

¡MADRID! saludable

Los Centros Madrid Salud

¡Estrategia

gente + saludable!
2010-2015

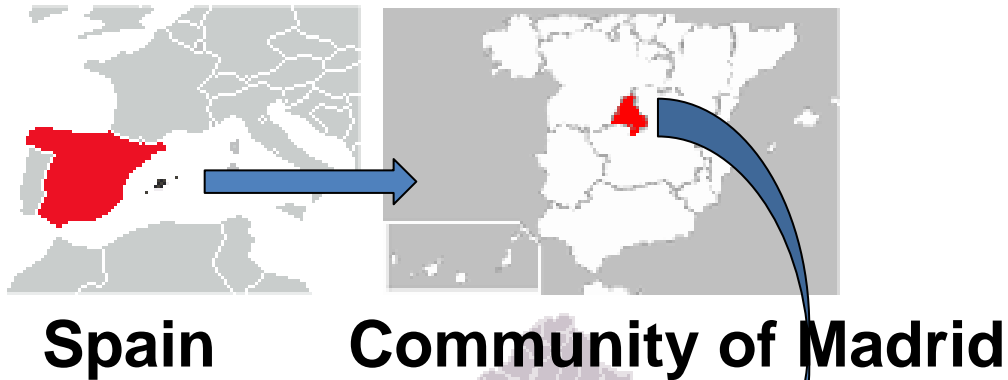


PUBLIC HEALTH INSTITUTE
MADRID CITY COUNCIL



Juntos, por una ciudad cada vez más saludable

Health Promotion vs. Health Care



Spain

Community of Madrid



City of Madrid

- Madrid City Council has clear responsibilities in **Health Promotion** and Environmental Health, but none in **Health Care** (organised at regional level).
- **Madrid Salud** is the Council Public Enterprise in charge of developing and enforcing this health responsibilities.

Madrid Council Health Centres

More than 500 professionals in 24 centres, covering each of the 21 city districts.

Centros Madrid Salud

1. CMS ARGANZUELA
2. CMS CARABANCHEL
3. CMS CENTRO
4. CMS CIUDAD LINEAL
5. CMS CHAMBERÍ
6. CMS FUENCARRAL
7. CMS HORTALEZA
8. CMS LATINA
9. CMS RETIRO
10. CMS TETUÁN
11. CMS VICÁLVARO
12. CMS VALLECAS
13. CMS DE USERA
14. CMS PUENTE DE VALLECAS
15. CMS DE SAN BLAS
16. CMS VILLAVERDE



D I S T R I T O S

1. CENTRO
2. ARGANZUELA
3. RETIRO
4. SALAMANCA
5. CHAMARTÍN
6. TETUÁN
7. CHAMBERÍ
8. FUENCARRAL- EL PARDO
9. MONCLOA-ARAVACA
10. LATINA
11. CARABANCHEL
12. USERA
13. PUENTE DE VALLECAS
14. MORATALAZ
15. CIUDAD LINEAL
16. HORTALEZA
17. VILLAVERDE
18. VILLA DE VALLECAS
19. VICÁLVARO
20. SAN BLAS
21. BARAJAS



Centros Monográficos

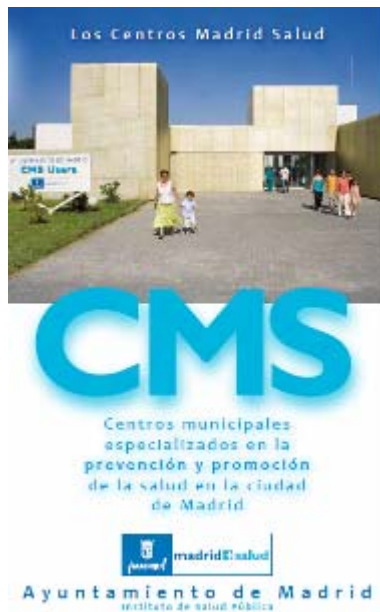
1. CENTRO DE SALUD BUCODENTAL
2. CENTRO DE DIAGNÓSTICO MÉDICO
3. LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS
4. CENTRO DE APOYO A SEGURIDAD
5. CENTRO DE HÁBITOS SALUDABLES
6. CENTRO DE PREV. DE DETERIORO COGNIT
7. CENTRO JOVEN
8. CENTRO MADRID SALUD INTERNACIONAL



The Health Promotion Teams

- Medical doctors
- Nurses
- Psychologists
- Social workers
- Others

Morning and Afternoon shifts



Our current project

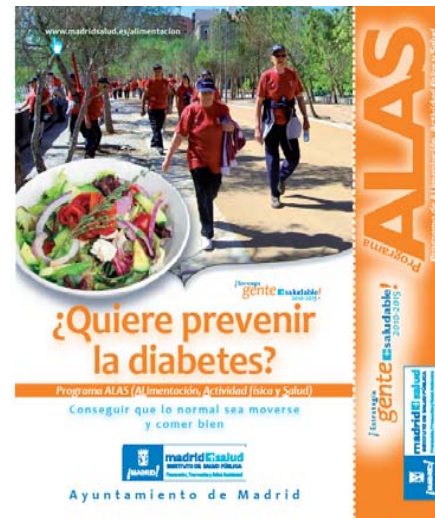
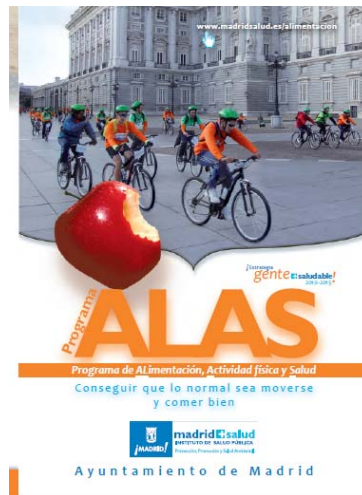
i Estrategia
gente  **saludable!**
2010-2015

***i*Healthy People Strategy!**
2010-2015

Food, Physical Activity and Health Program



Un estilo de vida saludable añade años a la vida y vida a los años



Active and Healthy Ageing Program



Para vivir de forma saludable y autónoma



Madrid's Experience

Project Organisation

• **Institutional Committee:**
including a political representation of all council areas taking part in the project:

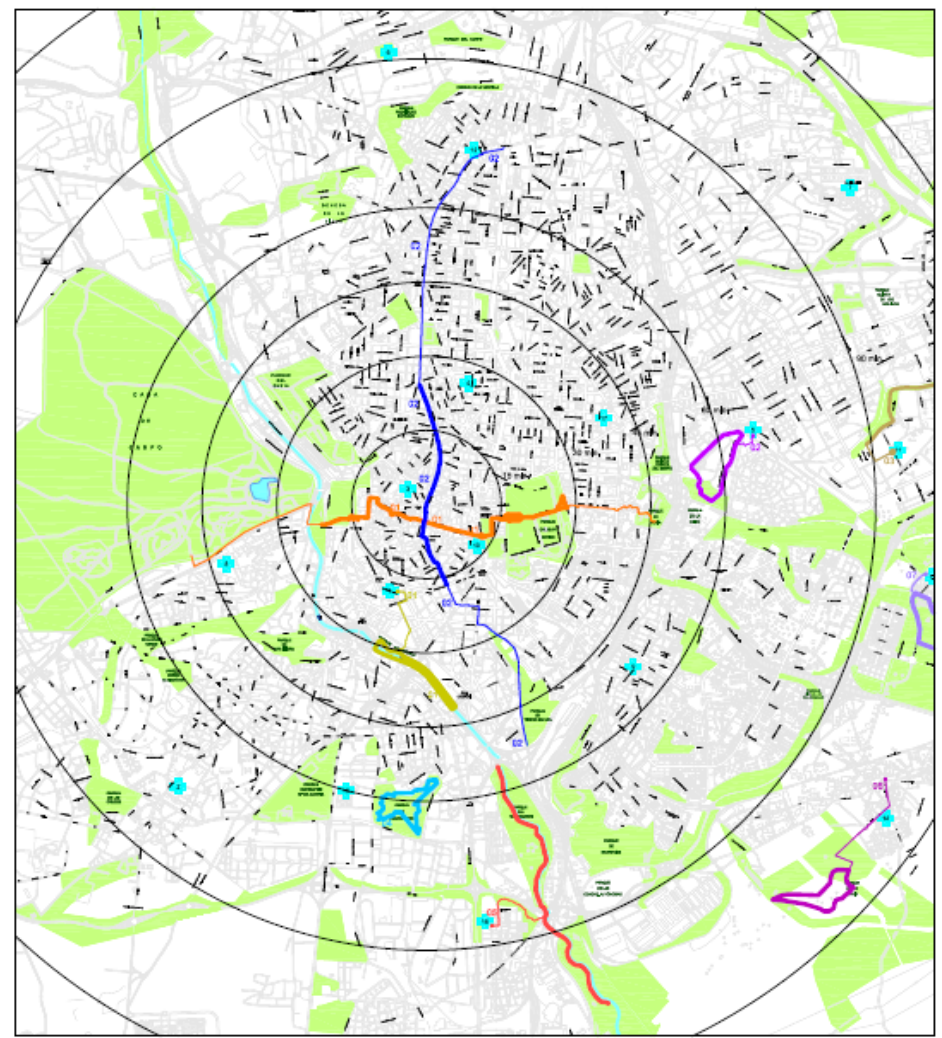
- Environment.
- Sports
- Social Services
- Culture
- Urbanism
- Security and mobility



• **Technical Working Group:**
Professionals from these council areas.

WAP Routes

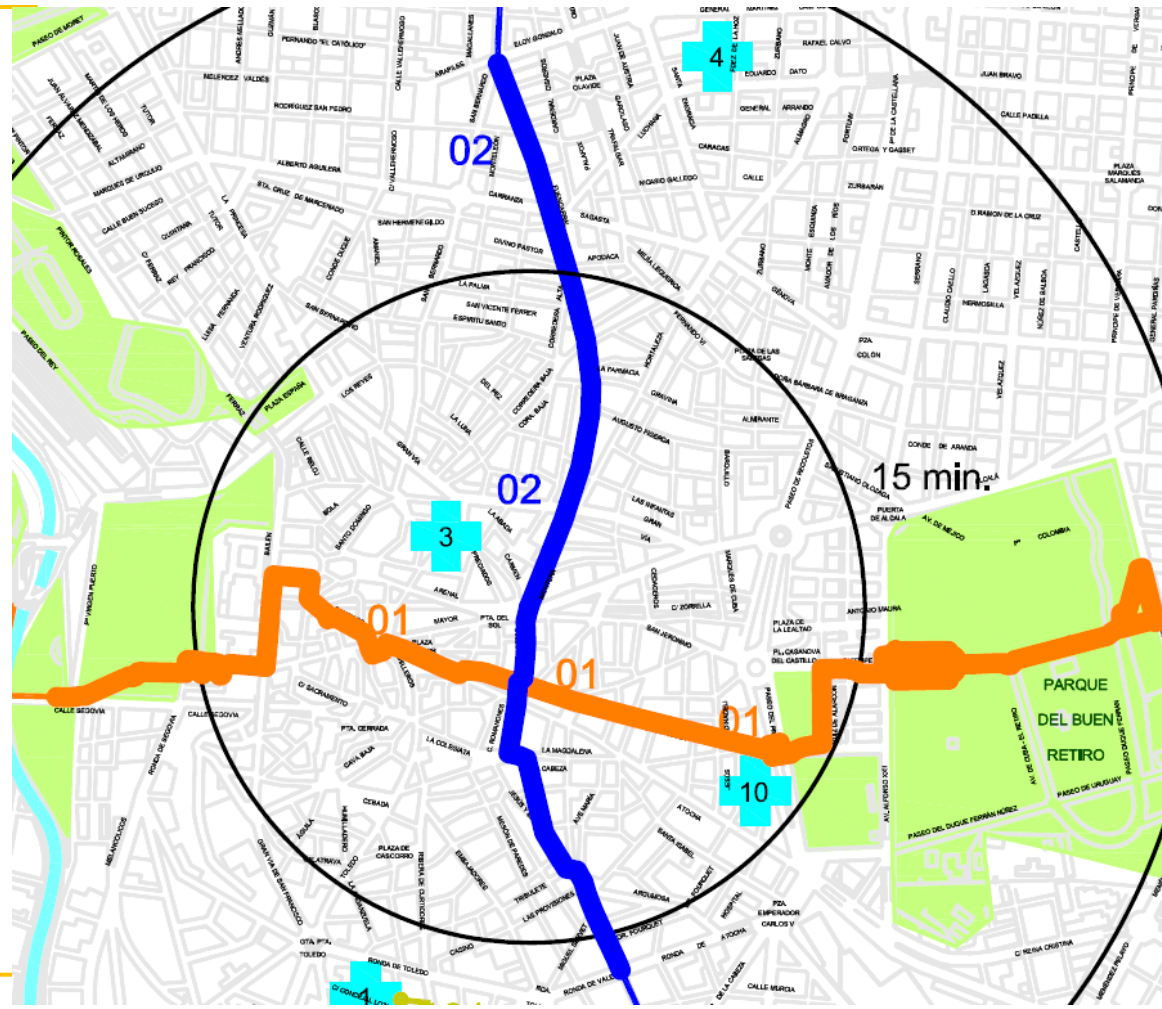
- 9 routes
 - 50 km.
 - Two types of routes:
 - ✓ Two routes in the downtown
 - ✓ Seven routes in outlying areas near Health Promotion Centres.
- (South Madrid: lower socioeconomic level areas)



CONSEJO DE SALUD	Comunidad	Centro	LEYENDA	Distrito Sur	Fuencarral
Alameda	Luzán	Villa de Valle	Chamartín	San Diego	Isleña
Barajas	Villa de Valle	Uxama	Chamberí	San Martín	Centro de Salud de Valle de Valle
ITINERARIOS DE SALUD	ITINERARIO 1	ITINERARIO 2	ITINERARIO 3	ITINERARIO 4	ITINERARIO 5
ITINERARIO 6	ITINERARIO 7	ITINERARIO 8	ITINERARIO 9	ITINERARIO 10	ITINERARIO 11
ITINERARIO 12	ITINERARIO 13	ITINERARIO 14	ITINERARIO 15	ITINERARIO 16	ITINERARIO 17

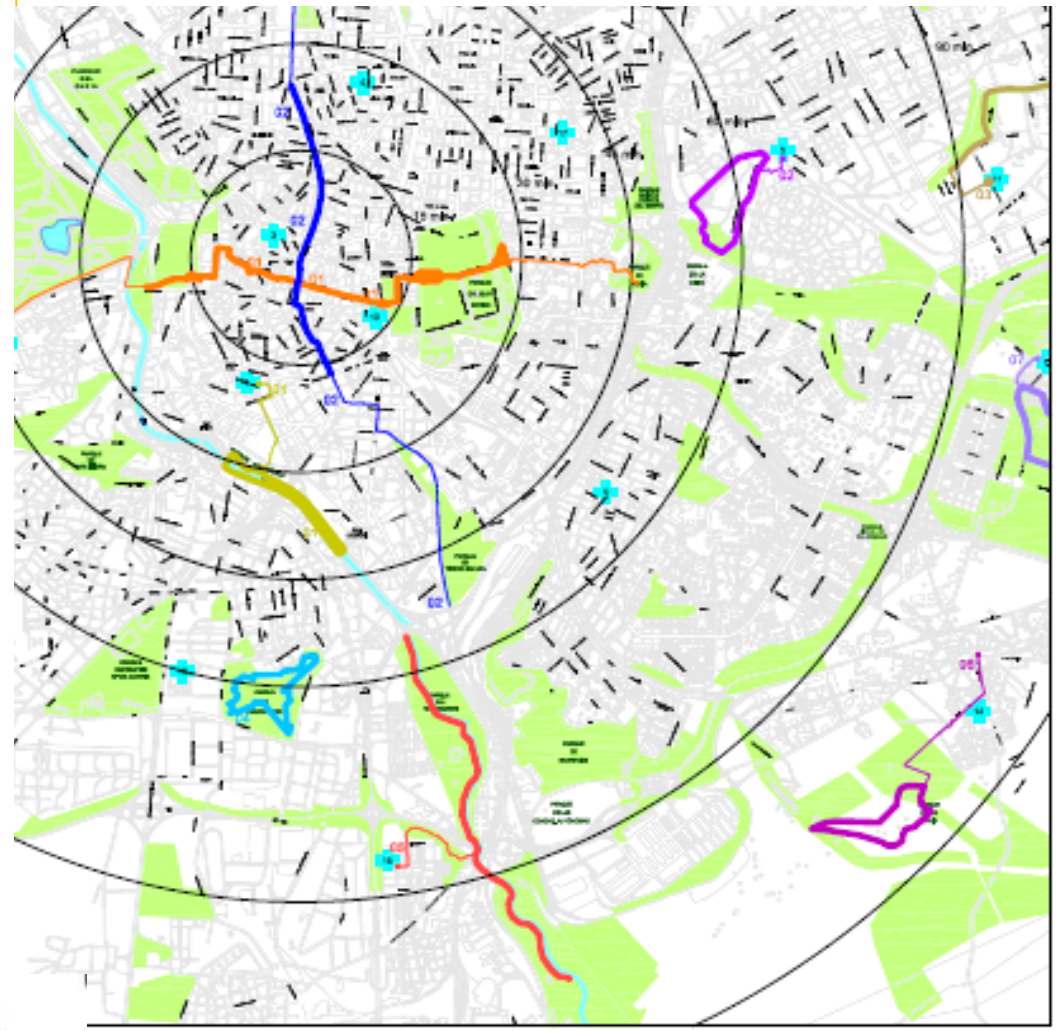
Two routes in the downtown

- aiming to promote walking
- incorporating both perspectives of sustainable mobility and tourism value



Seven routes in outlying areas near Health Promotion Centres

- oriented towards physical activity promotion
- These routes will support physical activity promotion programs, carried out in different settings
- The activities of these centers provide an opportunity to publicize routes and encourage their use
- A of 500 metres section will be signposted for use in physical activity prescription



Signaling

In all sections where possible, made with vinyl stickers on existing furniture, mainly streetlights.



Poner una foto de papelera



Information Panels



Route length 6.000 m



control segment

¿Cuál es tu Ritmo?

EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO	
3 km/h	4 km/h	5 km/h	6 km/h
20 minutos por vuelta	15 minutos por vuelta	12 minutos por vuelta	10 minutos por vuelta

Camina a una velocidad que te permita conversar con otra persona...
Si te cuesta hablar, baja el ritmo
Si no te cuesta, aumenta el ritmo

Calcula el tiempo que tardas en dar una vuelta al "Tramo de control" (500 m) y consulta la tabla

¿Cuántas calorías consumes?

PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3 km/h	44	48	52	57	61	66	70	74	79	83	87	92
4 km/h	46	50	55	60	64	69	73	79	83	87	92	96
5 km/h	53	58	63	68	73	79	84	89	89	100	105	110
6 km/h	57	63	68	74	79	85	91	97	97	108	114	119

La casilla en la que confluyen peso y velocidad muestra las calorías que consumes por cada kilómetro de recorrido

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

What is your safe rhythm?

EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO	
3 km/h	4 km/h	5 km/h	6 km/h
20 minutos por vuelta	15 minutos por vuelta	12 minutos por vuelta	10 minutos por vuelta

Walk at the proper rhythm allowing you to speak without getting short of breath.
 How long it takes you for a ride?
 Look at the panel to calculate your speed.

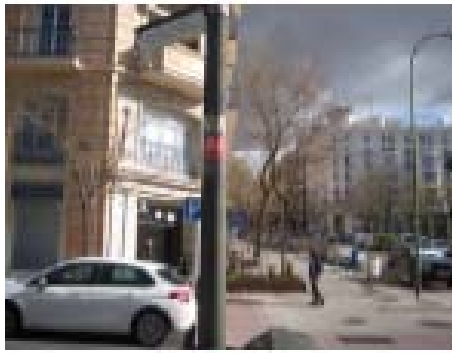
How many calories do you spend?

weight		50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
speed	3 km/h	44	48	52	57	61	66	70	74	79	83	87	92
	4 km/h	46	50	55	60	64	69	73	79	83	87	92	96
	5 km/h	53	58	63	68	73	79	84	89	89	100	105	110
	6 km/h	57	63	68	74	79	85	91	97	97	108	114	119

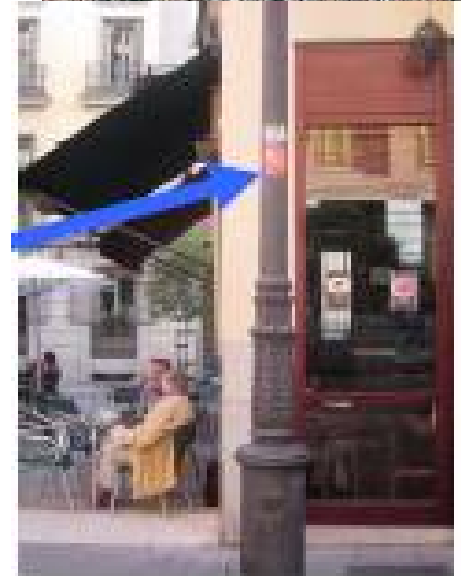
La casilla en la que confluyen peso y velocidad muestra las calorías que consumes por cada kilómetro de recorrido

If we walk 1 KM instead of driving, we can avoid 345 grams of CO2 emissions

ROUTE 1: East-West



- 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: North- South

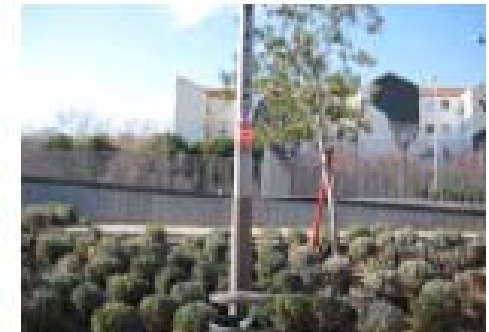
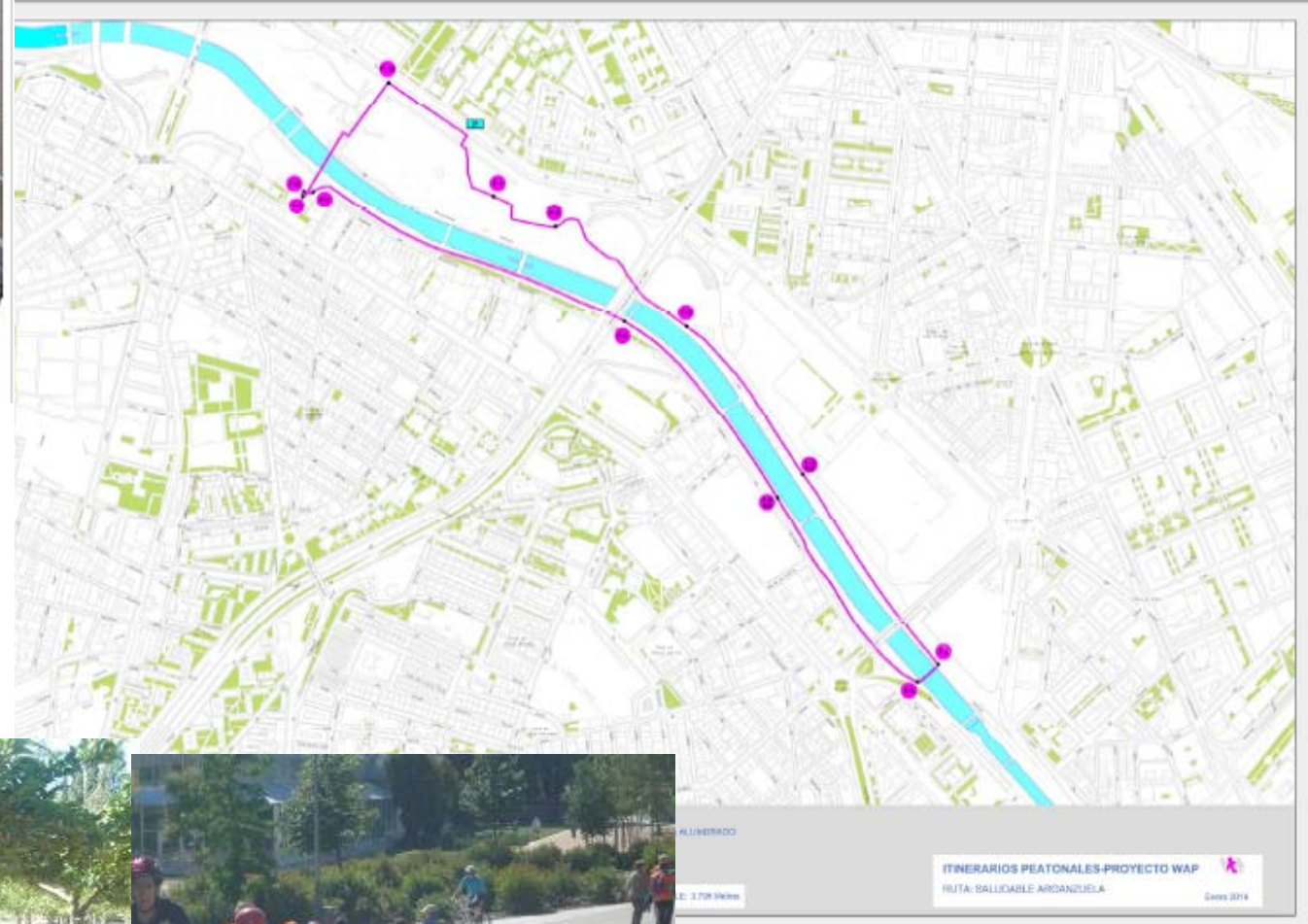


- CMS
- Tramo de control (1.000 m)
- Tramo de enlace 1 (550 m)
- Punto de encuentro
- Ruta NORTE (4.500 m) SUR (2.260 m)
- Tramo de enlace 2 (150 m)
- Km. 0





RUTA SALUDABLE 3. ARGANZUELA



Poner distancia y horario

ROUTE 4



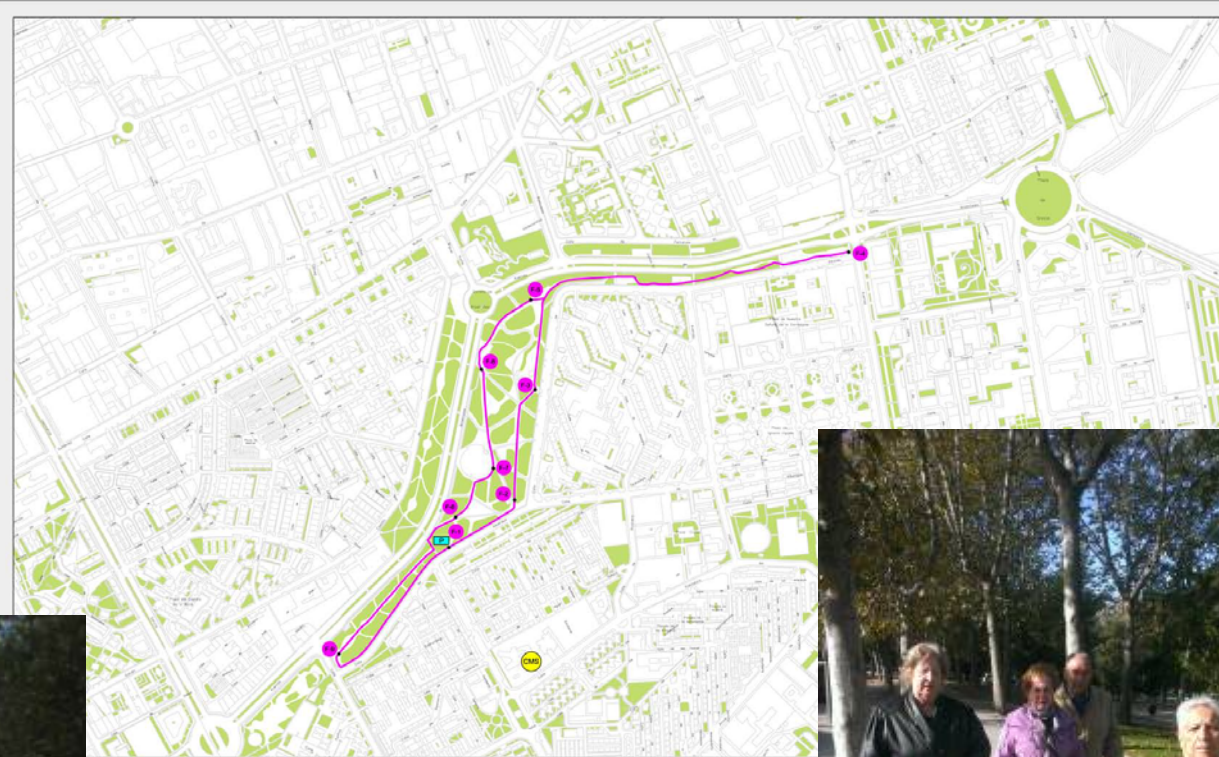
DE GOBIERNO
 MEDIO AMBIENTE
 CIVILIDAD
 ION GENERAL DE INGENIERIA AMBIENTAL
 ION DE AREA
 ION General de Coordinación de Infraestructuras

LEYENDA
 ● SOPORTE FAROLA ALUMBRADO
 ● CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
 ■ PANEL

LONGITUD RUTA SALIDABLE: 3.660 METROS



ROUTE 5



jMADRID!

ÁREA DE GOBIERNO DE MEDIO AMBIENTE Y MOVILIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE MEDIO AMBIENTE, Y MOVILIDAD
 Y GESTIÓN DEL RIESGO
 Subdirección General de Coordinación de Infraestructuras



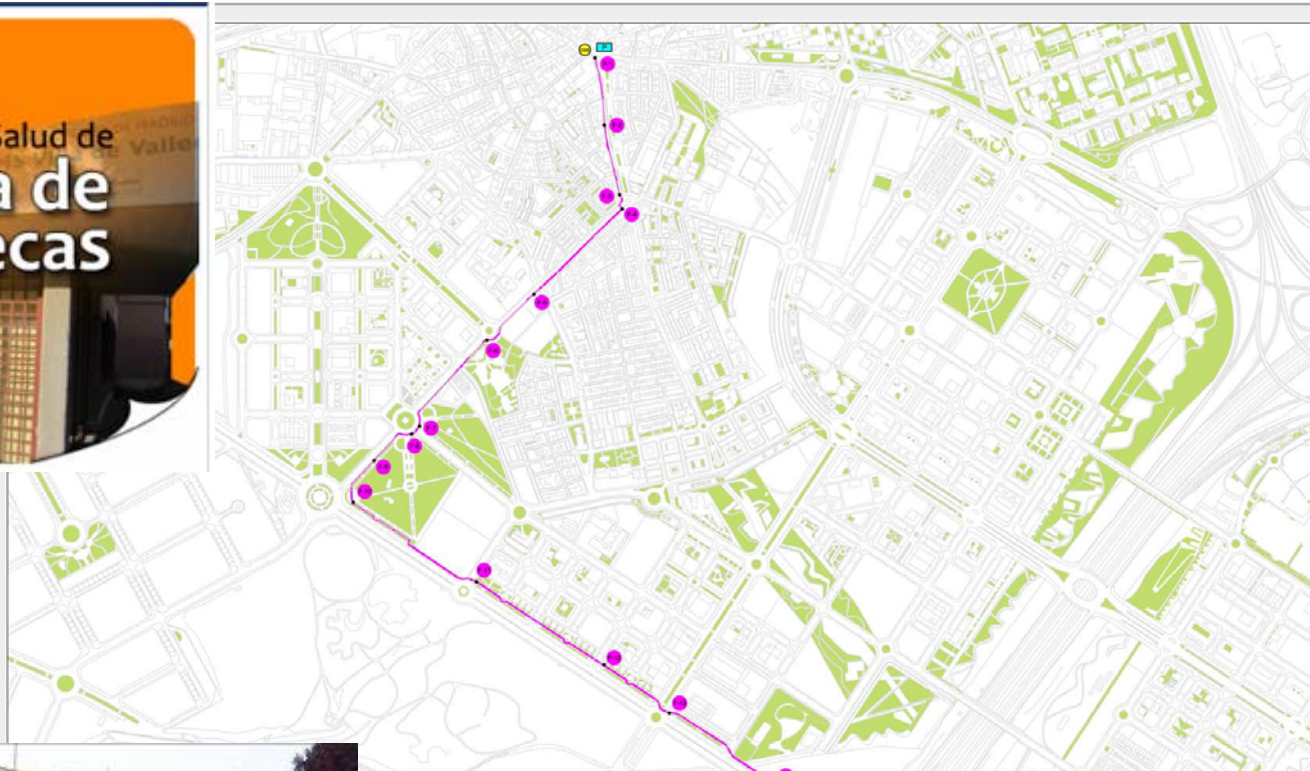
LEYENDA
 ● SOPORTE FAROLA ALUMBRADO
 ● CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
 ■ PANEL

LONGITUD RUTA SALUDABLE: 1.350 Metros



RUTA SALUDABLE 6. *VILLA DE VALLECAS*

Poner
distan-
cia y
dia de
la
sema-
na



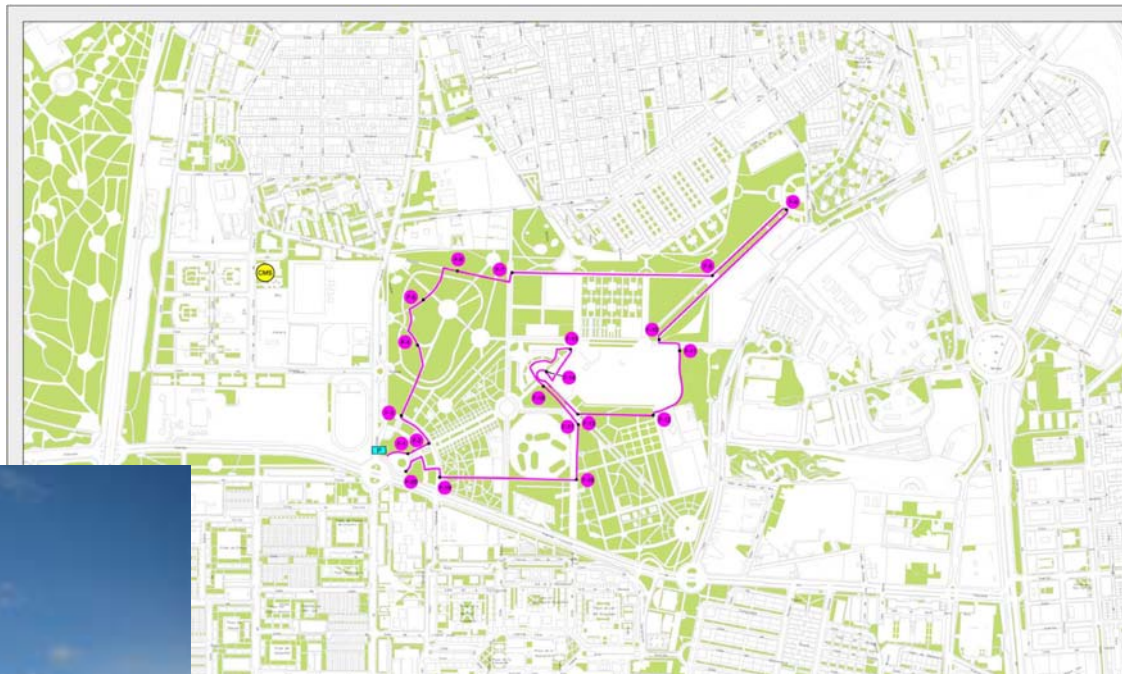
LEYENDA

-  SOPORTE PAROLA ALUMBRADO
-  CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
-  PANEL

LONGITUD RUTA SALUDABLE: 2.955 Metros



ROUTE 7



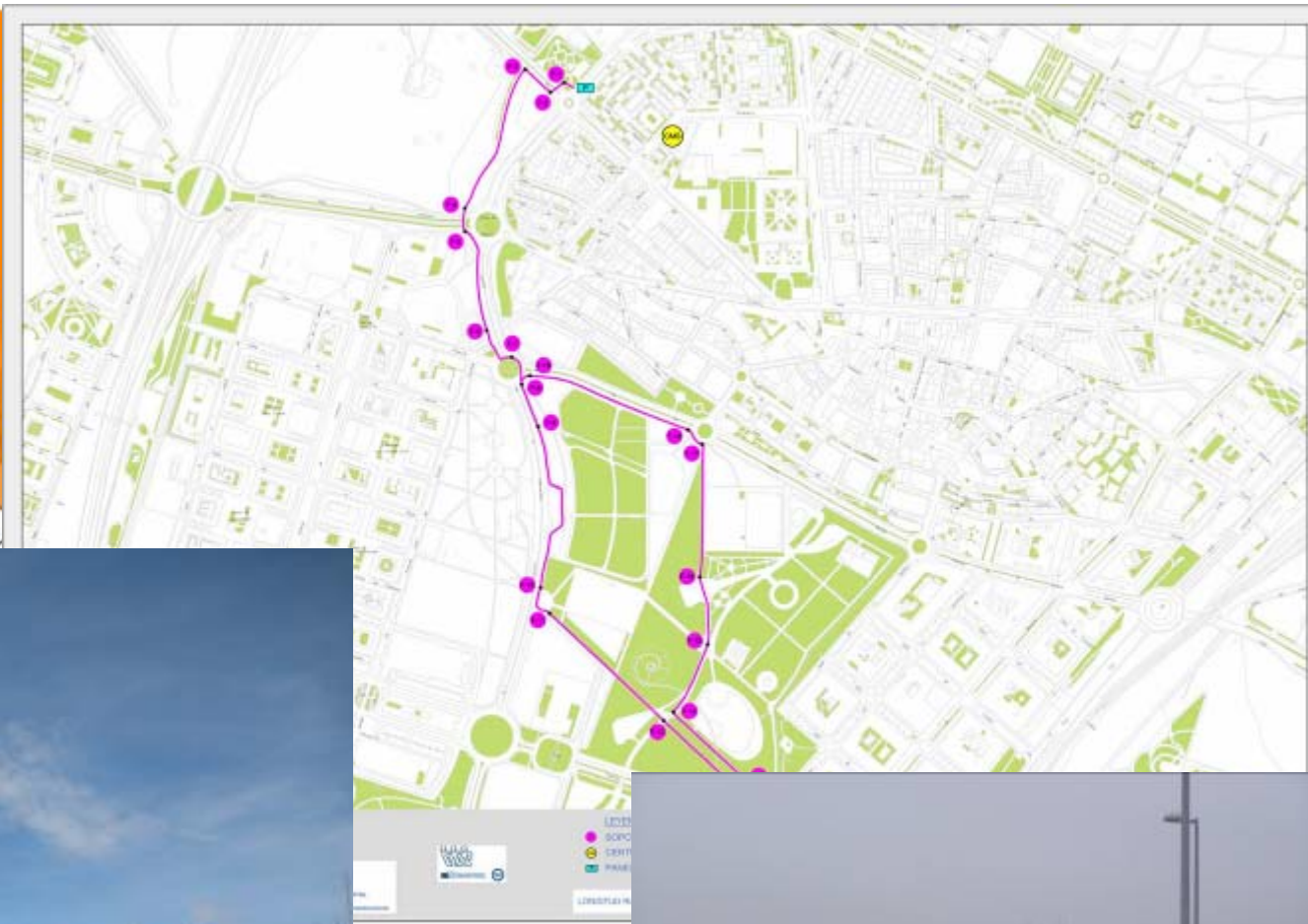
AREA DE GOBIERNO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MOVILIDAD
CONSEJO COMUNAL DE MEDIO AMBIENTE,
MOVILIDAD Y SERVICIOS
SERVICIO DE MANTENIMIENTO DE VERDE Y MOVILIDAD



CMS

Centro Madrid Salud de Vicálvaro



DISSEMINATION ACTIVITIES

- European Week of Mobility

- European Mobility Week: A walk to present the project to the media, with assistance of Environment and Mobility City Councillor



We provisionally signaled a stretch of Route2, from the Plaza de Murillo to Plaza de Benavente



- We invited users of CMS, Senior centers, Sports clubs and Health Professional's associations.
- 300 people took part in the walk.
- We made and distributed a free specific t-shirt of the WAP project.



Press Conference at the beginning of the walk



Healthy walk combined with visit to a museum Wap Route 2 (April 2013).

- At the end, the group enjoyed a free guided visit to the National Museum of Decorative Arts
- Thanks to a signed agreement with the Faculty of Fine Arts of the Complutense University of Madrid.



Healthy walk in Madrid Rio WAP Route 3.May 2014

- Community activities to promote healthy food and physical activity in daily life.
- As part of these activities, a guided walk to explore the route number 3 included in the WAP project was organized



- Quarterly Newsletter of environmental activities
- 20,000 copies and 250 posters are published
- Distributed in:
 - ✓ Department of Cultural Activities
 - ✓ Public Parks,
 - ✓ Education and environmental information
 - ✓ Tourism offices

PROGRAMA DE ACTIVIDADES AMBIENTALES

JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE

hábitat Madrid



WAP - CANINA POR MADRID



iMADRID!

19 de 20

CAMINA POR MADRID

SEÑALIZACIÓN DE LAS RUTAS WAP

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

Midiendo el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control podrás estimar la velocidad de paseo. Con solo darla y al día siguiente, en el panel encontrarás la información sobre las calorías que consumes en 30 minutos de caminata.

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.

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 promoción 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.

Ruta Norte-Sur: de Plaza de Castilla al Parque de Tierno Galván.

Ruta Este-Oeste: del Parque de Roma a Madrid Río.

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

PROYECTO EUROPEO

WAP WALKING PEOPLE

MADRID PARTICIPA EN EL PROYECTO EUROPEO WALKING PEOPLE (WAP) -GENTE QUE CAMINA JUNTO A LAS CIUDADES DE FLORENCIA (ITALIA), BRESCIA (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

www.madridsalud.es

Conclusions

- The project has been very well received by institutions and citizens.
- The involvement of the various areas of government from the beginning, has been determinant.
- It has allowed to coordinate the usual Health Promotion Centers activities with the ones of other council sectors
- Signaling simply and at low cost facilitates further new routes in the future
- Signaling is not enough, we are going to continue activities to publicize the routes.

Future Development

- Presentation in next september during The European Mobility week.
- A training session for the prescription of physical activity, using the routes, in each of the seven Health Promotion Centers, inviting all stakeholders of the district
- Healthy walks combined with visits to museums

- THANK YOU