

## Rutas por el entorno del Parque Natural de Doñana: estilos de vida saludable

Martínez Villegas, I. Castillo Moraga, M.J. Mejías Estévez, M.J.

**Temas de trabajo:** Libre: Salud ambiental y entornos saludables.  
**Palabras clave:** ejercicio, medio ambiente, sobrepeso, obesidad.

### Descripción y objetivo(s) de la intervención propuesta:

Con la finalidad de educar en hábitos de vida saludables a la población de diferentes edades de la zona se plantea un proyecto que consiste en facilitar rutas a pie y en bicicleta por el entorno del Parque tanto para pacientes con sobrepeso u obesidad como para aquellos que lo soliciten con el fin de prevenir otras patologías (osteoporosis, dolor osteo-muscular crónico, ansiedad, etc.) o simplemente de mejorar su calidad de vida



### • Objetivo general:

- Promover la práctica de ejercicio físico como pilar fundamental junto a la dieta adecuada de un estilo de vida saludable en la población de la zona.

### • Procedimiento e instrumentos desarrollados

Se realizó una búsqueda en bases de datos y páginas web (wikilock, turismo Sanlúcar, diputación de Cádiz) de rutas descritas por el Pinar de La Algaida y zonas periféricas que no alteren el medio ambiente. Se clasificaron según dificultad y duración de la siguiente forma:

- Iniciación: entre 3 y 5 km
- Nivel medio: entre 6 y 10 km
- Experto: más de 10 km

Se realiza una captación oportunista de pacientes que acuden a la consulta de enfermería, médico de familia o pediatra que presenten sobrepeso u obesidad o que quieran aumentar su práctica de ejercicio físico.

Las rutas individualizadas se suben a la aplicación wikilock para aquellos pacientes que deseen consultarlas a través de dispositivos electrónicos. Para los pacientes que no dispongan de ellos se imprimen en formato papel con leyenda y texto que describe el nivel de complejidad y remarca algunos consejos para el paciente, así como puntos de interés cultural.



### Lecciones aprendidas.

Creemos que la facilitación de rutas individualizadas según las necesidades aumenta la motivación y facilita la realización de ejercicio en los habitantes de la zona.

Nos parece igualmente interesante fusionar la promoción de hábitos de vida saludable con el conocimiento y disfrute del medio ambiente de la zona.