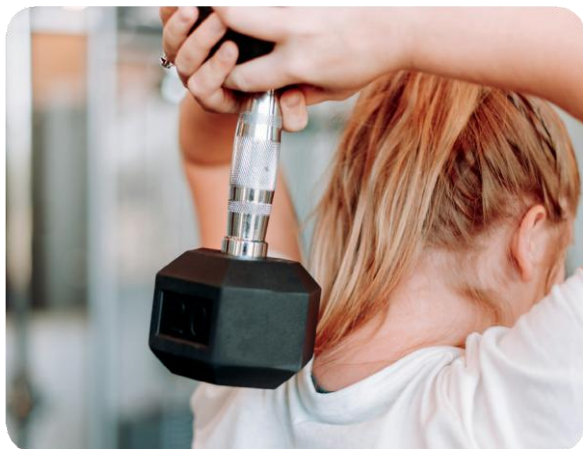




Estamos trabajando para que **Tiebas** tenga una población más activa y saludable

El programa de Receta Deportiva está dirigido a personas que quieran mejorar sus hábitos de vida y de actividad física.

El programa se prescribe en el centro de salud y después se acude a la instalación deportiva a coger cita con el personal de educación física para iniciar la actividad.

En programa tendrá lugar:

- Durante **10** meses
- En el Gimnasio del Concejo

 Tu Receta
Deportiva

Receta Deportiva de Tiebas



CONCEJO DE TIEBAS



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua



Contacta con el Concejo de Tiebas
para más información:

 948 360 636

 recetatiebas@gmail.com

 www.concejodetiebas.com

RECETA DEPORTIVA TIEBAS

Programa local
de actividad física
y salud

 Tu Receta
Deportiva



CONCEJO DE TIEBAS

Qué es el programa de la Receta Deportiva

La Receta Deportiva es un programa de **prescripción de actividad y ejercicio físico** para la salud que se encuentra dentro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud en el ámbito local.



Con este programa, el personal médico y de enfermería de los centros de atención primaria prescriben recetas deportivas a pacientes con enfermedades de riesgo cardiovascular u otro tipo, derivándolos a centros deportivos donde la Unidad de Actividad Física y su personal de educación física adaptan el diagnóstico médico a una serie de actividades o ejercicios específicos para tratar la afección.

De esta manera, el deporte se consolida como una herramienta complementaria a los fármacos en la lucha contra ciertas patologías, lo cual representa un ahorro para el sistema sanitario.



Beneficios principales del programa



Promueve un estilo de vida saludable

Para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de las personas.



Mejora la salud, tanto física como mental

La actividad física mejora el bienestar físico y mental, reduciendo el estrés y la ansiedad.



Incorpora la actividad física como elemento sanador

El ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer enfermedades musculoesqueléticas.

Cómo funciona la Receta Deportiva

1

Prescripción médica

El personal médico y de enfermería prescribe la receta deportiva a la persona enferma.

2

Entrevista

La persona con Receta Deportiva es entrevistada en las instalaciones deportivas municipales por el personal de educación física.

3

Gimnasio del Concejo de Tiebas

El personal de educación física diseñará un programa personalizado en estos horarios:

- Lunes de 19:30 a 20:30
- Miércoles de 08:30 a 09:30

