

Santiago

SIN PRISA



# Ñuñoa

Parque Los Presidentes  
y Villa Los Alerces

Rutas caminables para personas mayores

Duración: **61 min**

Extensión: **3,3 km**

Ruta

Zonas de descanso

Baños

Gimnasio al aire libre

Paraderos

Precaución en el cruce

**1** Ceditam Ñuñoa

**2** Parque Los Presidentes

**3** Cosam Ñuñoa

**4** Parque Grecia

**5** SAPU Ñuñoa

**Días sugeridos:** Lunes, martes, jueves o viernes.

**Feria libre:** Día miércoles por calle Ignacio Carrera Pinto desde Santa Julia hasta Premio Nobel.

**Barrios próximos:** Villa Los Alerces, Los Presidentes, Lo Plaza y Los Jardines.



# ¿Qué es Santiago Sin Prisa?

Es una iniciativa que busca **promover la actividad física a través de diferentes rutas** diseñadas para que puedas caminar y disfrutar de tu ciudad en comunidad y sin prisa.

En ellas podrás encontrar áreas verdes, servicios higiénicos y diversas zonas de descanso y ejercicio.



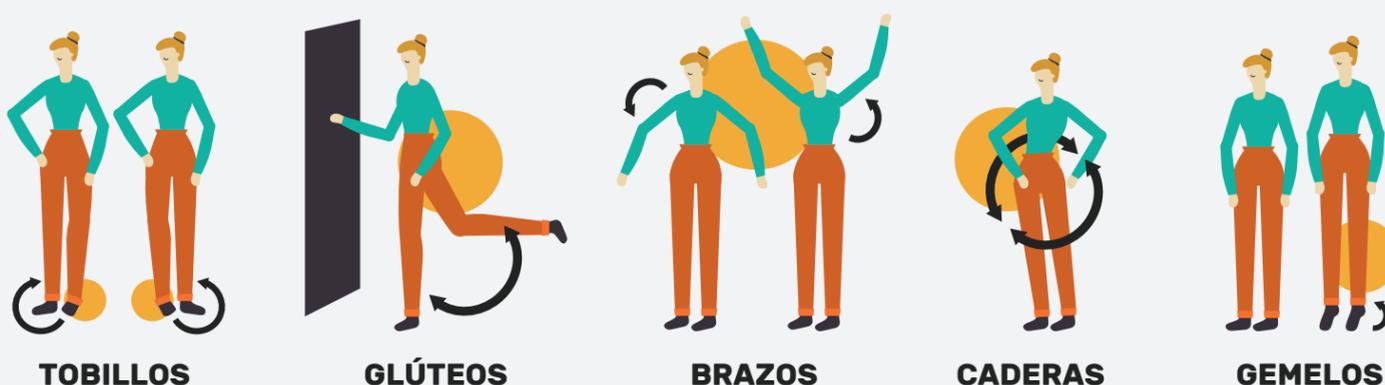
¿Sabías que todas las personas deberíamos caminar **al menos 30 minutos al día?**

## ¡Nunca es tarde para comenzar a caminar!

Recorre estas rutas a tu ritmo y renueva tu energía y salud.

### Antes de caminar...

Activa tu cuerpo repitiendo estos movimientos de 4 a 5 veces:



**TOBILLOS**      **GLÚTEOS**      **BRAZOS**      **CADERAS**      **GEMELOS**

### ¿Por qué es importante salir a caminar?

- ✓ Mejora el ánimo y la concentración y reduce el estrés
- ✓ Mejora la calidad del sueño
- ✓ Mejora el equilibrio y previene caídas
- ✓ Mantiene el corazón sano y previene enfermedades
- ✓ Cuida tus huesos y articulaciones y reduce el riesgo de osteoporosis
- ✓ Quema calorías y tonifica los músculos

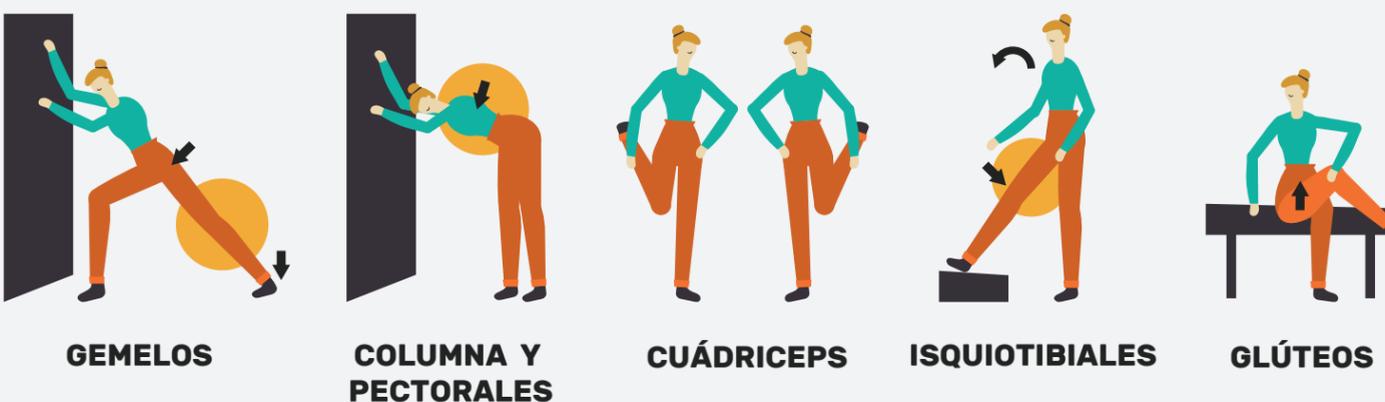


### ¡Caminar en grupo es más entretenido!

- ✓ Es una oportunidad para hacer amistades y compartir con tu familia
- ✓ La conversación ayuda a ejercitar tu cerebro y refrescar la mente
- ✓ Es más seguro y te ayudará a crear un hábito

### Después de caminar...

Estira tu cuerpo manteniendo cada posición por 20 segundos y repite cada una 2 veces:



**GEMELOS**      **COLUMNA Y PECTORALES**      **CUÁDRICEPS**      **ISQUIOTIBIALES**      **GLÚTEOS**

### Importante ¡No te sobreexijas!

Recuerda comenzar despacio y caminar a tu ritmo, siempre debes ser capaz de hablar mientras caminas. ¡Disfruta del ejercicio y la ciudad!

En caso de dolor de pecho, falta excesiva de aire, mareos, confusión o calambres, detente y consulta a tu médico.

### Recuerda...

- Usa ropa y zapatos **cómodos**
- Lleva una botella de **agua** e hidrátate constantemente
- Usa **protección solar** en cualquier época del año
- Lleva **bastón** si así lo necesitas
- Lleva una **identificación** o **teléfono** de contacto



**En verano**  
Sal a caminar antes del mediodía, usando un jockey y bloqueador solar.



**En invierno**  
Abrígate por capas antes de salir y evita las veredas y calles mojadas.

### Crea tus propias metas

