

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El 60% de los navarros adultos no realiza la actividad física recomendada

Salud pone en marcha una campaña para fomentar el ejercicio físico a partir de los 50 años, con el fin de prevenir y tratar las enfermedades crónicas y mejorar la salud

Viernes, 28 de noviembre de 2014

El Departamento de Salud va a poner en marcha una campaña para fomentar la práctica de ejercicio físico entre los mayores de 50 años con el objetivo de prevenir la aparición de enfermedades crónicas, y mejorar la salud de quienes las padecen. En la actualidad, el 60% de los navarros de entre 15 y 69 años no cumple con las recomendaciones sobre ejercicio saludable.

Se trata del proyecto “Muévete”, desarrollado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) en colaboración con Atención Primaria, que ha sido presentado esta mañana por la consejera de Salud, Marta Vera, la directora gerente del ISPLN, M^a Soledad Aranguren, y la jefa de Promoción de la Salud del mismo, M^a José Pérez Jarauta.

Según han explicado, el ejercicio físico aporta beneficios para la salud física y mental en todas las edades; reduce el riesgo de contraer enfermedades y mejora la evolución de patologías cardiovasculares, respiratorias, diabetes, hipertensión, e incluso el cáncer, al contrario de la creencia de enfermos y familiares de que la actividad física puede agravar su proceso.

Por otra parte, los [datos](#) de la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012 (ENS) muestran que el 60% de la población navarra de entre 15 y 69 años no practica en su vida diaria (trabajo y tiempo libre) ninguna actividad física o lo hace únicamente de manera ligera (caminar), porcentaje que se eleva hasta el 66% en el caso de las mujeres. A esto se une que para la mayoría de la población, el trabajo es una actividad sedentaria (sólo el 10% de los mayores de 15 años realiza trabajos que exigen esfuerzo físico); y ha aumentado el sedentarismo en el tiempo



Cartel de la campaña.

libre, hasta llegar al 32,3% de la población.

Proyecto “Muévete”

En este marco, el proyecto “Muévete” se dirige a la población mayor de 50 años, tanto sana como con enfermedades crónicas, con el fin de aumentar en este segmento de población la práctica de [ejercicio físico recomendado](#), que consiste en caminar rápido todos o casi todos los días, al menos durante 30 minutos (puede ser en periodos de 10 minutos) y hacer ejercicios de fuerza de los principales grupos musculares, de flexibilidad y de equilibrio, dos días a la semana durante 30 minutos.

El proyecto, que se inicia ahora y tendrá continuidad en 2015, viene a completar las múltiples iniciativas que vienen realizando instituciones públicas, profesionales de la salud y del deporte, entidades municipales, etc. Así, va a poner en marcha tres líneas de actuación:

1.-Información y sensibilización en este grupo de población, con la edición y difusión de materiales que animan a hacer ejercicio en la vida diaria: se han editado 36.000 [folletos](#) y [carteles](#) con el lema **¡Muévete! Mugi zaitetz!** que se van a distribuir en centros sanitarios, servicios municipales, entidades sociales, asociaciones de pacientes. Igualmente, a través de la web de Salud se podrá acceder a estos materiales, así como a vídeos tutoriales para la realización de ejercicio físico de fuerza, flexibilidad y equilibrio en casa.

2.-Actividades dirigidas a señalar el entorno en que vivimos, como promover el uso de las escaleras en edificios públicos con ascensor: colocación de [“huellas”](#) **¡Muévete! Mugi zaitetz!** en el suelo a la entrada de los edificios municipales con ascensor y que guían hasta el comienzo de las escaleras, de [carteles](#) al comienzo de las escaleras, animando a subirlas, y de [placas](#) en los ascensores, con lemas que interrogan sobre su uso frente al de las escaleras.

3.-Actividades con profesionales de la salud, especialmente de centros de salud, para mejorar la prescripción de ejercicio físico adecuado a cada persona y situación. Incluye la elaboración y distribución del documento “Prescripción de ejercicio físico en Atención Primaria”, y el curso online “Actívate, aconseja salud”, del Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad.