

# ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

---



**Bilbao**

UDALA  
AYUNTAMIENTO



Kalitatea

# ¿POR QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA?



*Estrategia prioritaria de salud*



**Bilbao**

UDALA  
AYUNTAMIENTO



Kalitatea

# BENEFICIOS PARA LA SALUD

---

1.- Sistema Músculo-Esquelético



2.- Aparato Cardio-Vascular



3.- Aparato Respiratorio



4.- Sistema Endocrino-Metabólico

5.- Beneficios Psicológicos

6.- Beneficios Sociológicos



**Bilbao**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO

# ¿POR QUÉ EN PERSONAS MAYORES?



**Alta prevalencia de enfermedades crónicas en esta franja de población**



**Bilbao**

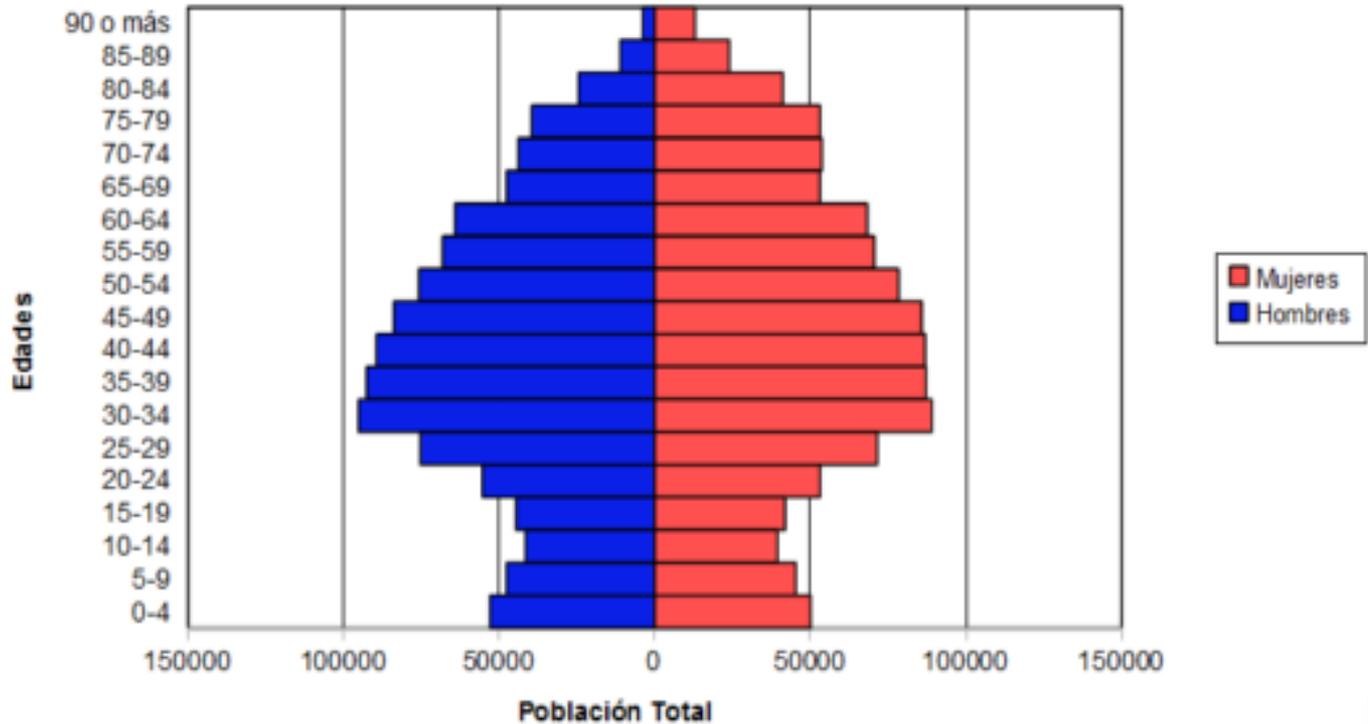
UDALA  
AYUNTAMIENTO



Kalitatea

# CAMBIOS DEMOGRÁFICOS Y NUEVOS RETOS

Pirámide de población de Euskadi



**Bilbao**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO

# PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



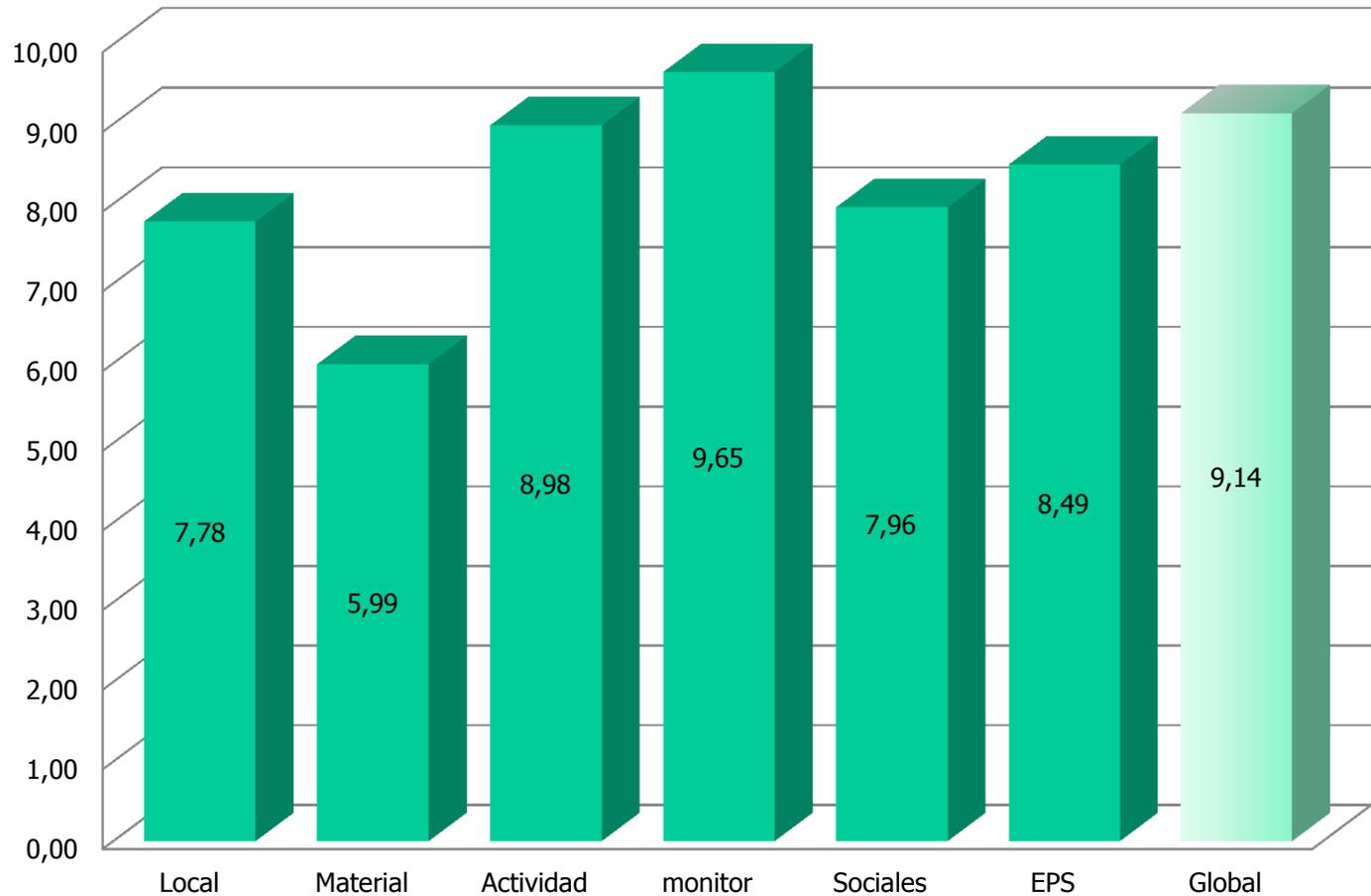
**Bilbao**

UDALA  
AYUNTAMIENTO



- **3.071 participantes**
- **22 centros**
- **88 grupos**

# INDICE DE SATISFACCIÓN



**Bilbao**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO



# LISTA DE ESPERA: RED DE CAMINANTES

---



**Bilbao**

UDALA  
AYUNTAMIENTO



**Ibiltari sarea**  
**Red de caminantes**

- 17 rutas por la ciudad guiadas por un/a monitor/a
- Todos los días laborables, de 11:00 a 13:00



Kalitatea

# RED DE CAMINANTES



- **Planing mensual en la web municipal y centros municipales de distrito**
- **No inscripción. Actividad gratuita**



**Bilbao**

UDALA  
AYUNTAMIENTO

# ESKERRIK ASKO



**Iñaki Aldamizetxebarria**  
**Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao**  
**Sestao 5 Mayo 2016**



**Bilbao**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO



Kalitatea