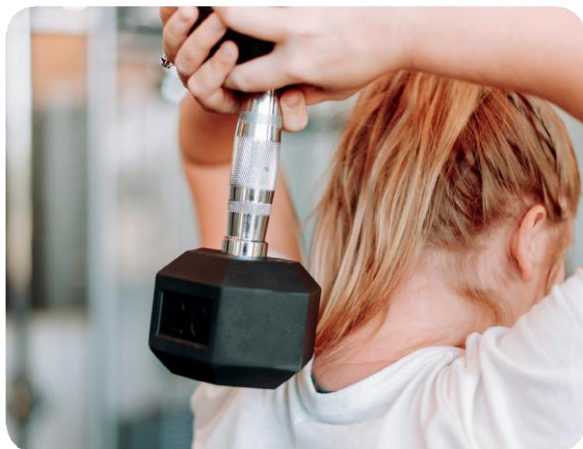




Estamos trabajando para que **Tiebas** tenga una población más activa y saludable

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



NAVARRA  
Región europea  
del deporte 2027

NAVARRA | NAFARROA



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](http://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.



## 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

