



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Promoción de la Salud

Ciclovía Recreativa

Como transformar y devolver la ciudad a las personas para fortalecer su salud, cada fin de semana.

Nos dirigimos ***hacia un mundo cada vez más urbanizado*** y, con ello, hacia la necesidad de admitir ***las consecuencias que esto pueda tener en la salud, tanto en beneficios como en problemas y riesgos.***

OMS. 7 de abril de 2010. Día Mundial de la Salud. “1000 ciudades 1000 vidas”

- $> \frac{1}{2}$ de la población mundial vive ya en asentamientos urbanos

- En el 2030 unas 3/5 partes vivirán en zonas urbanas.

Gran movimiento de personas hacia los centros urbanos



3  **de cada**  **5**
mueren de ECNTs
¡Es hora de prestarle atención!

Cáncer

Enfermedades cardiovasculares

Diabetes

Enfermedades pulmonares





El Objeto de la
Promoción de la
Salud es favorecer
los determinantes
positivos y limitar
los negativos en la
población



ACTIVIDAD FISICA

Efectos a la salud asociados a la actividad física.

Baja mortalidad por todas las causas **	Menor enfermedad coronaria del corazón **
Menor hipertensión**	Menor accidentes cerebrovasculares**
Menor diabetes tipo 2 **	Menor síndrome metabólico**
Menor cáncer de colon**	Menor cáncer de seno**
Menor depresión**	Mejor estado físico**
Mejor índice de masa y composición corporal**	Mayor perfil de biomarcadores para la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y salud ósea**
Mejor salud funcional en adultos mayores**	Mejor calidad de sueño*
Menos riesgos de caídas en adultos mayores**	Mejor calidad de vida relacionada con la salud.
Mejor función cognitiva**	

** evidencia fuerte * evidencia modesta

Fuente: Departamento de Salud y servicios sociales de los Estados Unidos (2008)



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Promoción de la Salud

Ciclovía Recreativa

Como transformar y devolver la ciudad
a las personas, cada fin de semana



ACCIONES PARA SU CUMPLIMIENTO:

1. Coordinar con representante del establecimiento de salud del distrito (municipalidades tipo A y tipo B), designado por Gerencia Regional de Salud.
2. Incluir la Ciclovía Recreativa como actividad del Plan de Intervención deportiva, recreativa y de actividad física de la Municipalidad (tipo A) o elaborar Plan para su implementación (tipo B).
3. Registrar los recursos necesarios para la implementación de la Ciclovía Recreativa en el Programa Presupuestal 101 y programarlo para el año 2016.
4. Ejecutar cada fecha de una Ciclovía Recreativa con las siguientes características:
 - Una activación previa (en día de la semana) en algún parque o plaza del distrito.
 - Extensión que le corresponda (menos de 80,000 habitantes en un kilómetro, más de 80,000 habitantes en dos kilómetros).
 - Cuatro horas continuas de desarrollo y solamente en los días domingos.
 - Cinco módulos instalados: tres de promoción de la actividad física, uno de alimentación saludable y uno de promoción de la salud.
 - Registro y encuesta de los participantes y visitantes y envío de la información a la Diresa/Geresa.
 - Lista de chequeo firmada por los representantes de la municipalidad y de salud.
5. Presentar informe final en las Diresas/Geresas al 31 de diciembre incluyendo los requisitos solicitados.




PLAN DE TRABAJO

1° PASO: ESCOGER EL LUGAR.

Para la Ciclovía Recreativa se debe de considerar UN SOLO LUGAR en todas las fechas. Se sugiere que el espacio público (vía, avenida, calle o parque) a ser considerado para implementar el programa se encuentre ubicado en una zona principal del distrito de acceso a toda la población. Tener en cuenta que cualquier vía para efectos de extensión se contabiliza en un solo sentido.

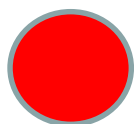
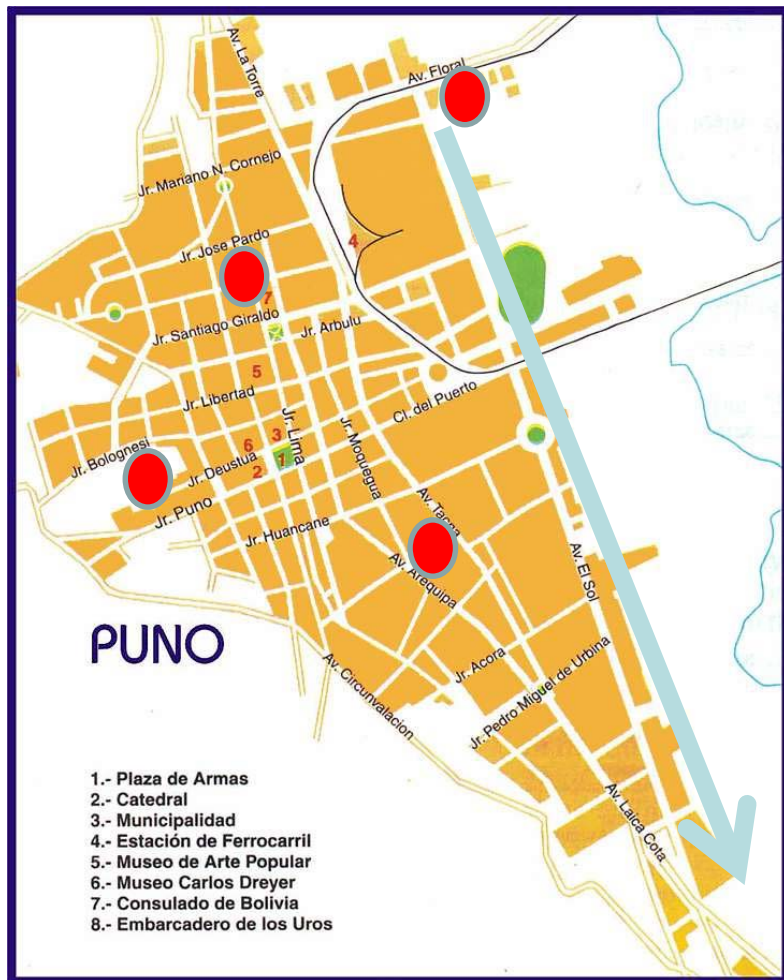


Leyenda:

-  Ruta a seguir
-  Actividades a realizar
-  Punto de Hidratación



Ciclovía Recreativa (solo domingos)



Activaciones (solo
entre lunes a
viernes)

Distrito con
población con mas
de 80,000
habitantes.

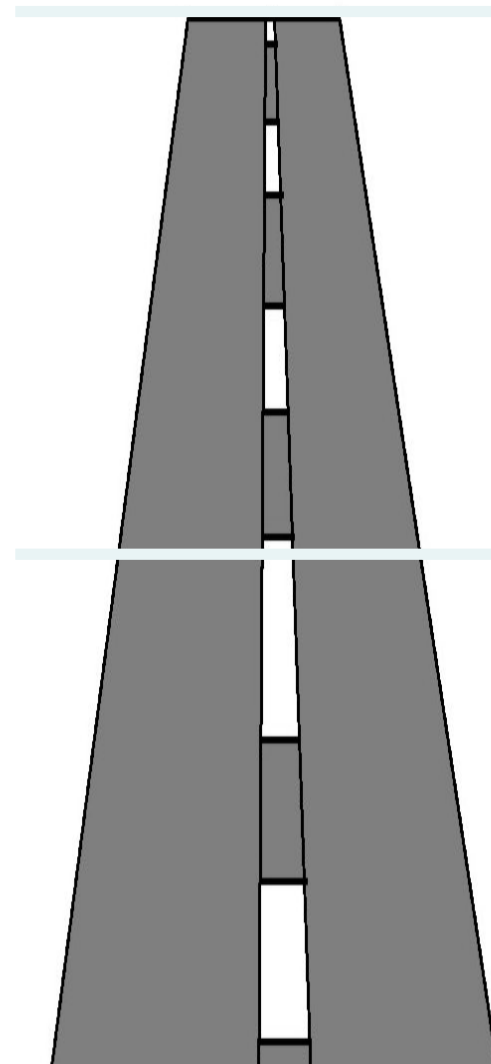
Distrito con población
< 80,000 habitantes.

Extensión:

Kilometraje es
continuo y las vías
son consideradas
como si tuvieran
un solo sentido.

2 km.

1km.



2° PASO: COMUNICACIÓN Y ACEPTACIÓN DE LA COMUNIDAD.

Es preciso establecer comunicación con la población circunscrita al espacio público seleccionado, comunicando el cierre de la vía los domingos, los beneficios del programa y las facilidades que van a tener sus vehículos. Se recomienda hacer sondeos y/o visitas a los comercios y casas del lugar.

- INSTITUCIONES EDUCATIVAS
- JUNTAS VECINALES.
- VECINOS DE LA ZONA
- ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES.
- ASOCIACIONES CIVILES.



PLAN DE DESVÍO VEHICULAR

AV. PRÓCERES DE LA INDEPENDENCIA (San Juan de Lurigancho)



3° PASO: AUTORIZACIONES Y PLANES DE DESVÍO VEHICULAR.

La Gerencia de Transporte o área que cumpla dichas funciones, definirá las vías alternas al circuito escogido como Ciclovía Recreativa, particularmente para el caso del transporte público. En la medida de lo posible no se debe de realizar un desvío exagerado de los vehículos de transporte público. Este plan de desvío vehicular puede ir optimizándose y modificarse conforme se vayan realizando las fechas del programa y debe ser difundido a la mayor cantidad de conductores y población del lugar. Una vez definido el plan de desvío, en caso corresponda realizar las gestiones para el permiso del uso de vía con la Municipalidad Provincial.



4° PASO: ADQUISICIÓN DE RECURSOS PARA IMPLEMENTACIÓN.

El área responsable se encargará de realizar el listado de recursos que se necesitarán, los cuales comprende elementos de cierre de vía, elementos para los módulos de actividad física, alimentación saludable y promoción de la salud, transporte de los materiales a utilizarse, recursos humanos para el control de la vía y material de comunicación y difusión del evento (ver anexo N° 01). Se debe observar previamente que bienes cuenta la Municipalidad y también que bienes puede conseguir de la empresa privada o colaboradores del evento. El programa puede recibir donaciones debiendo considerarse para ello que los rubros de los aportantes sean saludables .

RECURSOS

Materiales de cierre de calle	
Materiales de propaganda y difusión	
Materiales para módulos de alimentación saludable	
Materiales para módulos de actividad física	
Materiales para módulos de promoción de la salud	
Recursos humanos	
Transporte y almacén de los materiales.	

5° PASO: DIFUSIÓN Y MERCADEO DEL EVENTO.

Una vez que se considere aceptada la propuesta, obtenido las autorizaciones y en proceso de adquisición de los bienes, se inicia el proceso de difusión y mercadeo. Se deben de considerar los siguientes puntos:

a) Uso de los medios de comunicación del distrito comunicando el inicio del programa y el plan de desvíos, incluyendo una conferencia de prensa donde puede participar el representante de salud para incidir en la importancia de la actividad física en la salud y justificar el programa.

b) Desarrollo de las activaciones: módulo de actividad física (baile, aeróbicos, rutina de ejercicios, gimnasia rítmica, tai chi), en parques o plazas del distrito o patios de instituciones educativas, establecimientos de salud o centros laborales, por una hora dirigido a todo el público, incluyendo registro de participantes y promoviendo desarrollo de la Ciclovía Recreativa.

c) Uso de publicidad estática en gimnasios, parques, centros comerciales, instituciones educativas, terminales terrestres, señalando la importancia de la actividad física y alimentación saludable.



ACTIVACIONES:

Estrategia dirigida a promover la actividad física en espacios o locales públicos ubicados en diversos sectores/localidades/anexos de la jurisdicción del distrito, busca hacer cumplir la dosis mínima de actividad física de la población en un tiempo de una hora y puede realizarse en una fecha de la semana previa a la implementación de la Ciclovía Recreativa.

Activaciones	Espacio/Local público
Gimnasia obstétrica.	Parques.
Educación física.	Lozas deportivas.
Baile moderno o típico.	Establecimiento de salud.
Actividad física en trabajo.	Locales de instituciones educativas.
Tai chi	Locales de centros laborales.
Biodanza.	

Formato de activaciones

FECHA		MODULO DE ACTIVIDAD FÍSICA				
HORARIO		INSTITUCION EDUCATIVA	COMUNIDAD	CENTRO LABORAL	ESTABLECIMIENTO DE SALUD	
DATOS DE PARTICIPANTES						
N°	Nombres y apellidos	Edad	Sexo	DNI	Peso	Talla
1						
2						
3						
4						
5						



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Promoción de la Salud

Ciclovía Recreativa

Como transformar y devolver la ciudad a las personas para fortalecer su salud, cada fin de semana.

1° PASO: INSTALACIÓN DE LOS MODULOS

Desde el cierre de la vía, en paralelo se recomienda iniciar la instalación de los módulos solicitados, eso ayudará que posteriormente cuando esté cerrada la vía no ingresen vehículos de la municipalidad o empresas a la Ciclovía Recreativa. Los módulos son espacios dentro de la Ciclovía Recreativa que no alteren el tránsito de las personas por la vía, preferentemente protegidos de rayos solares, puede ser espacios de recreación, cultura, ambiente entre otros. Los módulos solicitados por el MINSA (05) son obligatorios, deben contar con un responsable de los registros y presentan las siguientes características:



Módulos de actividad física (03) en cada fecha	Módulo de alimentación saludable (01) en cada fecha	Módulo de promoción de la salud (01) en cada fecha
<p>Las alternativas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baile moderno o típico. • Aeróbicos • Rutina de ejercicios • Gimnasia rítmica • Tai chi • Biodanza • Futbolnet* • Minivoley* • Recorrido en bicicleta* • Otros, autorizado por salud. 	<p>Las alternativas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ferias gastronómicas locales de alimentación saludable. • Feria de alimentos saludables para consumo. • Consejería especializada de nutrición. • Sesiones educativas y demostrativas de preparación de alimentos saludables. 	<p>Sesiones educativas y/o demostrativas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Higiene y saneamiento. • Habilidades para la vida. • Seguridad Vial y cultura de tránsito. • Promoción de la Salud mental y cultura de paz. • Salud sexual y reproductiva. • Otros temas en coordinación con salud.

*Previo entrenamiento físico de media hora

Formato de registro de módulos.

FECHA		MODULO OBLIGATORIO				
HORARIO		ACTIVIDAD FISICA	ALIMENTACIÓN SALUDABLE		PROMOCIÓN DE LA SALUD	
DATOS DE PARTICIPANTES						
N°	Nombres y apellidos	Edad	Sexo	DNI	Peso	Talla
1						
2						
3						
4						
5						

- En el caso de los módulos de promoción de la salud no son necesarios ingresar datos de peso y talla.
- En caso de los módulos de actividad física y alimentación saludable ingresar peso y talla de los participantes mayores de 18 años.

ANEXO N° 01: LISTA DE CHEQUEO

FECHA:	NOMBRE DEL PROGRAMA:
HORARIO:	COORDINADOR:

INFORMACIÓN DE MODULOS OBLIGATORIOS	TIPO DE ACTIVIDAD /TEMA DESARROLLADO	N° participan
MODULO 1- ACTIVIDAD FÍSICA		
MODULO 2- ACTIVIDAD FÍSICA		
MODULO 3- ACTIVIDAD FÍSICA		
MODULO 4-ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
MODULO 5-PROMOCIÓN DE LA SALUD		
TOTAL 1		

INFORMACIÓN DE MODULOS COMPLEMENTARIOS	TIPO DE ACTIVIDAD /TEMA DESARROLLADO	INSTITUCIÓN RESPONSABLE	N° participan
TOTAL 2			

INFORMACIÓN DE PARTICIPANTES AL AIRE LIBRE					NÚMERO DE PERSONAS POR HORA	TOTAL GENERAL (T1+T2+T3)
Zona de trabajo	Cuento por horas					
	1h	2h	3h	4h		
Zona 1						
Zona 2						
Zona 3						
Zona 4						
TOTAL 3						

Observaciones:	Firma y sello de Municipalidad:
	Firma y sello de Salud:

4° PASO: CONTEO Y REGISTRO DE PARTICIPANTES.

Una labor adicional de los guías es realizar el conteo y registro de participantes. Esta actividad se desarrolla de la siguiente manera:

a) El coordinador del evento con los guías definen las horas de conteo, debiendo ser a una misma hora en todas las zonas y en un mismo intervalo de tiempo. Por ejemplo, indicar medir a los participantes que pasen de 08:10 a 08:13 horas, repetir entre 09:10 a 09:13, de 10:10 a 10:13 y finalmente de 11:10 a 11:13.

b) El guía en los tres minutos debe de colocarse en un espacio de su zona donde no esté instalado un módulo, y debe de contar solo a las personas que circulen por la vía (caminando, pedaleando, corriendo, patinando, etc.), no deben de contabilizar a los participantes de los módulos.

c) Estos guías también serán los encargados de realizar la encuesta de actividad física solicitada por el Ministerio de Salud. La encuesta es dirigida a mayores de 18, que serán entrevistados en una cantidad de cinco por cada hora, de manera aleatoria, se recomienda pueda realizarse después del conteo de participantes.

**ANEXO N° 03: FORMATO DE ENCUESTA- ACTITUDES FRENTE A FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES
NO TRANSMISIBLES**

Número Documento de Identidad :	<input type="text"/>	Buscar
Nombres (*)	Apellidos (*)	Sexo (*)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Celular (*)	Teléfono	Correo (*)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Actividad física es el tipo de actividad que nos hace respirar algo más fuerte que lo normal e incluyen realizar cualquier deporte, correr o caminar intensamente.

Observación: "Se le pedirá que responda la pregunta 2, **solamente** si ha respondido "Si" a la pregunta 1"
"Se le pedirá que responda la pregunta 3, **solamente** si ha respondido "Si" a la pregunta 2"

Pregunta 1: Tengo la intención de hacer actividad física por lo menos 30 minutos todos los días durante los siguientes 6 meses.

☐ NO ☐ SI

Pregunta 2: Tengo la intención de hacer actividad física por lo menos 30 minutos todos los días durante los siguientes 30 días.

☐ NO ☐ SI

Pregunta 3: He realizado actividad física por lo menos 30 minutos todos los días durante los últimos 6 meses.

☐ NO ☐ SI

Comer sano implica comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días.

Observación:"Se le pedirá que responda la pregunta 5, **solamente** si ha respondido "Si" a la pregunta 4"
"Se le pedirá que responda la pregunta 6, **solamente** si ha respondido "Si" a la pregunta 5"

Pregunta 4: Tengo la intención de comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días durante los siguientes 6 meses.

☐ NO ☐ SI

Pregunta 5: Tengo la intención de comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días durante los siguientes 30 días.

☐ NO ☐ SI

Pregunta 6: He comido por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días durante los últimos 6 meses.

☐ NO ☐ SI

Criterios para seleccionar a los encuestados:

- A realizarse solamente en mayores de 18 años.
- Encontrarse participando en una fecha de Ciclovía Recreativa o una activación.
- El encuestado puede estar caminando o haciendo actividad física.
- El encuestado acepta recibir mensajes de texto relacionados a salud (consejos para una vida sana) a su celular y/o su correo electrónico.

Informe Final.

Las Municipalidades principales tipo “A” y tipo “B” enviarán el informe final para su evaluación por medio físico y magnético directamente a la Dirección de Salud/Dirección Regional de Salud/ Gerencia Regional de Salud de su jurisdicción. Se debe de considerar la siguiente estructura del informe final:

1. Implementación de Ciclovía Recreativa.

Presentar el esquema presentado por el Ministerio de Salud (consolidado resumen) y las listas de chequeo firmadas por responsable de salud y municipalidad, acorde al número de fechas implementadas. Y los reportes de un mínimo de cinco (5) activaciones.

2. Reporte de encuestas

Las encuestas serán trasladadas de la ficha impresa a una hoja Excel que será entregada por el Ministerio de Salud, la cual debe ser remitida por correo electrónico a la Dirección/Gerencia Regional de la Salud semanalmente posterior al término de la fecha. Concluido el registro de un mínimo de cien participantes (20 por cada fecha) la Diresa/Geresa emitirá un correo de conformidad que será presentado en el informe. Este correo expresará el cumplimiento del requisito por parte de la Municipalidad.

3. Anexo: CD con los siguientes archivos:

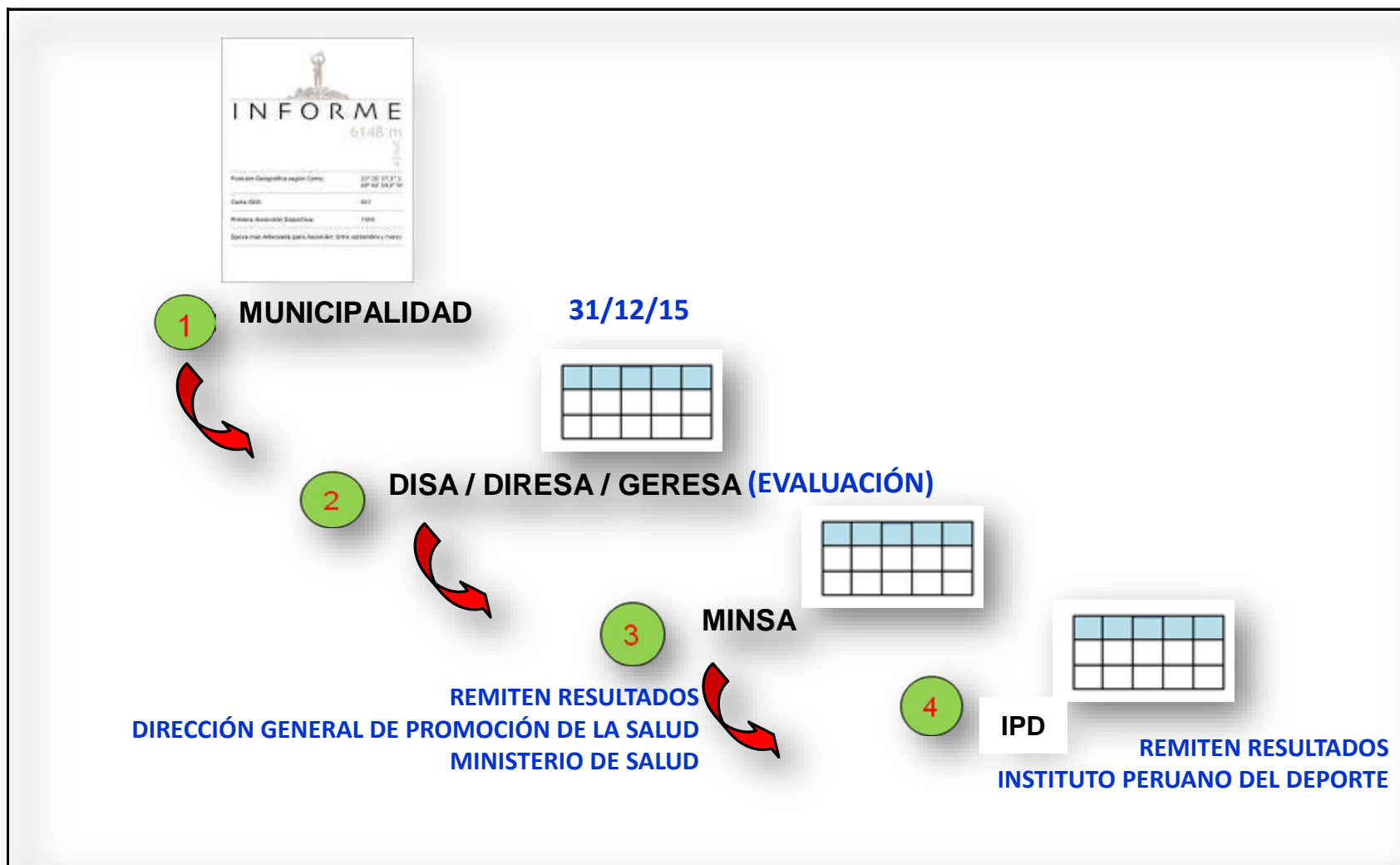
Carpeta denominada “fotos” donde se incluirá un mínimo de veinte fotos por fecha de implementada la Ciclovía recreativa.

Carpeta denominada “materiales”, donde se incluirá los materiales de difusión diseñados para promover la Ciclovía Recreativa.

Carpeta denominada “listas de chequeo” se incluirá los documentos scaneados de las listas de chequeo.

Carpeta denominada “informe final”, donde se incluirá el informe final scaneado.

Entrega del informe final





Dirección Participación Comunitaria en Salud

Teléfono 315-6600 anexo 2521

jcollazos@minsa.gob.pe

Av. Salaverry 801, 3° piso Jesús María - Lima.