

# ¿PARA QUÉ PERSONAS VA DIRIGIDO ESTE PROGRAMA?

Los servicios médicos de la mancomunidad de zona básica de Noain, son quienes prescriben la RECETA DEPORTIVA a personas mayores de 16 años con:

- PROBLEMAS CARDIOVASCULARES
- CARDIOPATÍA ISQUÉMICA NO AGUDA
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- DIABETES TIPO 2
- DISLIPEMIA
- COLESTEROL ALTO
- TRIGLICERIDOS
- OBESIDAD
- EPOC
- DOLOR DE ESPALDA
- ARTROSIS

o a aquellas personas que el servicio médico de atención primaria considere oportuno.

## Actividad física para la vida



INFÓRMATE EN TU CENTRO DEPORTIVO



Ayuntamiento Beriaín

Ayuntamiento Noain (Valle de Eloz)

Ayuntamiento Cendea de Galar



Servicio Navarro de Salud Osasunbidea

Unidos por la salud  
Zure osasunagatik bat eginik

## PROGRAMA LOCAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

# RECETA DEPORTIVA



## KIROL ERREZETA



De la pastilla a la zapatilla  
Botika gutxitu eta gehiago mugitu



Gobierno de Navarra



Nafarroako Gobernua

## Empieza a cambiar tus hábitos



La inactividad física es uno de los principales factores en el declive de la salud y autonomía.

La práctica deportiva es esencial para obtener una buena calidad de vida.

Numerosos estudios demuestran que la adherencia al ejercicio físico conlleva menor riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida de las personas diagnosticadas con algunas de ellas.

La receta de ejercicio físico es el comienzo a una vida más sana.

### Tarifas

Personas abonadas polidep.	2 €/mes
Personas empadronadas	7 €/mes
No abonad@s ni empadronad@s	14 €/mes

\*Tarifas aprobadas para 2022-2023

## Infórmate en tu centro deportivo



POLIDEPORTIVO NOAIN:  
9 48 31 71 48

POLIDEPORTIVO  
CENDEA DE GALAR :  
9 48 31 75 28

OFICINA DE DEPORTE  
BERIAIN :  
9 48 31 08 43



Los y las profesionales del Centro de Salud serán quienes te informarán de los requisitos para la **RECETA DEPORTIVA** como parte de tu tratamiento y te derivarán al programa de salud, dirigido por un licenciado en ciencias de la actividad física y deporte.

## ¿ En qué consiste la RECETA DEPORTIVA ?

1

### ENTREVISTA

en las instalaciones deportivas municipales de tu municipio por el profesional que dirige el programa de salud, máximo 10 días después de recibir la receta.

2

### PROGRAMA DEPORTIVO

con 9 meses de duración, pudiéndose incorporar en cualquier momento del año. Cada semana se realizarán 2 o 3 sesiones dirigidas y controladas.

3

### EVALUACIÓN

Periódicamente se evalúa el progreso de cada participante y se le facilitarán rutinas y consejos para llevar una vida saludable.