

madrid
salud

Prevención y
Promoción
de la Salud

Memoria justificativa del proyecto rutas WAP

RUTAS WAP



Proyecto walking people

Gente que camina

Premios Estrategia NAOS – Edición 2024.

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
Avda Mediterráneo 62, 6º PLANTA-28007 MADRID
E-mail: sgprevencionsalud@madrid.es
www.madridsalud.es – www.madrid.es



MADRID



Contenido

A. Datos de la persona/organización solicitante.....	3
B. Modalidad del premio al que concurre. Marcar con una X.	3
C. Descripción del proyecto.....	4
1. Título del proyecto, programa o iniciativa.	4
2. Datos identificativos de la persona que lo dirige o lo representa... 4	
3. Datos de la institución a la que representa.....	4
4. Breve resumen del proyecto, origen, objetivos, metodología y resultados.....	5
5. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.	6
6. Identificación de las actuaciones realizadas.	8
7. Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados.	11
8. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados, así como de cualquier otra medida que fomente la igualdad entre mujeres y hombres.....	12
9. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la población diana.....	13
10. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.	14
11. Planteamiento innovador y original.....	15
12. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.....	16





C. Descripción del proyecto.

1. Título del proyecto, programa o iniciativa.

Proyecto Walking People. Gente que camina.

2. Datos identificativos de la persona que lo dirige o lo representa.

Nombre:

Cargo: Referente del Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud. Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Correo:

3. Datos de la institución a la que representa.

Organismo autónomo Madrid Salud.
Avda. Mediterráneo, 62, 28007 Madrid.
Teléfono 914804272 / 914804270
Correo msgerencia@madrid.es





4. Breve resumen del proyecto, origen, objetivos, metodología y resultados.

El proyecto **Rutas WAP (Walking People)** desarrollado por Madrid Salud promueve la actividad física a través de rutas urbanas señalizadas en Madrid. Este proyecto busca prevenir enfermedades y fomentar hábitos saludables, especialmente en colectivos vulnerables. Desde su inicio en 2013, como parte del programa europeo "Walking People, it is never too late to start", ha evolucionado significativamente. Actualmente, Madrid cuenta con 25 rutas que suman 127 km, siendo la ciudad europea con más kilómetros de rutas urbanas señalizadas.

Las rutas WAP son uno de los activos en el marco del Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud de la estrategia "Madrid, una ciudad saludable" (2021-2024). Se trabaja en dos estrategias: una poblacional, que aborda intervenciones generales, y otra de alto riesgo, enfocada en personas con problemas de salud como obesidad o riesgo de diabetes. Las rutas están diseñadas para ser accesibles y equitativas, considerando aspectos de seguridad y diversidad poblacional, e integran elementos como señalización informativa y una aplicación móvil para facilitar su uso. Son un ejemplo de intervención sobre el entorno que contribuye al fomento de hábitos saludables en la población general. La iniciativa se desarrolla en todos los distritos dinamizada por profesionales de los 16 Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc). Además, colabora con diferentes sectores municipales, centros de salud, asociaciones vecinales y entidades comunitarias. La perspectiva de género y la equidad están integradas en todas las fases del proyecto, asegurando la participación de diversos grupos poblacionales.

Su sostenibilidad está garantizada mediante el presupuesto de Madrid Salud, que incluye recursos para su dinamización, el diseño de nuevas rutas y su mantenimiento. Se ha desarrollado una aplicación móvil "Rutas WAP Madrid Salud" y los trazados de las rutas son consultables por cualquier ciudadano desde el geoportal del ayuntamiento de Madrid.

En línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, las rutas fomentan la salud y el bienestar (ODS 3), reducen desigualdades (ODS 10) y promueven ciudades sostenibles (ODS 11). Este enfoque innovador ha convertido a las rutas WAP en un recurso clave para la promoción de la salud comunitaria.





5. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

Madrid Salud, a través de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud desarrolla la Estrategia “Madrid, una ciudad saludable” 2021-2024. Está diseñada en base a las características sociodemográficas de la población y a los resultados del Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid que se realiza cada 4 años. La estrategia actual cuenta con ocho programas marco y tres proyectos estratégicos, y realiza actuaciones con el fin de prevenir la enfermedad y promover la salud en la población madrileña. De forma transversal se desarrolla el programa Desigualdades Sociales en Salud. Cuatro programas están orientados a áreas concretas: Promoción de la Salud Mental, Alimentación, actividad física y salud, Prevención del tabaquismo y Salud sexual y reproductiva. Y tres programas se han orientado a ciclos vitales: Programa de salud materno infantil, Ámbito educativo y Programa de Envejecimiento activo y saludable. Además, se está trabajando con el proyecto estratégico Prevención de la soledad no deseada.

Para realizar el trabajo en el territorio de la ciudad, Madrid Salud pone a disposición de los ciudadanos 16 Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) y 4 centros específicos. Los CMSc están especializados en la promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades y sus profesionales son los encargados de dinamizar las rutas.

El proyecto rutas WAP nace al amparo del “Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud”. Se trabaja mediante dos líneas de actuación:

- Una estrategia poblacional dirigida a población general, con especial atención a los colectivos de mayor vulnerabilidad.
- Una estrategia de alto riesgo, orientada a personas que ya presentan un riesgo para su salud relacionado con sobrepeso, obesidad o alto riesgo de padecer diabetes tipo 2.

La estrategia poblacional contempla intervenciones sobre el entorno que faciliten lograr el objetivo en salud. Uno de los activos que se pone a disposición de la ciudadanía son las rutas WAP. A través del diseño, implantación y dinamización de las rutas se trabaja para:

- Generar un entorno adecuado, sencillo y cercano por la ciudad para la promoción de la actividad física.
- Promover el hábito de caminar como fuente de placer y bienestar físico, mental y social, más allá de una forma de moverse sostenible, económica y equitativa.



En su comienzo en el año 2013, Madrid se adhirió al proyecto europeo “Walking People, it is never too late to start” o “Gente que Camina”. Se financió inicialmente durante un año y medio por la Unión Europea. Madrid participaba en el proyecto junto a las ciudades de Florencia (Italia), Dresde (Alemania) y Nova Góricica (Eslovenia).

El primer paso para la puesta en marcha de las diferentes rutas fue la señalización de las mismas, trabajo ejecutado de manera coordinada entre los profesionales de Madrid Salud y el Área de Obras y Equipamiento.

Mientras tanto los profesionales de los CMSc realizaron una importante labor de difusión del inicio de los grupos a todos los niveles: informando en las actividades que se llevaban a cabo en los CMSc, a la vez que se invitaba a participar a los diferentes recursos de los distritos con los que se trabajaba de forma coordinada: asociaciones vecinales, centros deportivos municipales, centros de atención primaria, espacios de igualdad, centros de servicios sociales, centros culturales, centros de rehabilitación laboral y psicosocial..

Mediante el uso de cartelería, señalética, el “boca a boca” y la visualización de los grupos realizando la ruta, la población se ha ido adhiriendo a ella hasta convertirla en un verdadero activo en salud.



6. Identificación de las actuaciones realizadas.

Desde su inicio El Proyecto WAP ha ido sumando trazados por la ciudad. Financiado en su comienzo por la Dirección General de Educación y Cultura de la Unión Europea hasta julio 2014. Al inicio se constituyó un Comité institucional en el que participaron todas las áreas de Gobierno implicadas: Área de Seguridad y Emergencias, Medio Ambiente y Movilidad, Artes, Deportes y Turismo y Familia, Servicios Sociales y Participación Ciudadana y un Comité Técnico con profesionales de todas estas áreas participantes. Desde entonces, Madrid Salud ha continuado de forma autónoma desarrollando y señalizando cada año dos tramos de rutas urbanas, garantizando que, en la actualidad, todos los distritos tengan acceso a una de las rutas. Con la última nueva ruta de enlace entre los distritos de Villaverde y Arganzuela, están disponibles un total de **25 rutas**, con **127 km** señalizados por todo el casco urbano de Madrid, lo que la hace ser la ciudad europea con mayor número de kilómetros en forma de rutas urbanas.

En el proceso para cada una de las rutas se han realizado las siguientes actuaciones:

1. **Diseño del trazado**, en coordinación con los profesionales de Madrid Salud que dinamizan grupos de actividad física en los distritos, la propia población usuaria de los CMSc y en colaboración con el Área de Obras y Equipamiento.

Con la intención de que la ciudadanía tuviera acceso a una ruta saludable de forma equitativa en su distrito, en contacto con zonas verdes en la medida de lo posible, contamos actualmente con 2 rutas en el centro, 19 en los distritos periféricos, 1 ruta del Camino de Santiago y 3 conexiones entre diferentes rutas. La información detallada para cada una de las rutas se encuentra en <https://madridsalud.es/rutas-wap-rutas-saludables/>.

Las rutas actuales son:

Ruta 1 Este – Oeste: Retiro – Palacio Real	Ruta 14 PUENTE de VALLECAS
Ruta 2 Norte – Sur: Quevedo – Benavente	Ruta 15 MORATALAZ
Ruta 3 ARGANZUELA	Ruta 16 TETUAN
Ruta 4 CIUDAD LINEAL	Ruta 17 CENTRO, MONCLOA-ARAVACA
Ruta 5 SAN BLAS	Ruta 18 SALAMANCA-RETIRO
Ruta 6 VILLA DE VALLECAS	Ruta 19 CHAMBERI
Ruta 7 USERA	Ruta 20 BARAJAS
Ruta 8 VILLAVERDE	Ruta 21 CHAMARTIN
Ruta 9 VICALVARO	Ruta 22: TEMATICA CAMINO de SANTIAGO
Ruta 10 LATINA	Ruta 23: ENLACE CIUDAD LINEAL – SAN BLAS
Ruta 11 HORTALEZA	Ruta 24: ENLACE SAN BLAS – HORTALEZA
Ruta 12 CARABANCHEL	Ruta 25: ENLACE VILLAVERDE – ARGANZUELA
Ruta 13 FUENCARRAL	

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Avda Mediterráneo 62, 6º PLANTA-28007 MADRID

E-mail: sgprevencionsalud@madrid.es

www.madridsalud.es – www.madrid.es





2. **Señalización del trazado** sobre el propio territorio mediante paneles informativos, tótems e hitos, y aprovechando la red de alumbrado público, se indica el trayecto de la ruta. Cada ruta tiene una zona inicial de control de 500 m y un panel informativo. El tótem es fácilmente identificable por el emblema del proyecto (al amparo de WALKING PEOPLE), y en él se encuentra impresa una tabla que permite calcular las calorías consumidas en 30 minutos de caminata en función del tiempo invertido en recorrer los primeros 500m de la ruta y así estimar el consumo total al caminar todo el recorrido. Asimismo, a lo largo del trayecto se colocan vinilos adhesivos a elementos del mobiliario urbano (farolas, postes...) con el emblema, el número de ruta y el punto kilométrico con la distancia desde el punto de salida.

En los paneles que se encuentran al principio de cada itinerario verás esta información que sirve para conocer cuál es nuestra velocidad al caminar, lo que determina nuestra forma física y las calorías que consumimos en un rato de caminata.

¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aliento. Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que señala la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO TIPO DE PASO	EJERCICIO SUAVE				EJERCICIO MODERADO		
	10 minutos tramo de control	15 minutos tramo de control	20 minutos tramo de control	25 minutos tramo de control	10 minutos tramo de control	15 minutos tramo de control	20 minutos tramo de control
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h	5,5 km/h	6 km/h	

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	PESO										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
3 km/h	64	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128
3,5 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140
4 km/h	76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165
5 km/h	89	98	107	116	124	133	142	151	160	169	178
5,5 km/h	96	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190
6 km/h	101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	202

Beneficios para la salud

Previene la hipertensión y las enfermedades del corazón.
Mejora el estado de ánimo y la salud emocional.
Favorece la convivencia y las relaciones sociales.
Hace tu ciudad más amable, más agradable y más segura.

RUTAS WAP: Gente que camina

WALKING PEOPLE

MADRID

Rutas Wap comenzó con el proyecto europeo Walking People, continuado actualmente por parte del Ayuntamiento de Madrid con el objetivo de promover la actividad física de la ciudadanía, generando un entorno adecuado, sencillo y cercano por la ciudad.

En Madrid se han señalado rutas saludables en el centro y en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Al comienzo de cada itinerario se encuentra un panel donde se indican el trazado de la ruta, los beneficios de caminar y el plano de todas las rutas de la ciudad.

El objetivo es disponer de una ruta saludable en cada distrito de Madrid.

Descarga la aplicación con todas las rutas actualizadas

Para más información

al caminar...
Elige horas y tiempo agradable.
Ropa amplia y calzado cómodo.
Cuerpo recto y movimiento de brazos.
Bebe agua.
Protégete del sol.
Camina en grupo y comparte caminatas y experiencias.

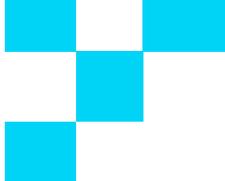
Beneficios para la salud

Previene la hipertensión y las enfermedades del corazón.
Mejora el estado de ánimo y la salud emocional.
Favorece la convivencia y las relaciones sociales.
Hace tu ciudad más amable, más agradable y más segura.

Copyright: Juan M. Madrid, 2016

madridsalud.es/proyecto-wap-walking-people/





3. **Dinamización de las rutas** por los profesionales de los CMSc. La mayoría de las rutas se caminan dinamizadas por profesionales de los 16 Centros Municipales de Salud Comunitaria de Madrid Salud.

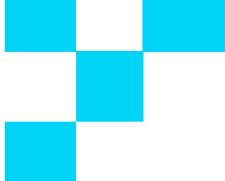
4. **Incorporación de la ruta** a la aplicación móvil “Rutas WAP Madrid Salud” y al Geoportal. Para facilitar el uso de este recurso se ha desarrollado la aplicación móvil llamada “Rutas WAP Madrid Salud”, gratuita y descargable a través del QR disponible en las propias señales de la ruta y desde este enlace:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Trazosoft.MadridSalud&pcampaignid=web_share. Esta herramienta permite caminar cada una de las rutas de forma libre y autónoma. Es una guía del recorrido y aporta información sobre algunos elementos del camino para facilitar el paseo. Además, informa sobre los programas de promoción de la salud que se llevan a cabo en los CMSc de Madrid Salud, así como recomendaciones sobre alimentación sana y actividad física.

Por otro lado, el trazado de las rutas se comparte en el Geoportal del Ayuntamiento de Madrid, permitiendo la consulta, visualización y descarga de la información geográfica de las rutas por el ciudadano:

https://geoportal.madrid.es/IDEAM_WBGEOPORTAL/dataset.iam?id=9b0da95b-5930-11ee-a79a-34298f78123d





7. Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados.

El desarrollo de la iniciativa ha tenido sustento en el Plan de Gobierno 2018-2023 recogido como “diseño, señalización y dinamización de nuevas rutas WAP en los distritos donde aún no existen”, como parte de la estrategia *Madrid, una ciudad saludable 2020-2024*. Este programa busca fomentar la actividad física mediante la creación de rutas accesibles y seguras para la ciudadanía.

La implementación del proyecto rutas WAP se realiza mediante la colaboración de diversos sectores:

- **Área de Gobierno de Desarrollo Urbano, Medio Ambiente y Movilidad:** colaboración imprescindible para la señalización de las rutas WAP, asegurando su integración con el entorno urbano.
- **Centros Deportivos Municipales:** existen antecedentes de colaboración y actualmente un convenio vigente entre ambas entidades para organizar y promover la actividad física entre la población madrileña, citando expresamente las rutas WAP como activo en salud.
- **Centros de Salud del SERMAS:** Actúan como promotores de salud, motivando a los usuarios a participar en actividades de caminata saludable.
- **Centros comunitarios y de participación ciudadana:** Estos espacios son clave para la formación de grupos de caminantes, contribuyendo al fortalecimiento del tejido social.

La sinergia entre estas entidades permite una implementación integral y eficiente de las rutas WAP, contribuyendo al bienestar físico y social de los madrileños.





8. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados, así como de cualquier otra medida que fomente la igualdad entre mujeres y hombres.

En la planificación del trazado de las rutas se busca que favorezcan la participación de los diferentes grupos de población (infancia, mujeres, mayores, personas con diversidad funcional...).

La perspectiva de género está presente en varias fases del proyecto: en el **diseño** se trata de evitar zonas poco transitadas o mal iluminadas, dado que la sensación de seguridad es un facilitador para la participación que suele influir más en las mujeres. En la fase de **resultados y evaluación**, desde el inicio del proyecto se desagregan los datos por género, siendo la participación de las mujeres mayoritaria. Además, en algunos CMSc se ha participado junto a Espacios de Igualdad en marchas por la igualdad con motivo del día 25 de noviembre.

La perspectiva de equidad está presente en varios de sus ejes:

- Nivel socioeconómico: en algunos CMSc como el de Puente de Vallecas, se decidió hacer el trazado por Entrevías-Pozo, el barrio más desfavorecido del distrito y uno de los más desfavorecidos de la ciudad. Además, han participado de forma intermitente usuarios de un dispositivo que trabaja con personas con trastorno mental severo en situación de sinhogarismo.
- En los ejes de discapacidad física, intelectual y/o trastorno mental severo, en más de la mitad de los grupos dinamizados desde los CMSc participan de forma habitual personas con dichas diversidades, como Síndrome de Down, TEA, enfermedad mental grave... La mayoría de ellas a través de la coordinación con entidades de la "Red de Atención Social a personas con enfermedad mental" de la Comunidad de Madrid (Centros de Rehabilitación Psicosocial, Centros de Día, Centros de Reinserción Laboral y otras entidades que trabajan con discapacidad). En la ruta de Villa de Vallecas una vez al año caminan por el día de la Salud Mental junto con la plataforma "Abiertamente" que aúna a entidades de Vallecas que trabajan con Salud Mental.





9. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la población diana.

El seguimiento y la evaluación del proyecto se realiza anualmente con el diseño de indicadores acordes a los objetivos específicos del programa de Alimentación, actividad física y Salud. Estos indicadores están incluidos en el objetivo específico 3 del programa: facilitar a la población en general el acceso a opciones saludables, y son los siguientes:

- 3.12 Número de rutas WAP inauguradas.
- 3.13 Número de grupos dinamizados que caminan en el proyecto WAP.
- 3.14 Número de personas participantes en el proyecto WAP.

La aplicación informática OMI es el sistema informático de registro que se utiliza en los CMSc y que sirve como fuente para estos indicadores. Los profesionales de los centros registran cada una de las actividades dinamizadas relacionadas con las rutas WAP.

El registro desde 2020, con las dificultades de retomar la actividad durante la pandemia de COVID 2019, refleja que se dinamizó 1 grupo de ruta WAP por curso en cada CMSc, siendo posible mantener 2 grupos en 4 de los centros.

Desde 2020 al primer cuatrimestre de 2024, se ha dado este servicio a 2.139 usuarios. La media de participantes fue de 12,3 participantes/sesión. Las rutas WAP son un recurso frecuentemente utilizado por el Proyecto Estratégico para la Prevención de Soledad No Deseada, también desarrollado por la Subdirección de Prevención y Promoción de la Salud de Madrid Salud. Desde finales de 2021 han participado un total de 3.428 personas (654 hombres y 2774 mujeres) en actividades de Prevención de Soledad No Deseada que se han vinculado a las rutas WAP.





10. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

El proyecto de rutas WAP forma parte de la cartera de servicios de los 16 Centros Municipales de Salud Comunitaria que se adaptan a las necesidades concretas de los territorios que atienden. Se dinamiza por los profesionales de los propios centros, por lo que su financiación está garantizada en los gastos de capítulo 1 de Madrid Salud.

Otros gastos recogidos en el presupuesto para 2025 de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud que garantizan la continuidad y sostenibilidad del proyecto son los derivados de la aplicación informática "rutas WAP" por valor de 7.600,00 euros; el mantenimiento y actualización de la propia aplicación por un importe de 1.500,00 euros; el diseño, cartografía y arte final de las rutas WAP para 2025 siendo su importe de 8.000,00 euros y, por último, el diseño y señalización de las nuevas rutas WAP para 2025 por valor de 18.143,00 euros.

El Plan Operativo de Gobierno 2023/2027 contempla el aumento de la red de circuitos biosaludables a otras áreas urbanas con la instalación de 14 nuevos espacios en parques cercanos a hospitales o zonas sanitarias que faciliten disfrutar de la naturaleza, especialmente para las personas con problemas de salud, donde puedan realizar ejercicio, practicando el ocio saludable.





11. Planteamiento innovador y original.

El Proyecto WAP no sólo ha servido como herramienta para facilitar el acceso a opciones saludables, sino que también resulta un recurso muy versátil e interesante para dar a conocer los CMSc y vincular con las actividades que en ellos se realizan. Las rutas constituyen un ejemplo de cómo la intervención sobre el entorno contribuye al fomento de hábitos saludables en la población general.

Al ser una actividad transversal, permite también realizar colaboraciones entre los programas de Madrid Salud desarrollados en los CMSc y los diferentes recursos de los distritos. Cabe mencionar, como ejemplo de estas colaboraciones, la participación del programa de Promoción de la Salud Mental en la dinamización de las rutas, lo que permite acercar este programa a la población a la vez que se dan píldoras informativas durante el propio recorrido. Otros ejemplos a nivel comunitario de los posibles usos de la ruta WAP son los paseos conjuntos con otras iniciativas de paseo saludable que se realizan en los barrios, así como aprovecharlos para acudir en grupo a la celebración de días singulares y eventos de los distritos (Ferias de la salud, día del mayor, 25N,...).

La dinamización de las rutas WAP por parte de profesionales de los centros ha sido y sigue siendo pieza clave para potenciar esta difusión a la vez que permite crear red vecinal y dotar de contenido complementario a la ruta. Por ejemplo, en épocas de verano se realizan píldoras informativas dentro del propio paseo para prevenir, detectar y manejar los golpes de calor.

Además, se han realizado diferentes tipos de paseo:

- Paseo de los sentidos: modalidad de ruta relacionada con el *mindfulness* en la que se camina en silencio, con el objetivo de potenciar los sentidos y ser más consciente del entorno y el momento presente.
- Rutas temáticas: como, por ejemplo, paseos ornitológicos en colaboración con asociaciones.
- Tapeando en compañía: en colaboración con el proyecto de prevención de la soledad no deseada. Tras la realización de la ruta WAP se elige un bar del barrio (con el que se habla previamente) para tomar una consumición y hablar de alimentación en un entorno real, de lo importante que es la salud social y física y como se pueden combinar las salidas de ocio con el mantenimiento de una alimentación saludable.



12. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Criterios sostenibles son aquellas pautas que evitan o en su defecto minimizan el impacto ambiental, económico y social producido por la acción antrópica que se esté planificando, desarrollando o explotando.

Este proyecto cumple los criterios de sostenibilidad en sus tres ejes:

- A nivel ambiental se aprovecharon los espacios verdes, parques de cada distrito, de la ciudad de Madrid y se analizó el mejor trazado para señalar rutas para caminar para toda la población sin barreras físicas como escaleras
- Socialmente estaba dirigida a toda la ciudadanía especialmente a aquellas personas con hábito sedentario o dificultad para acceder a recursos normalizados o con necesidad de relacionarse por sensación de soledad.
- A nivel económico no se necesita una gran inversión salvo el presupuesto inicial para el diseño, trazado y señalización de cada ruta nueva. La dinamización de las mismas, como ya se ha reflejado en esta memoria, está soportada por el capítulo 1 de la Subdirección General de Prevención y Promoción de Madrid Salud.

Con relación a los objetivos de desarrollo sostenible (ODS):

- por el fomento de la actividad física y la dinamización de las rutas para caminar claramente se incluiría dentro del ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades contribuyendo en la meta 3.4: Reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, promover la salud mental y el bienestar.
- por la composición de los grupos con personas migrantes de múltiples países, diferentes edades y condiciones socioeconómicas estaríamos contribuyendo al ODS 10: Reducir la desigualdad en los países y entre ellos,
- por la creación de rutas en entornos verdes, agradables, favoreciendo del tránsito de personas y convirtiéndolo en paseos seguros y agradables se estaría trabajando dentro del ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.