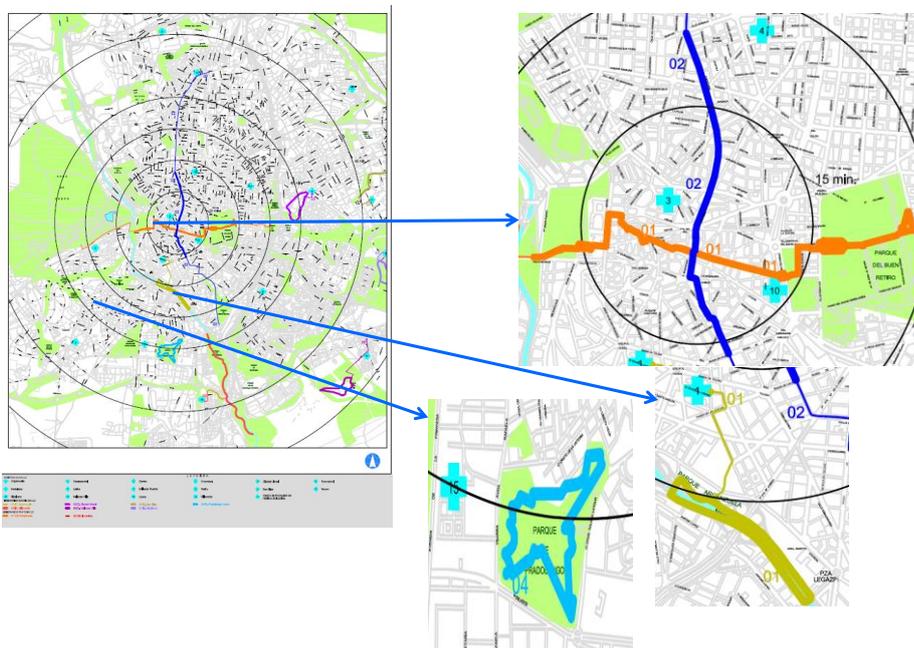
Tres niveles de dificultad

- El 20 de septiembre, se realizará una marcha por las rutas céntricas para dar a conocer el proyecto en uno de los actos programados en la celebración de la "Semana de la Movilidad", al que se invita a diferentes asociaciones ("madrid a pie", "asociación madrileña de marcha nórdica", ...).

RESULTADOS

• Los 25Km de nuevas rutas se distribuyen en dos tipos de circuitos:

- Por zonas céntricas, con el objetivo de fomentar los desplazamientos a pie en la ciudad, incorporando la perspectiva de movilidad sostenible en la ciudad y el valor turístico. Las rutas propuestas son: Ruta N-S Quevedo-Benavente y Ruta E-O Retiro-Palacio Real.
- Por zonas periféricas cercanas a los Centros Madrid Salud (CMS), red de centros municipales de prevención, promoción de la salud y salud comunitaria. Estas rutas están más orientadas al fomento de la actividad física de la población de Madrid y a servir de apoyo a los programas de fomento de la actividad física que se llevan a cabo en centros de dependencia municipal, como CMS, centros de mayores y centros deportivos. Las rutas propuestas son las relacionadas con los CMS de Ciudad Lineal, Retiro, San Blas, Usera, Villa de Vallecas, Vicálvaro y Villaverde en los que en la actualidad ya se están realizando paseos saludables.



CONCLUSIONES

- La implicación y aceptación del las Áreas de Gobierno Local de Madrid que participan en los Comités Institucional y Técnico son imprescindibles para el desarrollo y sostenibilidad del proyecto. Esta implicación está permitiendo encontrar soluciones a los diferentes problemas que un proyecto tan complejo como este genera.
- Este proyecto representa una interesante oportunidad de desarrollo de un trabajo transversal entre las diferentes Áreas municipales.
- Es una importante oportunidad para la Salud Pública de la ciudad de Madrid, ya que nos permite liderar desde el valor salud un proyecto que solo puede ser ejecutado por otros sectores, que son los que tienen la capacidad de introducir cambios en nuestra ciudad que faciliten la incorporación de la actividad física a la vida cotidiana de los ciudadanos de Madrid.
- La difusión de los resultados obtenidos tiene un efecto multiplicador al formar parte de un proyecto europeo y realizar actos de difusión en las otras ciudades participantes.
- El proyecto presenta un aspecto turístico no desdeñable, las ciudades participantes tienen importantes intereses en este sector.
- En el caso de Madrid nos permite poner en conexión el trabajo cotidiano de los programas de promoción de salud (ALAS, Envejecimiento Activo y Saludable...), con el trabajo intersectorial a nivel municipal y europeo

Anexo 6:

WALKING PEOPLE - WAP
IT'S NEVER TOO LATE TO START LA EXPERIENCIA DE MADRID

OBJETIVOS

EL PROYECTO

Ciudades participantes: Madrid, Nova Gorica, Dresde y Florencia.

Objetivo: promover la actividad física desarrollando rutas para caminar adaptadas a diferentes grupos de población en las ciudades participantes.

Duración: Enero 2013/ Julio de 2014

Identificación y adaptación de 25Km. de nuevas rutas en cada ciudad participante con una señalización específica que identifica su desarrollo al amparo del proyecto WAP.

Desarrollo de una guía multiformato (digital, folletos, smartphones,...) de las rutas.

Desarrollo de la Red Europea de "Ciudades que Caminan" (The European Network of Walking Cities, -ENWC-).

EXPERIENCIA

COMITÉ INSTITUCIONAL DEL PROYECTO, con las Áreas de Gobierno implicadas:

- Seguridad y Emergencias.
- Medio Ambiente y Movilidad.
- Artes, Deportes y Turismo.
- Familia, Servicios Sociales y Participación Ciudadana.

COMITÉ TÉCNICO con profesionales designados por todas las Áreas participantes.

SENSIBILIZACIÓN

Se ha decidido realizar la señalización de forma simple por cuestiones presupuestarias, las imágenes se realizarán en pintura o material adhesivo sobre mobiliario urbano ya existente (farolas, postes, etc...) complementado con información virtual sobre las rutas a través de códigos QR.

LAS NUEVAS RUTAS

- Por zonas céntricas, fomentar los desplazamientos a pie en la ciudad, incorporando la perspectiva de movilidad sostenible y el valor turístico. Las rutas propuestas son: Ruta N-S Quevedo-Benevento y Ruta E-O Retiro-Palacio Real.
- Por zonas periféricas cercanas a los Centros Madrid Salud (CMS), orientadas al fomento de la actividad física y a servir de apoyo a los programas que se llevan a cabo en centros del distrito: CMS, centros de mayores y centros deportivos. En este tipo de rutas una sección de 500 metros será identificada y destinada para su uso en la prescripción de actividad física.

CONCLUSION

El proyecto representa una interesante oportunidad de desarrollo de un trabajo transversal entre las diferentes Áreas municipales, centrado en el valor salud, pero ejecutado por otros sectores, que son los que tienen la capacidad de introducir cambios en nuestra ciudad que faciliten la incorporación de la actividad física a la vida cotidiana de los ciudadanos.

Permite poner en conexión al trabajo cotidiano de los programas de promoción de salud (ALAS, Envejecimiento Activo y Saludable...), con el trabajo intersectorial a nivel municipal y europeo.

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

En la "Semana Europea de la Movilidad", se realizó una marcha a pie para presentar el proyecto a los medios de comunicación por la ruta 1, con más de 300 participantes.

RESEÑA VISUAL GENERAL DE LAS RUTAS

¡MADRID!

Anexo 7:

REPERCUSIÓN EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Madrid.es:

<http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Medios-de-Comunicacion/Notas-de-prensa/Veinticinco-kilometros-de-paseos?vgnextfmt=default&vgnextoid=bc257affdda31410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=6091317d3d2a7010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

Madridsalud.es:

http://www.madridsalud.es/noticias/noticia504_2013.php

Medios de comunicación

Informativo territorial de TVE:

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/informativo-de-madrid/>



Portales Médicos:

<http://www.portalesmedicos.com/noticiasmedicas/2013/09/20/el-ayuntamiento-de-madrid-presenta-el-proyecto-walking-people-dentro-de-la-semana-de-la-movilidad/>

Area de Gobierno de Familia y Servicios Sociales:

<http://lavozdelaexperiencia.es/el-ayuntamiento-de-madrid-pone-en-marcha-el-paseo-peatonal-de-presentacion-del-proyecto-wap/>

Centro de Rehabilitación Psicosocial Vazquez de Mella

<http://blogs.grupo5.net/blog/2013/09/20/grupo-5-participa-en-el-proyecto-walking-people/>