

RECETA DEPORTIVA RIBAFORADA

¿qué es la receta deportiva?

La receta deportiva es un programa de actividad física personalizada que se inicia tras la recomendación del personal médico o de enfermería.

Si eres una persona con receta deportiva, serás entrevistada en el Centro Deportivo de Ribaforada por un/a profesional del deporte, quien te pautará el tipo de ejercicio más adecuado y la intensidad que debes realizar.

El programa tiene una duración aproximada de diez meses, pudiendo incorporarte en cualquier momento del año. Cada semana se desarrollan dos o tres sesiones dirigidas y controladas, adaptadas a tus necesidades.

De forma periódica se evalúa tu progreso y se te facilitan rutinas y consejos para mantener una vida más activa y saludable.



¿A qué personas va dirigido el programa?



Los servicios médicos de la zona básica de salud de Buñuel, en este caso Ribaforada, son quienes extienden la receta deportiva a personas con problemas cardiovasculares: cardiopatía isquémica no aguda, hipertensión arterial (hta), diabetes tipo 2, dislipemia, colesterol alto, triglicéridos, obesidad, epoc, enfermedades respiratorias crónicas o a personas que el servicio médico de atención primaria considere oportuno.

Mayores de 18 años

¿Quién me dice si soy candidato o candidata?

Los profesionales del centro de salud de Ribaforada serán quienes te informen sobre los requisitos necesarios para recetarte ejercicio físico como parte de tu tratamiento.

Si cumples las condiciones, te derivarán al programa de receta deportiva, que está dirigido por una persona graduada en ciencias de la actividad física y del deporte, encargada de orientarte y acompañarte durante todo el proceso.

¿Dónde tengo que ir con la receta deportiva?

Con la receta deportiva deberás acudir a la oficina de deporte del ayuntamiento de Ribaforada, para que seas inscrito/a en el programa. La persona encargada de realizar los sistemas de entrenamiento se pondrá en contacto contigo para iniciar el entrenamiento, que se realizarán en el Centro Deportivo de Ribaforada.

HORARIO: de lunes a viernes, de 11.00h a 14.00h.

¿Cuánto me va a costar?

Si ya eres socio o socia del centro deportivo
20 euros en total para los 10 meses

Si no lo eres 70 euros en total los 10 meses.

¿En qué horario se desarrolla el entrenamiento?

Podrás asistir 2-3 días de lunes a viernes,
a las 9.00h o a las 19.30h.

Empieza a cambiar tus hábitos

La inactividad física es uno de los principales factores en el deterioro de la salud y la pérdida de autonomía.

Ante esta realidad, la práctica regular de actividad física se considera esencial para mantener una buena calidad de vida, tal y como demuestran numerosos estudios científicos.

Estos estudios confirman que realizar ejercicio físico de forma constante reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida de las personas que ya conviven con ellas.

Además, está comprobado que las personas sedentarias que comienzan a practicar ejercicio físico se sienten mejor, con más energía y bienestar.

Por tanto, la receta deportiva es el primer paso hacia una vida más sana, activa y equilibrada.



Programa local de actividad física y salud

Ayuntamiento de Ribaforada – Consultorio Médico de Ribaforada - Centro Deportivo de Ribaforada - Instituto Navarro del Deporte y la Actividad Física



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

