



La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que la obesidad es una de las principales preocupaciones para la salud pública, ya que disminuye la calidad y la esperanza de vida y contribuye a la aparición de enfermedades crónicas. Para luchar contra esta problemática, una de las recomendaciones de la OMS es la realización de actividad física moderada a diario, un mínimo de 60 minutos en la población infantil y adolescente y de 30 a 60 minutos en la población adulta.\*

Desde la Fundación Thao, y junto a DKV Seguros Médicos, queremos promover este buen hábito. Por este motivo, en 2015 comienza la implantación de los Caminos de Salud, un nuevo concepto de rutas saludables que facilitan entornos adecuados y agradables para la realización de actividad física en un entorno familiar, saludable y gratuito.

Se trata de rutas localizadas tanto en el medio natural como en el urbano, que han sido condicionadas y señalizadas de manera permanente y están destinadas a la realización de actividad física moderada. Los itinerarios desarrollados tienen una longitud aproximada de entre 4 y 6 kilómetros, ajustándose así a las recomendaciones de la OMS.

**¡Anímate a recorrer nuestro camino de salud y cuídate paso a paso!**

\*Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

## CONSEJOS PARA UN CAMINO DE SALUD



### Antes:

- › Ponte ropa y calzado cómodo.
- › Recuerda protegerte del sol con una crema solar protectora, gafas y si es necesario una gorra.
- › Haz tu ruta saludable en compañía. Si vas solo/a, lleva tu teléfono móvil.
- › Evita realizar ejercicio inmediatamente después de comer.
- › Realiza un calentamiento previo para preparar tu musculatura.

### Durante la actividad física:

- › Comienza tu ruta aumentando poco a poco el ritmo.
- › Mantén una respiración pausada durante todo el ejercicio físico.
- › Bebe agua durante la actividad física y siempre que tu cuerpo lo necesite.
- › Finaliza disminuyendo poco a poco tu ritmo.

### Después:

- › Realiza estiramientos al final de la ruta para evitar lesiones.
- › Comprueba cuánto tardas en realizar el recorrido. Podrás comparar cómo tu ritmo mejora día a día.



# Alcobendas

## Cuídate paso a paso

*Cuídate mucho*



**Alcobendas, una de las ciudades más vitales del norte de Madrid, apuesta por los hábitos saludables, el deporte y la vida sana. Es el escenario natural donde transcurre una de las rutas saludables señaladas por el Ayuntamiento de Alcobendas, la Fundación Thao y DKV Seguros, en la que poder realizar actividades físicas moderadas dentro de un entorno privilegiado.**



La ruta se inicia en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, instalación de vanguardia y referencia en el ámbito nacional, que tiene el agua como eje principal. Situada en el Distrito Alcobendas Norte con una superficie de 165.000 m<sup>2</sup> y con un complejo de

piscinas, 3 campos de fútbol de césped artificial, 6 pistas polideportivas, 8 pistas de pádel, edificio de vestuarios, sala de fitness y musculación, 4 gimnasios, zona de spa, zona infantil, salón de actos y Centro de Medicina Deportiva. El complejo acuático tiene un diseño vanguardista con la piscina recreativa como eje central; cuenta con toboganes, corrientes, jacuzzis y zona climatizada exterior, así como, salas termales con saunas, baños de vapor, caldarium, sanarium, fuente de hielo y pozo frío.



Continuamos por la calle Francisco Javier Sauquillo hasta la calle Carlos Muñoz Ruiz, donde nos encontramos con la Escultura "Curved Wall" del autor Sol Lewitt, una suave forma ondulante que contrasta con la rudeza del material, y que nos invita a centrarnos en la percepción de la idea que

yace en una obra de arte abstracto. Próximo a este punto, en el Paseo de Valdelasfuentes, nos encontramos con el parque temático Área del Espacio que con casi 800 m<sup>2</sup>, cuenta con tirolina, dos multijuegos que imitan a naves espaciales, un coche lunar, un transbordador balancín... Todo ello sobre un suelo con volúmenes como si de los cráteres de la Luna se tratase.



Continuamos el recorrido por la calle Carlos Muñoz Ruiz y por la avenida de Pablo Iglesias donde nos encontramos con el Paseo de las Albercas. Situado en el Parque de Fuente Lucha (Norte) es un entorno con múltiples surtidores y pequeños parterres, a

semejanza de los jardines árabes, en donde se aprecia el murmullo del agua, los reflejos de luz, el perfume de las plantas aromáticas y el color de las flores.

4 La ruta continúa por la calle del Embrujo y el paseo de Fuente Lucha donde, en su zona central, se va a ejecutar un nuevo Parque Infantil Temático.



Al final del paseo entramos en el Parque Fuente Lucha (Sur). Con una superficie de 67.171 m<sup>2</sup>, acoge el conjunto escultórico 'El Corazón de los Árboles' de Jaume Plensa. Formado por siete cuerpos en bronce que abrazan un ciprés, la figura humana es la protagonista de su propuesta.

Cada una es única, pero forma parte de una sociedad, una cultura. El cuerpo acaba siendo algo inerte, que no cambia, mientras, el árbol seguirá creciendo, y un día cubrirá su cara y lo desbordará.



Siguiendo por el Parque nos encontramos con la zona temática de juegos infantiles "Poblado del Oeste", ambientada en el lejano oeste con una atracción principal en el centro, un gran tobogán circular.

Próximo al parque se encuentra la Central de recogida neumática de residuos con cubierta solar, un edificio singular por su planta de generación de energía eléctrica a partir de paneles fotovoltaicos con una potencia de 45 kw. La instalación da servicio a 3.675 viviendas y diariamente, se pueden recoger 22 toneladas de residuos a través de 3.900 m de tuberías. Así, se evita el consumo de combustibles fósiles, no hay contaminación medioambiental y se ahorra la emisión de alrededor de 60 toneladas anuales de CO<sub>2</sub>, de unas 120 toneladas anuales de NO<sub>x</sub> (óxido de nitrógeno) y de 225 toneladas de SO<sub>x</sub> (óxido de azufre).



El tramo final del recorrido discurre por la calle José del Hierro, por el parque junto al Paseo de la Estación y continúa por la calle Miguel de Cervantes. Entramos en el Parque de Valdelasfuentes, entorno de amplias praderas que se caracteriza por sus cascadas de gran tamaño, que

vierten a un estanque, en el que es frecuente ver diversas especies de anátidas.

Cerca del parque se encuentra la Central de recogida neumática de residuos con cubierta solar de Valdelasfuentes. El objetivo es dar servicio a los habitantes de la Urbanización mediante la recogida de los Residuos Domésticos generados.

