Barajas suma una nueva ruta saludable para caminar en la ciudad, que ya tiene más de 100 kilómetros señalizados

Madrid | 04-03-2021 | 16:48



La concejala de Barajas, Sofía Miranda, y el gerente de Madrid Salud, Antonio Prieto, han inaugurado hoy la primera ruta WAP (Walking People-Gente que camina) que discurre por el distrito en un recorrido de 4,4 kilómetros, desde el número 303 de la avenida de Logroño hasta la glorieta de la Almendrera, pasando por el llamado bosque urbano de Barajas. Con esta, son ya 19 las rutas WAP en la ciudad, un proyecto coordinado por Madrid Salud que cuenta con más de 100 kilómetros señalizados para caminar.

Hay dos recorridos que cruzan la ciudad de norte a sur y de este a oeste y otros 17 en los distritos periféricos, dinamizados con recursos profesionales de los centros municipales de salud comunitaria, que adquirieren una dimensión de encuentro y prevención de la soledad no deseada.

Actualmente hay rutas en los distritos de Arganzuela, Ciudad Lineal, San Blas-Canillejas, Villa de Vallecas, Puente de Vallecas, Vicálvaro, Villaverde, Latina, Hortaleza, Carabanchel, Fuencarral, Tetuán, Moratalaz, Salamanca, Retiro, Centro y Moncloa-Aravaca. Durante 2021 se van a señalizar, además de la ruta de Barajas, otras dos en los distritos de Chamberí y Chamartín.

Miranda, que además es concejala delegada de Deporte, ha destacado durante la inauguración del recorrido la idea de que ?caminar es salud? y que ?con esta nueva ruta WAP promovemos este hábito que implica bienestar, además de una forma de actividad física fácil, sostenible y económica?.

Por su parte, Prieto ha explicado que los beneficios para la salud de caminar son numerosos ya que ?reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón, ayuda a controlar el estrés emocional y aumenta el tono muscular y, cuando caminamos en compañía, prevenimos la soledad no deseada?.

Rutas saludables

Walking People o Gente que camina surge de una iniciativa europea ya finalizada en la que participaban las ciudades de Madrid, Florencia (Italia), Dresde (Alemania) y Nova Görica

(Eslovenia). Actualmente, Madrid Salud ha continuado desarrollando este proyecto en los distritos con el objetivo de promover la actividad física de la ciudadanía, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

Al comienzo de cada itinerario se encuentran paneles que indican el trazado de la ruta en un plano con información de interés, tablas de velocidad y consumos calóricos que pueden servir de guía en la realización de la actividad física. Al seguir la señalización de las actividades de senderismo, el recorrido que se realiza cuenta con información sobre direcciones y distancias.

Para hacer una ruta basta con seguir los vinilos y señales colocados sobre elementos urbanos, generalmente en las farolas. Existe también una aplicación gratuita ?Rutas WAP Madrid Salud?, que se puede descargar en Play Store y en Apple Store.

Autor: Redacción