

## “El Ejercicio Te Cuida”

es un programa innovador que han llevado a cabo de forma coordinada la Consejería de Sanidad y Consumo, Cultura, y Bienestar Social de la Junta de Extremadura y la Universidad de Extremadura para ayudar a las personas a cuidar y mejorar su salud y calidad de vida (por ejemplo, mayor facilidad para moverse o realizar las actividades diarias) mediante el ejercicio físico.



El ejercicio te cuida



JUNTA DE EXTREMADURA



El ejercicio te cuida:  
**CUÍDATE**



JUNTA DE EXTREMADURA

## ¿A quién va dirigido?

Este folleto se dirige a usted si es mayor de 60 años, y su enfermero o médico de atención primaria le ha recomendado practicar ejercicio físico para prevenir una o más de las situaciones siguientes:

- obesidad moderada
- hipertensión arterial
- colesterol elevado
- diabetes mellitus
- o, sencillamente, quiere caminar y charlar con otras personas por su salud.

## ¿Qué le ofrece?

El programa “El Ejercicio Te Cuida” que se enmarca en el Plan “Extremadura Te Cuida”. Este programa le proporciona un *dinamizador SALUDEPORTIVO* para que:

- tras un breve examen, le asesore sobre el tipo de ejercicio más conveniente disponible,
- y, si usted puede mejorar adecuadamente con el programa, le anime a incorporarse al grupo de la localidad más cercana para un programa basado en caminar y charlar.

Cada caminata durará habitualmente unos 40-50 minutos e incluirá ejercicios suaves para prevenir fundamentalmente la obesidad moderada, hipertensión arterial, hipercolesteremia, las caídas, y el dolor de espalda, y la charla será normal e incluirá algunos consejos de educación para la salud.

## ¿Cómo informarse o participar?

Usted puede acudir a su centro de salud habitual del Servicio Extremeño de Salud. El enfermero o el médico, tras comprobar que usted cumple los requisitos para beneficiarse ampliamente de este programa desde la perspectiva social y sanitaria, le pueden remitir al “Gabinete El Ejercicio Te Cuida” situado en un Hogar o Centro de Mayores cercano donde le atenderá el *dinamizador SALUDEPORTIVO* especializado.

Asimismo, puede consultar el sitio web del programa [www.ejerciciotecuida.com](http://www.ejerciciotecuida.com).

