

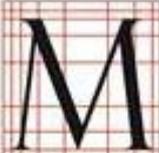
Mieres en Camino
Centro de Salud Mieres Sur

Camina por tu Salud y Respira Sin Humo
Asociación Cultural Los Averinos de Lloreo

**CAMINANDO POR MIERES
DEL CAMINO
RUTAS SALUDABLES**

Paseos Saludables
Asamblea Local de Cruz Roja

Por Nuestra Salud: Paséame
Protectora de Animales Trasgu

 **AYUNTAMIENTO
MIERES**

INTRODUCCIÓN

Con esta guía se pretende dar a conocer los recursos saludables que ofrece el Concejo, con motivo de la inclusión de Mieres en la Estrategia de Promoción de la Salud propuesta por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Los factores que se contemplan en esta estrategia corresponden a aquellos que tienen mayor importancia desde el punto de vista del abordaje de la cronicidad, alimentación saludable, actividad física, consumos de tabaco y de alcohol, sumando también el bienestar emocional y la seguridad del entorno, con el objetivo de prevenir lesiones no intencionales.

En Mieres, tenemos la ventaja de contar con una serie de espacios para caminar, accesibles desde cualquier punto del Concejo y relacionados con diferentes gustos y aficiones. Destacamos y señalizamos como ejemplo cuatro de ellas, y al final se reseñan otras posibles alternativas de interés.

Participan en este proyecto diversas entidades como la Asociación Cultural Los Averinos de Lloreo, Cruz Roja, el Centro de Salud de Mieres Sur y el Albergue de Animales Abandonados de Mieres “Trasgu”, cada una de ellas con sus diferentes características, pero todas orientadas a la promoción de la salud y del bienestar social.



Doña Diana López Antuña
Concejala de Salud, Políticas de Igualdad,
Consumo, Bienestar Social y Turismo

ÍNDICE

Mieres en Camino	8
Centro de Salud Mieres Sur	
Camina por tu Salud y Respira Sin Humo	12
Asociación Cultural Los Averinos de Lloreo	
Paseos Saludables	16
Asamblea Local de Cruz Roja	
Por Nuestra Salud: Paséame	20
Protectora de Animales Trasgu	
Otras Rutas	25
Consejos Saludables	27



CAMINA POR TU SALUD Y RESPIRA SIN HUMO
Asociación Cultural Los Averinos de Lloreo



MIERES EN CAMINO
Centro de Salud Mieres Sur



POR NUESTRA SALUD: PASÉAME
Protectora de Animales Trasgu



PASEOS SALUDABLES
Asamblea Local Cruz Roja



Ruta organizada por el Centro de Salud Mieres Sur en colaboración con el Área de Salud Municipal, que intenta favorecer la actividad física complementándola con educación en hábitos de alimentación, sueño y ocio saludable.

INTRODUCCIÓN

Iniciativa propuesta por personal de Enfermería del Centro de Salud Mieres Sur. Se trata de una intervención comunitaria encaminada a favorecer la actividad física de los y las pacientes con patologías diversas donde se quiere demostrar su eficacia. Proponen la metodología en grupo por su efectividad comprobada ampliamente y su menor relación coste/efectividad, con objeto de rentabilizar los recursos.

OBJETIVOS

- Prevenir enfermedades
- Reducción del Índice de Masa Corporal
- Promocionar el ejercicio y complementar con Educación para la Salud

DESTINATARIOS

Todas las personas del Municipio de Mieres (no hay criterios de exclusión)

FUNDAMENTACIÓN

El Centro de Salud Mieres Sur comienza con esta iniciativa para intentar reducir la elevada incidencia de sobrepeso y de obesidad en nuestro municipio.

Caminar ayuda a disminuir la grasa corporal y a mejorar la función muscular, a aumentar la sensibilidad de la insulina, a atenuar el dolor de la fibromialgia y a disminuir las probabilidades de sufrir un ataque cardiovascular.

Esta propuesta es gratuita, segura y efectiva, ya que caminar al menos 45 minutos 4 veces por semana, consume más de 7 kg. de grasa anualmente (si se acompaña con una dieta equilibrada) y caminar 5 km. 5 veces por semana, reduce un 18% el riesgo de contraer cardiopatías.

El personal del centro acompaña al grupo y se juntan después en las charlas de alimentación saludable. Llevan un distintivo y una mochila con material sanitario (como prevención).



Longitud del Trazado

2930 Metros

Tiempo Aproximado

45 Minutos

Grado Dificultad

Baja

INFORMACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- Se trata de salidas organizadas en las que los y las participantes irán acompañados por personal sanitario del Centro de Salud Mieres Sur, debiendo llevar ropa cómoda, calzado adecuado, una mochila con agua y algo de comer.

- El fin de este proyecto es crear el hábito de caminar y mejorar la vida de las personas con enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipercolesterolemia, obesidad, contribuyendo a la reducción del Índice de Masa Corporal y mejorando la salud en general de los/las pacientes.

- La ruta parte del Centro de Salud Mieres Sur, situado en la Calle Reineiro García. Continuamos nuestro trayecto hacia el barrio de La Villa, zona de casas antiguas del casco viejo, que actualmente es una zona peatonal. Una vez atravesado el barrio de La Villa, tenemos que desviarnos hacia el Colegio Público Llerón Clarín, dejando a nuestra espalda la Estación de Autobuses.

- Continuamos recto atravesando la Calle de Los Llerones, en dirección al Polideportivo Municipal de Mieres Sur. En este punto se encuentra la Pasarela que tenemos que cruzar para seguir con nuestra travesía. Gracias a esta, podemos acceder al Polígono de Gonzalín, cruzando la Autovía Ruta de la Plata y el Río Caudal.

- Una vez en este punto, giramos a mano izquierda y nos encontramos con el llamado Paseo Fluvial. Seguimos todo recto hasta llegar a un área recreativa compuesta por una zona infantil y por unos bancos donde podremos tomarnos un descanso. Este es el punto final de esta iniciativa, es decir, de las salidas organizadas por el Centro de Salud.

MIERES EN CAMINO

Al tratarse de un Paseo Fluvial que cubre la distancia entre el pueblo de Bustiello y el de Ablaña, esta ruta no tiene un final concreto, sino que cada persona puede elegir su punto final si vamos por nuestra cuenta.

Es una zona de fácil avistamiento de aves (bandadas de patos, grullas y cormoranes) y peces (como truchas y salmones). Tenemos la posibilidad de pescar, ya que en este lugar se encuentra un coto de pesca sin muerte.

A lo largo de nuestra travesía podremos encontrar varios carteles de madera con la inscripción "Ruta Saludable" para no salirnos del camino.



Ruta organizada por la Asociación Cultural Los Averinos de Lloreo en colaboración con el Área de Salud Municipal y otras entidades y asociaciones del Concejo de Mieres que intentan destacar el entorno de la Parroquia a través de su Vía Verde y el Aula del Ferrocarril.

INTRODUCCIÓN

La Asociación Cultural Los Averinos de Lloreo, creada en Diciembre de 2011, tiene como fin promover las bellezas de esta zona del Municipio de Mieres a través del Aula del Ferrocarril y su senda verde, antigua vía de minas de Riosa.

OBJETIVOS

- Facilitar la cultura del caminar en entornos saludables
- Contribuir a la creación y mejora de rutas que se puedan realizar andando o en bicicleta.
- Dar valor a la cultura y naturaleza de los pueblos del Valle.
- Promocionar el bienestar físico y psicológico, el ejercicio al aire libre, como alternativa al consumo de sustancias y al ocio sedentario.

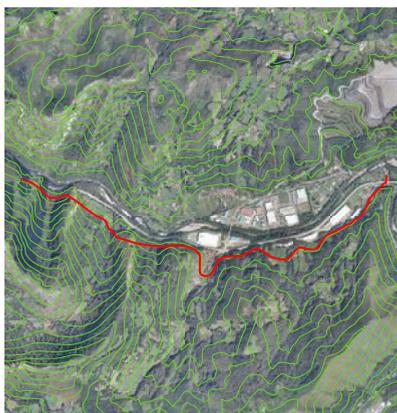
DESTINATARIOS

La senda es apta para personas con problemas de movilidad

FUNDAMENTACIÓN

La Asociación crea las Marchas Senderistas al Valle de Frechura, que se realizan en torno al Día Mundial Sin Tabaco y cuyo lema principal es “Camina por tu Salud y Respira Sin Humo”, el cual da nombre permanente a nuestra ruta. En estas marchas tienen cabida todo tipo de asociaciones y colectivos de participantes (ciclistas, personas con discapacidad y gente de todas las edades...)

Con este proyecto se espera que cada año se unan más participantes y fomentar que las instituciones públicas y privadas destinen más recursos a proyectos de promoción del caminar e impulsar el turismo sostenible en base a los desplazamientos a pie y animar a pasear, por sus propiedades de restablecer y conservar la salud muscular, nerviosa y emocional, y experimentar que cuanto más caminamos, las personas nos sentimos más relajadas y acumulamos menos tensión mental, por lo que es un buen sistema para abandonar hábitos indeseables como el tabaco.



Longitud del Trazado

4500 Metros

Tiempo Aproximado

60 Minutos (Ida)

Grado Dificultad

Media

INFORMACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- La ruta parte de la Estación de Feve de La Pereda y tras recorrer la antigua playa de vías de las Minas de Riosa, un corto tramo en pendiente le conduce al nivel del antiguo ferrocarril.
- En este punto tenemos como restos industriales un depósito de toma de agua para las locomotoras y un horno tostadero para la arena silíceo que se empleaba para evitar el patinaje de las máquinas. Poco más adelante encontramos el Caserío de La Fenosa y a su izquierda en la ladera de la montaña el Pueblo de Buloso. Continúa hasta el primer túnel, que es con 40 metros el más corto de la línea.
- Cercano a él se encuentra un hermoso puente de piedra labrada en posición oblicua sobre la senda, capricho del propietario cuyos terrenos se expropiaron y que exigió al constructor mantener el mismo trazado del antiguo camino que unía sus fincas.
- En el pueblo de Lloreo, tres puentes bajo la vía. Uno para el paso del Reguero y los otros dos para el paso de caminos a Las Cuestas y Cimalavilla. Ubicada en el entorno, encontramos el Aula del ferrocarril y una panera donde tiene su sede la Asociación Vecinal. Un área recreativa que ofrece una visión hacia el Sur de todo el valle incluidos los pueblos de Baiña, La Pereda, Cardeo y El Padrún.
- Muy próximo, el manantial conocido como El Fontilixán o Fuente la Xana, que se desliza por una pared de roca que el tiempo, la temperatura y la caliza convirtieron en un muro de toba sedimentaria. A pocos metros una cantera de caliza roja o griote que proporcionó los sillares necesarios para la construcción de edificios, muros, tajeas

CAMINA POR TU SALUD Y RESPIRA SIN HUMO

y puentes del ferrocarril. El segundo túnel, de 225 metros da acceso al pueblo de La Vega de San Pedro y actualmente se encuentra iluminado por una célula eléctrica. El tercer túnel con 156 metros y una amplia curva en su interior accede al Valle de Frechura. No se encuentra iluminado. El cuarto y último túnel, de 79 metros, presenta a su entrada una lisa pared vertical que se emplea como Escuela de Escalada. Está equipada con 19 vías para la práctica de este deporte, catalogadas y valoradas según su dificultad. El quinto túnel, de 660 metros, divide los concejos de Mieres y Morcín. Actualmente se encuentra tabicado por haber yugulado su recorrido una cantera.



ASOCIACIÓN CULTURAL LOS AVERINOS DE LLOREO

PASEOS SALUDABLES

Ruta organizada por Cruz roja en colaboración con el Área de Salud Municipal y otras entidades y asociaciones del Concejo de Mieres que intentan favorecer la práctica de un ejercicio continuado adecuado a las características de cada participante con el fin de mejorar su salud física, además de fomentar las relaciones sociales.

INTRODUCCIÓN

Iniciativa propuesta por la Asamblea Local de Cruz Roja Española en Mieres, con la colaboración de la Asociación de Amas de Casa “Santa María de Covadonga”. Se trata de salidas organizadas de una hora y media. Se parte desde la Asamblea Local, y los paseos se completan con talleres de salud, hábitos de vida convenientes, de alimentación adecuada...

OBJETIVOS

- Promover los hábitos de vida saludable
- Fomentar el bienestar y las actividades intergeneracionales
- Incrementar la red social de las personas participantes rompiendo el aislamiento y la soledad, aumentando el bienestar.

DESTINATARIOS

Todas las personas del Municipio de Mieres (no hay criterios de exclusión por edad)

FUNDAMENTACIÓN

La estrategia de promoción de la salud y prevención del S.N.S. pretende fomentar al bienestar de la población promoviendo entornos y estilos de vida saludables, y como objetivo global cuantificable se plantea aumentar en 2 años la esperanza de vida en buena salud en nuestro país para el año 2020. Es una oportunidad de integrar y coordinar los esfuerzos de promoción de la salud y prevención entre todos los niveles, sectores y actores implicados; por eso “Paseos Saludables” entra de lleno dando una respuesta a la demanda de intersectorialidad en salud, entornos saludables y seguros para pasear, así como la participación y acción comunitaria.

Además del ejercicio físico moderado, el caminar en compañía ejerce efectos positivos psicológicos y emocionales. Estudios realizados han revelado que las personas activas en comparación a las sedentarias presentan mejores respuestas de adaptación, menor respuesta cardiovascular al estrés y menor cantidad de síntomas de ansiedad y depresión. También muestran una mayor seguridad y una mejor autoestima.



Longitud del Trazado

1670 Metros

Tiempo Aproximado

31 Minutos (Ida)

Grado Dificultad

Baja

INFORMACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- El fin de este proyecto es incrementar la red social de las personas asistentes captando a quienes por no tener compañía no se animan a caminar. A su vez, pretende promover y fomentar el bienestar de la ciudadanía, los hábitos de vida saludable y las relaciones intergeneracionales, para ello se realizan ocupaciones complementarias como talleres de hábitos de alimentación, descanso, ocio saludable y actividades que fomentan las relaciones sociales.
- Todas las personas que se animen a participar en esta iniciativa irán acompañadas en todo momento por voluntarios de Cruz Roja.
- La ruta parte de la Asamblea Local de Cruz Roja Española situada en la Calle Ramón y Cajal. A los pocos metros tendremos que girar a la derecha, siguiendo la Calle Alfonso Camín hasta llegar a la intersección con la Calle San José de Calasanz, donde nos situamos a la izquierda.
- Una vez en este punto, nos encontramos en una plaza rectangular llamada Plaza de la Libertad. Para continuar el recorrido tenemos que seguir hacia la Calle Clara Campoamor, hasta llegar al cruce con la Calle Valeriano Miranda donde seguiremos hacia la derecha, dejando la plaza a nuestra espalda.
- Sin cambiar la dirección, seguiremos todo recto hasta llegar a la Glorieta de la Guareña donde tenemos que girar a la derecha hacia la Calle Vega de Arriba.

PASEOS SALUDABLES

- Al llegar a la intersección con la Calle Los Llerones giramos a la izquierda hacia la Calle Puerto Pinos y seguiremos todo recto hasta llegar al final de nuestro trayecto, una pequeña área recreativa.
- En este área, los voluntarios de Cruz Roja juntos con los y las participantes de esta iniciativa, se toman un descanso si la meteorología se lo permite. Disfrutan de un tentempié mientras realizan distintas actividades.



Ruta organizada por la Protectora de Animales Trasgu en colaboración con el Área de Salud Municipal, entidades, asociaciones y personas del Concejo de Mieres que intentan concienciar sobre la importancia del buen trato animal.

INTRODUCCIÓN

Iniciativa propuesta por la Asociación Protectora de Animales Abandonados Trasgu, que gestiona el Albergue de Animales del Ayuntamiento de Mieres, fomenta además de los paseos saludables con perros propios y de la protectora, el voluntariado, la educación y la concienciación social ante el maltrato y el abandono de animales.

OBJETIVOS

- Fomentar el voluntariado.
- Educar y concienciar ante el maltrato y el abandono animal.
- Terapia asistida para centros de atención a drogodependientes, a menores en riesgo de exclusión social, personas dependientes...

DESTINATARIOS

Todas las personas del Municipio de Mieres (no hay criterios de exclusión).

FUNDAMENTACIÓN

¿Demasiados animales abandonados? Cerca de 140.000 son abandonados en nuestro país. La mayoría terminan en perreras donde son sacrificados.

Esto es una prueba más del maltrato que prodigamos a otros seres vivos. Desde la Asociación el Trasgu se intentan fomentar las adopciones, luchando contra la cría indiscriminada e intentando que la opción de adoptar sea mucho más valorada que la de comprar.

Los animales que se encuentran en la protectora han sido abandonados, maltratados o hacinados en la jaula de alguna perrera. Se merecen una oportunidad, ¿se la quieres dar tú? Gracias a esta iniciativa cualquier persona puede acercarse al albergue, y realizar este recorrido acompañado por alguno de los animales que allí se encuentren. Anímate a ser voluntario, te esperan para pasear y estirar las patas fuera de sus jaulas. Podrán ser un poco más felices hasta que sean adoptados.



Longitud del Trazado

700 Metros

Tiempo Aproximado

30 Minutos (Ida)

Grado Dificultad

Alta

INFORMACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

- Para llegar al punto de inicio de nuestra ruta debemos recorrer unos 400 metros en dirección ascendente por la Carretera de Mieres, dejando a nuestra izquierda la estación de servicios “La Peña” situada en la Calle Arrojo.

- Este primer tramo se realiza por una carretera en dirección a “Les Casetes” en la que deberemos prestar atención al tránsito de vehículos. Un panel informativo situado a la izquierda de la vía nos indica que hemos llegado al Albergue de Animales del Ayuntamiento de Mieres, punto inicial de nuestra ruta.

- La Asociación Protectora de Animales Abandonados Trasgu, gestora del este Albergue, promueve el programa “Por Nuestra Salud: Paséame” con el fin de fomentar, además de los paseos saludables con perros propios y de la protectora, el voluntariado, la educación y la concienciación social ante el maltrato y el abandono de animales.

- Al llegar a la Protectora tenemos que abandonar la carretera y tomar el desvío situado a la izquierda. Desde aquí hasta el final de nuestro recorrido caminaremos por una pista forestal.

- Una vez en este punto, comenzamos el ascenso en zigzag por una antigua explotación de eucaliptos perteneciente al Grupo Hunosa, importante empresa del sector energético - minero de España y Latinoamérica.

- Según ganamos altitud y nos vamos alejando del núcleo urbano, vamos descubriendo las maravillosas vistas que nos ofrece nuestro concejo. Se trata de una zona de fácil avistamiento de aves, ya que

POR NUESTRA SALUD: PASÉAME

anidan varias parejas de águilas, pájaros carpinteros, petirrojos , carboneros y otras muchas especies migratorias y autóctonas. Es posible ver corzos, zorros y jabalíes. Es por esto último que se recomienda llevar a los perros atados, ya que se pueden despistar siguiendo el rastro de algún animal.

- No podemos olvidar que debido a las condiciones climatológicas asturianas y a las características de esta pista nos encontraremos con un terreno generalmente embarrado. Por lo tanto, es muy recomendable el uso de calzado específico de montaña y llegado el caso, la utilización de bastones de senderismo.



PROTECTORA DE ANIMALES TRASGU

OTRAS RUTAS

El Concejo de Mieres tiene una amplia oferta, entre las que destacamos:

- Ruta San Justo (desde el Pozo San José de Turón a Fortuna)
- Ruta Valle de Genera (de El Pedroso a Genera)
- Ruta Senda Verde de Turón (de Figaredo a La Hueria de Urbiés)
- Ruta Paseo del Río Caudal (de Bustiello a Abaña)
- Ruta de La Peña (del Campo de Fútbol Hermanos Antuña a La Peña)
- Ruta del Ferrocarril de Baltasara, "Pista Finlandesa" (de Plaza Requejo a Rioturbio)
- Camino Real (de El Pedroso a Valdecuna)

También existen rutas para niños, gestionadas a través de los diferentes Centros Escolares, se trata del programa llamado "Conoce Mieres de Forma Saludable"

- "Tras las Hulleras del Marqués de Comillas" (de Ujo a Bustiello)
- "De Bocaminas y Pozos: El Valle de Turón" (de La Rabaldana a Fortuna)
- "De Palacios y Hórreos: El Valle de Cuna" (de Los Mártires a Genera)
- "Un Tren al Pasado: Loredo y el Valle de Frechura"

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

- Ser físicamente activo reduce la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Para mantener sanos el corazón, el cuerpo y la mente, es necesario practicar actividad física de forma moderada y regular (mínimo 30 minutos al día).
- El ejercicio va íntimamente relacionado con la alimentación sana, variada y equilibrada.
- Es recomendable beber agua, de 1,5 litros a 2 litros al día (de 4 a 8 vasos).

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Disminuye la tensión arterial.
- Ayuda a quemar grasas y azúcares, y a mantenernos en un peso adecuado.
- Mejora la oxigenación del cuerpo.
- Fortalece el músculo cardíaco y los huesos.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Tonifica los músculos.
- Disminuye el estrés y genera bienestar.

Para llevar una vida completamente sana, desde Mieres Saludable, recomendamos el abandono de los malos hábitos relacionados con el alcohol, el tabaco y otras drogas.

Esta guía ha sido realizada gracias a la colaboración de las personas del Plan de Empleo Joven del Ayuntamiento de Mieres (2013/2014)

M^a Victoria Bengoa González (Dietista)

Laura Fernández Catalina (Diseñadora Gráfica y Multimedia)

Aramar López Chamorro (Educadora Social)

María Díaz Martínez, Lucía Martínez Vázquez (Profesoras de Primaria)

Bárbara Fernández García, Claudia Otero Muñíz (Ingeniero Técnico Forestal)

Javier García Zambrano, Rubén González Ruíz, Abel Jurado Palacio, David

Solar Pisonero (Monitores Deportivos)

Bajo la supervisión de Ana Belén Díaz Fernández (Responsable Técnico del Área de Salud y PMD)



R · E · C · S
Red Española de Ciudades Saludables



**GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS**

CONSEJERÍA DE SANIDAD



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD