



Estrategia para la promoción de la AF y la salud en la DFB

Proyecto "Rutas del Colesterol"

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
@PatxiGalarraga

Envejecimiento en la CAV

Euskadi 2026: ⁽¹⁾

- 0-50 años = +50 años.
- 16-29 años = +75 años.

El envejecimiento tiene rostro de mujer.

Euskadi 2014: ⁽²⁾

- +75 años: 162 muj. / 100 hom.

Tendencia: acelerado incremento de los **trastornos mentales y las enfermedades del sistema nervioso** ⁽³⁾⁽⁴⁾.

(1) Proyección de población 2014-2026 (Eustat, 2014) [\[link\]](#).

(2) Población de la C.A. de Euskadi (Eustat, 2014) [\[link\]](#).

(3) Encuesta de Salud de la CAV (Osakidetza, 2013) [\[link\]](#).

(4) Estadística de Defunciones de la CAV (Eustat, 2014) [\[link\]](#).

Actividad deportiva en la CAV



Población +50 años: ⁽¹⁾

- **AD preferida:** caminar al aire libre, por su cuenta y en compañía.
- **Principal motivo** para la práctica de AD: salud/prescripción médica.
- "Durante **el último mes NO** he realizado ninguna AD": **57%**.
 - Brecha género: Muj. 70% — Hom. 43%.

(1) Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV (GV, 2008) [\[link\]](#).

Escapes



PAFYD: Práctica de Actividad Física y Deportiva
AP: Atención Primaria

Proyecto “Rutas del colesterol”

La PAFYD para la salud

- Elevados y crecientes niveles de **pluripatología, cronicidad y dependencia.**
- Consenso sobre **beneficios de PAFYD** en prevención, tratamiento y rehabilitación.

pero

- **El sistema deportivo** apenas satisface las necesidades, preferencias y capacidades para la PAFYD de gran parte de la población.
- **El sistema sociosanitario** no termina de incorporar la PAFYD más allá del consejo en AP y algunas excepciones de dinamización.

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
@PatxiGalarraga

El Circuito "Saludable"

El equipamiento deportivo que mejor se ajusta a las preferencias, necesidades y capacidades de una parte importante de la población.

Responde a la heterogeneidad de perfiles en el envejecimiento y la práctica de AF.

Oferta inclusiva: (1) capacidad o condición física, (2) generación y género, (3) origen y cultura, (4) nivel socio-económico.

Sin barreras de acceso para la población inactiva.

La PAFYD en el espacio público y en compañía para el empoderamiento, la cohesión social, la inclusión y la generación de redes sociales.



PAFYD: Práctica de Actividad Física y Deportiva

Diseño de la Red Municipal Básica de circuitos

Red municipal básica de circuitos:

- extensa y cercana (máx. 10 minutos desde casa).
- conectada con las redes de los municipios vecinos.
- señalizada y equipada.

Perspectiva:

- Eq. deportivo, activo en salud, eq. socio-comunitario.

Proceso de planificación y diseño:

1. Identificación + Participación.
2. Criterios técnicos: transversalidad.
3. Contraste y alineación con planificación: PGOU, PMUS.



PGOU:
Plan General de Ordenación Urbana
PMUS:
Plan de Movilidad Urbana Sostenible

Justificación y Objetivos



Análisis y Diagnóstico de las “Rutas del Colesterol” en los municipios de menos de 10.000 habitantes de Bizkaia”.

- Gran variedad bajo la misma denominación: ausencia de normativa o estándar.
- Caracterización: indicadores por tramos, mejor que “sellos de calidad”.
- Análisis homogéneo, revisable y abierto.
- Web interactiva dirigida a personal técnico (deportes, etc.), profesionales de la salud y población en general (**¡es un diagnóstico!**).

Metodología

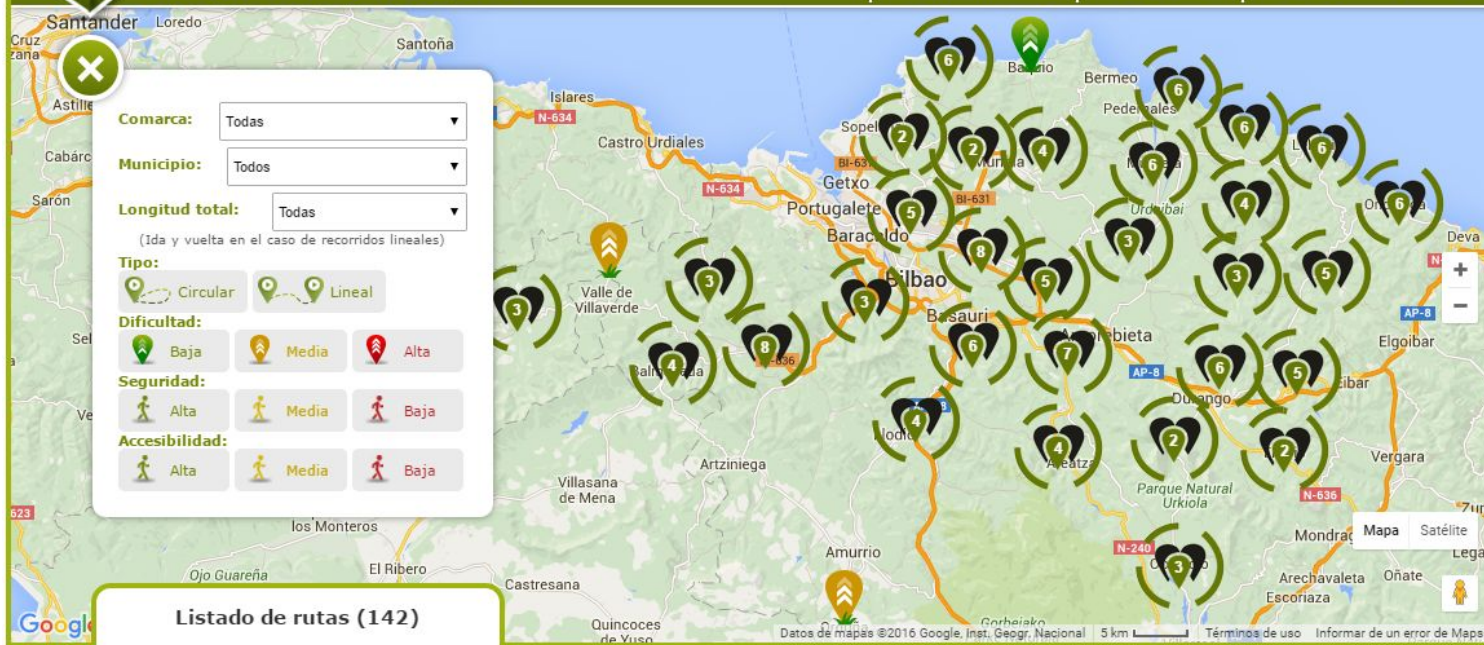
Preguntando a la población:

- Identificación.
- Sesgos de selección.





Rutas del Colesterol

[► Información](#)[► Leyenda](#)[► Responsabilidad](#)

ID	Nombre de la ruta	Comarca	Municipio	Distancia	Tipo	Dificultad	Seguridad	Accesibilidad	Ver
LEA01	Ondarroa: Saturraran-5 morruk itzulia	Lea-Artibai	Ondarroa	6,17 km	Circular	Media	Media	Alta	
LEA02	Ondarroa-Errenteria	Lea-Artibai	Ondarroa, Berriatua	6,12 km	Lineal	Baja	Alta	Alta	
LEA03	Berriatua-Errenteria	Lea-Artibai	Berriatua, Ondarroa	8,26 km	Lineal	Alta	Media	Baja	
LEA04	Berriatua: itzulia	Lea-Artibai	Berriatua	5,17 km	Circular	Media	Media	Alta	



Rutas del Colesterol

[► Información](#)[► Leyenda](#)[► Responsabilidad](#)

Comarca: Durangaldea ▼

Municipio: Todos ▼

Longitud total: Todas ▼
(Ida y vuelta en el caso de recorridos lineales)

Tipo:
☒ Circular ☐ Lineal

Dificultad:
☒ Baja ☐ Media ☐ Alta

Seguridad:
☐ Alta ☒ Media ☐ Baja

Accesibilidad:
☐ Alta ☒ Media ☐ Baja



Listado de rutas (3)

ID	Nombre de la ruta	Comarca	Municipio	Distancia	Tipo	Dificultad	Seguridad	Accesibilidad	Ver
DUR03	Zaldibar-Okango-Berriz	Durangaldea	Zaldibar, Berriz	6,62 km	Lineal	Media	Media	Media	
DUR16	Mañaria-Urkuleta	Durangaldea	Mañaria	5 km	Lineal	Media	Baja	Media	
DUR18	Otxandio: Mekoleta itzulia	Durangaldea	Otxandio	4,94 km	Circular	Media	Baja	Baja	



Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

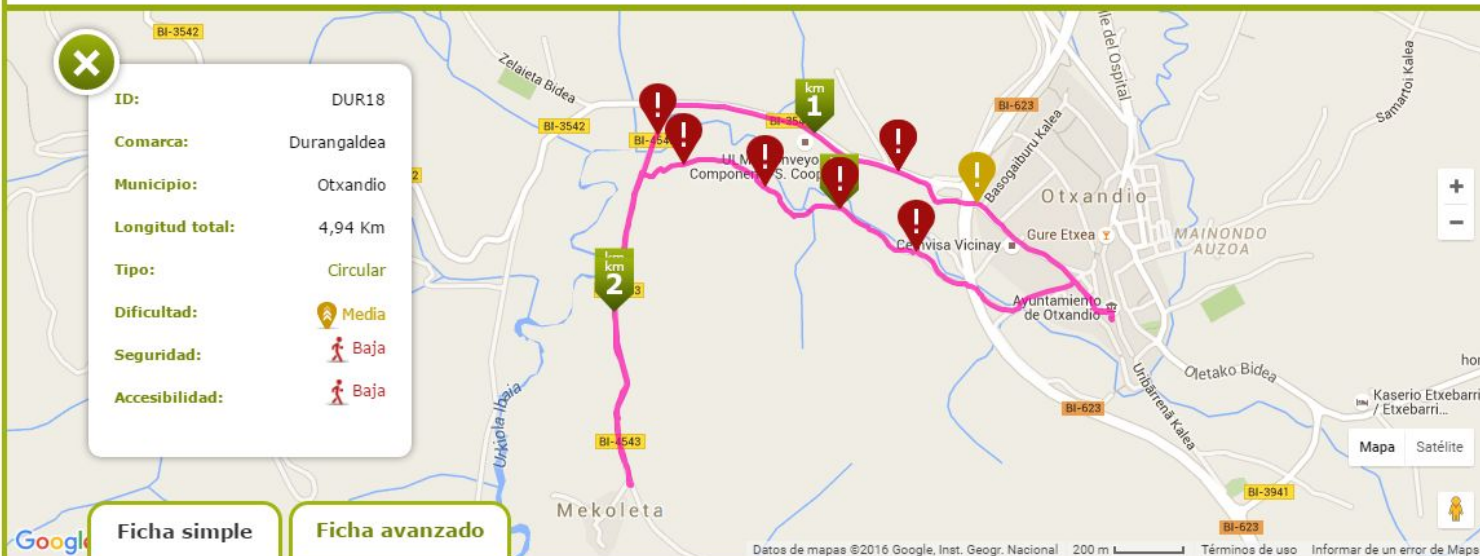
ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
 @PatxiGalarraga



Rutas del Colesterol

[► Información](#)[► Leyenda](#)[► Responsabilidad](#)

Otxandio: Mekoleta itzulia (4,94 Km)

[Descargar ruta \(PDF\)](#)[Descargar ruta \(GPX\)](#)[↶ Volver a inicio](#)

El itinerario une el casco urbano con Mekoleta, volviendo por un sendero en el hayedo de Pagaldoi. Partiendo del ayuntamiento, en Plaza Nagusia, el itinerario sale del casco antiguo hacia el nordeste por la calle Mainerrota, siguiendo en parte aceras urbanas que se prolongan casi hasta el paso bajo la carretera BI-623. A partir de aquí, discurre por el arcén de la carretera BI-3542 para girar al sur en el cruce a Mekoleta, sin arcén y con menos tráfico. Parece ser que es en la bifurcación en la que se baja hacia Mekoleta o Gordobil el punto en el que los caminantes inician el camino de vuelta. A los 900 m. el recorrido abandona la carretera y toma hacia el este un sendero acondicionado en el hayedo del monte Pagaldoi. A la salida del bosque, ya por asfalto, pasa bajo la carretera BI-623, y por las calles Iturrizar y Mainerrota llega al punto de partida.

Datos de la ruta:

RUTA	
Nombre	Otxandio: Mekoleta itzulia
ID	DUR18
Comarca	Durangaldea

Enlace con otros circuitos

[DUR10](#)

Acceso a la ruta

El itinerario recorre parte del casco urbano de Otxandio y llega a las

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia



ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
 @PatxiGalarraga

El itinerario une el casco urbano con Mekoleta, volviendo por un sendero en el hayedo de Pagaldoi. Partiendo del ayuntamiento, en Plaza Nagusia, el itinerario sale del casco antiguo hacia el nordeste por la calle Mainerrota, siguiendo en parte aceras urbanas que se prolongan casi hasta el paso bajo la carretera BI-623. A partir de aquí, discurre por el arcén de la carretera BI-3542 para girar al sur en el cruce a Mekoleta, sin arcén y con menos tráfico. Parece ser que es en la bifurcación en la que se baja hacia Mekoleta o Gordobil el punto en el que los caminantes inician el camino de vuelta. A los 900 m. el recorrido abandona la carretera y toma hacia el este un sendero acondicionado en el hayedo del monte Pagaldoi. A la salida del bosque, ya por asfalto, pasa bajo la carretera BI-623, y por las calles Iturrizar y Mainerrota llega al punto de partida.

Datos de la ruta:

RUTA	
Nombre	Otxandio: Mekoleta itzulia
ID	DUR18
Comarca	Durangaldea
Municipios	Otxandio
INICIO	
Municipio	Otxandio
Dirección de Inicio	Plaza Nagusia, 1
CARACTERÍSTICAS	
Tipo de ruta	Circular
Dificultad	Media
Seguridad	Baja
Accesibilidad	Baja
Transporte público	SI
IDA	
Longitud (km)	4,94
Desnivel acumulado + (m)	39
Desnivel acumulado - (m)	39
Tiempo (h:m)	01:15

Recorridos alternativos

Se han identificado variantes como la que lleva hasta el campo de fútbol de Zelaieta; quedarían fuera del ámbito de este trabajo la antigua calzada de Mekoleta o el entorno del pantano de Urrunaga.

Enlace con otros circuitos

[DUR10](#)

Acceso a la ruta

El itinerario recorre parte del casco urbano de Otxandio y llega a las inmediaciones de Mekoleta.

Entorno

El itinerario atraviesa entornos rurales y naturales siguiendo carreteras locales, para volver por senderos a través de un hayedo. Se trata de un recorrido que alterna zonas despejadas y sombrías, superando en todo momento la cota de los 550 metros.



Rutas del Colesterol

[► Información](#)[► Leyenda](#)[► Responsabilidad](#)

Otxandio: Mekoleta itzulia (4,94 Km)

[Descargar ruta \(PDF\)](#)[Descargar ruta \(GPX\)](#)[↶ Volver a inicio](#)

ID: DUR18
Comarca: Durangaldea
Municipio: Otxandio
Longitud total: 4,94 Km
Tipo: Circular
Dificultad: Media
Seguridad: Baja
Accesibilidad: Baja

Obstáculos

Nota sobre los obstáculos 0,5 Km.
Faltan rebajes y continuidad de aceras, con tramos demasiado estrechos y presencia de obstáculos.

[Mapa](#) [Satélite](#)

Google

[Ficha simple](#)[Ficha avanzado](#)

© 2016, Cnes/Spot Image, DigitalGlobe, European Space Imaging, Eusko Jaurlaritz - Gobierno Vasco | 200 m | [Términos de uso](#) | [Informar de un error de Maps](#)

El itinerario une el casco urbano con Mekoleta, volviendo por un sendero en el hayedo de Pagaldoi. Partiendo del ayuntamiento, en Plaza Nagusia, el itinerario sale del casco antiguo hacia el nordeste por la calle Mainerrota, siguiendo en parte aceras urbanas que se prolongan casi hasta el paso bajo la carretera BI-623. A partir de aquí, discurre por el arcén de la carretera BI-3542 para girar al sur en el cruce a Mekoleta, sin arcén y con menos tráfico. Parece ser que es en la bifurcación en la que se baja hacia Mekoleta o Gordobil el punto en el que los caminantes inician el camino de vuelta. A los 900 m. el recorrido abandona la carretera y toma hacia el este un sendero acondicionado en el hayedo del monte Pagaldoi. A la salida del bosque, ya por asfalto, pasa bajo la carretera BI-623, y por las calles Iturrizar y Mainerrota llega al punto de partida.

Datos de los tramos de la ruta:

0 Km					1 Km				2 Km				3 Km				4 Km			
0	250	500	750		0	250	500	750	0	250	500	750	0	250	500	750	0	250	500	750

ENTORNO



Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
 @PatxiGalarraga

El itinerario une el casco urbano con Mekoleta, volviendo por un sendero en el hayedo de Pagaldoi. Partiendo del ayuntamiento, en Plaza Nagusia, el itinerario sale del casco antiguo hacia el nordeste por la calle Mainerrota, siguiendo en parte aceras urbanas que se prolongan casi hasta el paso bajo la carretera BI-623. A partir de aquí, discurre por el arcén de la carretera BI-3542 para girar al sur en el cruce a Mekoleta, sin arcén y con menos tráfico. Parece ser que es en la bifurcación en la que se baja hacia Mekoleta o Gordobil el punto en el que los caminantes inician el camino de vuelta. A los 900 m. el recorrido abandona la carretera y toma hacia el este un sendero acondicionado en el hayedo del monte Pagaldoi. A la salida del bosque, ya por asfalto, pasa bajo la carretera BI-623, y por las calles Iturriz y Mainerrota llega al punto de partida.

Datos de los tramos de la ruta:

	0 Km				1 Km				2 Km				3 Km				4 Km			
	0	250	500	750	0	250	500	750	0	250	500	750	0	250	500	750	0	250	500	750
ENTORNO																				
Urbano/Residencial	SI	SI											SI							SI
Industria		SI			SI															
Natural/Rural						SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI		
Viario			SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI					SI	SI
ACCESO																				
Enlace con otro circuito	DUR10																			DUR10
Accesible en coche	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI				SI	SI	SI
EQUIPAMIENTOS																				
Señalización																				
Banco	SI					SI	SI							SI					SI	SI
Fuente	SI															SI				SI
Aseo																				
Cobijo	SI	SI																	SI	SI
Cobertura telefónica																				
Parque de actividad física para mayores																				
SEGURIDAD GRADO																				



 projekta
URBES

ACTIVEURBES 
active cities, healthy people

✉ **pgalarraga@projekta.es**

🐦 **@PatxiGalarraga**

Ariketa Fisikoaren eta Osasunaren inguruko udal esperientziak
Bilbo, Ekainak 9 Junio
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

ACTIVE URBES
pgalarraga@projekta.es
🐦 @PatxiGalarraga