Reuniones en ruta

10 de Noviembre de 2021

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Reuniones en ruta es una de las iniciativas que componen el proyecto piloto del **"Programa de fomento de estilos de vida saludable en el ámbito laboral"**, que se está desarrollando en el edificio administrativo de la *Consellería de Sanidade* y del SERGAS, en Santiago de Compostela. Se trata de **disminuir el sedentarismo** y **aumentar la actividad física** de los/las trabajadores/as durante la jornada laboral. Esta iniciativa está enmarcada en el Plan de Promoción de la Salud en el Ámbito Laboral de la Dirección General de Salud Pública.

Con la intervención **"Reuniones en ruta"**, se sustituyen las reuniones sedentarias por **reuniones activas**, en las que un grupo de dos o tres personas realizarán la reunión caminando por unos itinerarios previamente definidos por el interior y por el exterior de los edificios administrativos.

De este modo, **se aumentará la actividad física** y se reducirá el comportamiento sedentario del personal durante su jornada laboral, para mejorar su calidad de vida, promover una disponibilidad de recursos humanos más saludables y productivos y potenciar el bienestar de nuestra sociedad.

En esta página web tienes los mapas de las diferentes rutas. También, en los carteles del inicio de cada ruta hay un código QR donde puedes descargarte el itinerario de cada una de ellas.

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios para adultos de 18 a 64 años.

En adultos, la **actividad física** es beneficiosa para la salud ya que mejora la mortalidad por

todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de algunos tipos de cáncer y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad.

Se recomienda lo siguiente:

- Todos los adultos deben realizar **actividades físicas con regularidad.**

- Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

- Los adultos también deben realizar **actividades de fortalecimiento muscular** de intensidad moderada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que esto reporta beneficios adicionales para la salud.

- Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa cada semana, con el fin de obtener mayores beneficios para la salud.

Declaraciones de buenas prácticas:

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.

- Si los adultos no cumplen estas recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.

- Los adultos deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

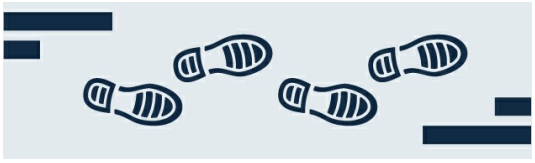
En los adultos, un **mayor sedentarismo** se asocia con los siguientes **malos resultados de salud**: mayor mortalidad por todas las causas, mortalidad cardiovascular y mortalidad por cáncer, e incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Se recomienda lo siguiente:

- Los adultos deben **limitar** el tiempo que dedican a **actividades sedentarias.** Sustituir

el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

- Con el fin de reducir los efectos perjudiciales para la salud de un nivel alto de sedentarismo, los adultos deben procurar realizar **más actividad física de intensidad moderada a vigorosa** de la recomendada.



Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 1 (interior)

Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 2 (interior)

Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 3 (interior)

Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 4 (exterior)

Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN LÁZARO. Santiago. Ruta 5 (exterior)

Reuniones en Ruta. CISTEC. Ferrol. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. JEFATURA TERRITORIAL DE SANIDAD. Ourense. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Ourense. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. JEFATURA TERRITORIAL DE SANIDAD. Lugo. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Lugo. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Ferrol. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. JEFATURA TERRITORIAL DE SANIDAD. A Coruña. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. A Coruña. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Vigo. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. DELEG. TERRITORIAL DA XUNTA DE GALICIA. Pontevedra. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. GAIN. Santiago. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. Parque Carlomagno. Santiago. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. ACIS/XERA. Santiago. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN CAETANO. Santiago. Ruta 4 (interior/exterior)

Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN CAETANO. Santiago. Ruta 3 (exterior)

Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN CAETANO. Santiago. Ruta 2 (exterior)

Reuniones en Ruta. COMPLEJO ADTVO. SAN CAETANO. Santiago. Ruta 1 (exterior)

Reuniones en Ruta. CONS. POLÍTICA SOCIAL y CONS. EMPREGO E IGUALDADE. Santiago. Ruta 7 (interior)

Reuniones en Ruta. CONS. POLÍTICA SOCIAL Y CONS. EMPREGO E IGUALDADE. Santiago. Ruta 6 (interior)