

PARA QUÉ PERSONAS VA DIRIGIDO ESTE PROGRAMA

LOS SERVICIOS MÉDICOS DE LA MANCOMUNIDAD DE ZONA BÁSICA DE NOAIN SON QUIENES EXTIENDEN LA RECETA DEPORTIVA A PERSONAS CON PROBLEMAS CARDIOVASCULARES; CARDIOPATÍA ISQUÉMICA NO AGUDA, HTA, TENSIÓN ARTERIAL, DIABETES TIPO 2, DISLIPEMIA, COLESTEROL ALTO, TRIGLICÉRIDOS, OBESIDAD, EPOC, NEUMONÍA CRÓNICA O POTENCIALES PERSONAS QUE EL SERVICIO MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA CONSIDERA OPORTUNO



INFÓRMATE EN TU CENTRO DE SALUD



CONSULTORIO NOAIN:
948-368155

CONSULTORIO BERIAN:
948-313109



Ayuntamiento de Berian



Ayuntamiento de Noain
(Valle de Elorz)



Ayuntamiento
Cendea de Galar



PROGRAMA LOCAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

RECETA DEPORTIVA



MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE



Gobierno de Navarra  **Nafarroako Gobernua**

Empieza a cambiar tus hábitos

LA INACTIVIDAD FÍSICA ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES EN EL DECLIVE DE LA SALUD Y AUTONOMÍA. ANTE ÉSTO, LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ES ESENCIAL PARA OBTENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA, HECHO CONSTATADO POR DIVERSOS ESTUDIOS.

DICHOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE LA ADHERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO CONLLEVA TENER MENOR RIESGO DE PADECER CIERTAS ENFERMEDADES CRÓNICAS Y MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE AQUELLAS PERSONAS YA DIAGNOSTICADAS CON ALGUNA DE ELLAS.

ES UN HECHO DEMOSTRADO IGUALMENTE QUE LAS PERSONAS SEDENTARIAS QUE EMPIEZAN A PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO DICEN SENTIRSE MEJOR.

LA RECETA DE EJERCICIO FÍSICO ES POR TANTO, EL COMIENZO A UNA VIDA MÁS SANA



Quién me dice si soy candidato?

LOS Y LAS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD SERÁN QUIENES TE INFORMEN DE LOS REQUISITOS PARA RECETARTE EL EJERCICIO FÍSICO COMO PARTE DEL TRATAMIENTO Y TE DERIVARÁN AL PROGRAMA DIRIGIDO POR UNA PERSONA GRADUADA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

En qué consiste la receta deportiva

SI ERES UNA PERSONA CON RECETA SERÁS ENTREVISTADA EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES DE TU MUNICIPIO POR UN/A PROFESIONAL DEL DEPORTE QUE TE PAUTARÁ EL TIPO DE EJERCICIO Y LA INTENSIDAD DEL DEL MISMO.

EL PROGRAMA TIENE UNA DURACIÓN DE 9 MESES, PUDIENDO INCORPORARSE EN CUALQUIER MOMENTO DEL AÑO. CADA SEMANA SE REALIZAN 2 O 3 SESIONES DIRIGIDAS Y CONTROLADAS.

PERIÓDICAMENTE SE EVALÚA EL PROGRESO DE CADA PARTICIPANTE Y SE LE FACILITAN RUTINAS Y CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE.