

NOTA DE PRENSA

27 de marzo de 2017

Caminar a diario y de forma moderada es fuente de salud física y emocional para toda la familia

DKV Seguros y el Ayuntamiento de Badalona inauguran un “Camino de la Salud” en la ciudad, que se suma así a municipios como Alcobendas, Tarifa o Terrassa

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la realización de actividad física moderada a diario para luchar contra la obesidad, uno de los principales problemas de salud pública, ya que disminuye la calidad y la esperanza de vida y contribuye a la aparición de enfermedades crónicas.

En esta recomendación se enmarca el proyecto “Caminos de Salud”, una de las acciones del Instituto DKV de la Vida Saludable, creado para promover la mejora de la salud y la vida de la población mediante la divulgación de información y la formación orientada a inculcar hábitos saludables.

“**Caminos de Salud**” es un nuevo concepto de rutas saludables que facilitan entornos adecuados y agradables para la práctica habitual de actividad física en un ambiente familiar, saludable y gratuito. Las rutas, que tienen como objetivo fomentar la actividad física moderada y la vida saludable en toda la población, están ubicadas tanto en el medio rural como urbano, y han sido acondicionadas y señalizadas de manera permanente y sus itinerarios se ajustan a las recomendaciones de la OMS.

Badalona ha inaugurado hoy su Camino de Salud que se extiende a lo largo de 9km a través del entorno urbano-natural desde donde apreciar y disfrutar de unas magníficas vistas de la ciudad.

El acto ha estado presidido por la **alcaldesa de Badalona, Dolors Sabater**, quien ha destacado que “somos una ciudad comprometida con la vida activa y los hábitos saludables y esta nueva iniciativa nos permite al mismo tiempo poner en valor el patrimonio natural que tenemos en Badalona”.

Por su parte, **Isabel Barangé, directora de Marca y Patrocinio de DKV Seguros** ha agradecido la colaboración del Ayuntamiento y ha insistido en la importancia de la prevención y de inculcar hábitos de vida saludable. “Si se practica de forma regular el paseo o el senderismo, es una actividad que genera beneficios para la salud al ayudarnos a controlar el peso, mejorar nuestra relajación y disfrutar con optimismo de la vida. Si además se practica en familia se añaden a estos beneficios otros como la mejora de la comunicación y la relación entre los miembros de la unidad familiar”, ha explicado.

NOTA DE PRENSA

El objetivo de este Camino de Salud es ofrecer a la población una opción de ocio que les permita disfrutar en familia. Asimismo, facilita la conexión con el municipio y con la naturaleza autóctona.

El proyecto implementado en Badalona de “Caminos de Salud” consiste en el diseño y señalización de una ruta urbana-rural que discurre por la trama urbana de Badalona y la Serralada de Marina. Este itinerario tiene una longitud de aproximadamente 9km, pudiendo escoger si hacer la ruta entera o solo algunos de sus tramos, fomentando así los hábitos que recomienda la OMS.

“Caminos de Salud” es una ruta que se inicia en la estación de tren de Badalona pasando por la Plaza Pompeu Fabra. Subimos a través de Rambla Sant Joan hasta el Parc de Montigalà y desde ahí accedemos al Parc de la Serralada de Marina pasando por debajo de la B-20. Una vez en el Parc, vemos un acueducto, pasamos por el Monestir de Sant Jeroni de la Murtra y finalizamos en Can Ruti.

Ventajas físicas y emocionales de caminar

Las **ventajas de caminar** son cuantiosas y su realización altamente recomendada para toda la población independientemente de la edad. Se trata de una actividad que permite entrenar las articulaciones sin dañarlas, tonifica los músculos y controla el colesterol y el riesgo de diabetes. De esta manera, se evitan enfermedades como la artrosis, se mejora el riesgo sanguíneo del cerebro lo que favorece el rendimiento intelectual (muy aconsejable para niños y jóvenes estudiantes), y fortalece la memoria de los más mayores.

En cuanto a los **beneficios psicológicos o emocionales**, caminar diariamente de forma suave, constante y regular, ayuda a mejorar el estado del ánimo; la consecución de metas aumenta la sensación de bienestar, lo que permite aumentar la autoestima, y nos prepara para afrontar el estrés del día a día y ayuda a dormir mejor.

Recomendaciones para la realización de la ruta

Como en toda actividad física es aconsejable llevar a cabo una preparación previa a su realización, de modo que podamos conseguir un rendimiento óptimo del ejercicio y evitar posibles imprevistos. Así, al comienzo del camino se ofrecen algunas recomendaciones a tener en cuenta antes de comenzar la ruta, como son: llevar ropa y calzado cómodo, protegerse del sol con una crema adecuada y, si es necesario, llevar gorra; realizar la ruta en compañía siempre será mejor o, de lo contrario, llevar a mano el teléfono móvil. No es aconsejable realizar el ejercicio inmediatamente después de comer y, muy importante, realizar un calentamiento previo para evitar posibles lesiones.

Además, se ofrecen recomendaciones una vez haya comenzado la actividad física, como: comenzar la ruta aumentando el ritmo progresivamente; mantener una respiración pausada durante todo el ejercicio; beber agua durante todo el trayecto y siempre que el cuerpo lo necesite, y finalizar disminuyendo el ritmo progresivamente. Y, al acabar, es fundamental realizar estiramientos y comprobar el tiempo empleado en la realización del ejercicio con la intención de mejorar.

NOTA DE PRENSA

El **Instituto DKV de la Vida Saludable** es una iniciativa creada para promover la mejora de la salud y la vida de la población mediante la divulgación de información y la formación orientada a inculcar hábitos saludables. A través del Instituto DKV de la Vida Saludable se pretende dar pautas útiles para ayudar a que las personas se conviertan en agentes corresponsables y activos en el cuidado de su salud, potenciando la prevención así como los valores del ejercicio y los hábitos para una vida sana.

Grupo DKV es parte de ERGO, uno de los mayores grupos aseguradores en Alemania y Europa. ERGO, presente en más de 30 países, concentra su actividad en Europa y Asia, ofreciendo un completo espectro de seguros, provisión y servicios. Cerca de 43.000 personas trabajan para el grupo, entre empleados y agentes comerciales. ERGO pertenece a Munich Re, uno de los líderes mundiales en seguros y reaseguros.

En España, Grupo DKV está implantado en todo el territorio nacional con una amplia red de oficinas y consultorios, donde trabajan casi 2.000 empleados que dan servicio a cerca de 2 millones de clientes. Para más información www.dkvseguros.com

DKV Seguros
Gabinete de Prensa
Tel. 93 214 00 78
@GrupoDKV_Prensa