



«CUÍDATE +»

TITULCIA

1.336 habitantes.

El proyecto «CUÍDATE +», Este proyecto nace a instancia del equipo de deportes y desarrollo local, y requiere de la colaboración interinstitucional; de una parte, los Equipos de Atención Primaria del Centro de Salud del municipio, y de otra, de las Concejalías de Deporte y de Salud Pública.

De igual manera, se enmarca dentro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS), estrategia que persigue la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad con el objetivo de ganar años de vida en buen estado y libre de discapacidad.

Se trata de un programa elaborado en colaboración con el Consultorio Local de Salud de Titulcia, desde el cuál se prescribirá la actividad física como tratamiento en patologías derivadas de enfermedades metabólicas, edad avanzada, hábitos sedentarios y enfermedades mentales tales como depresión o distintas adicciones a dispositivos móviles y nuevas tecnologías.

Primeramente, se firmará un documento de colaboración entre la administración local y la dirección del Consultorio Local de Salud, con el compromiso de la prescripción de la actividad física mediante la denominada “receta deportiva”, que incluirá de manera gratuita la participación en un mínimo de 16 sesiones en función de las necesidades de cada vecino con una periodicidad de dos sesiones semanales.

Este programa conlleva:

- La parte de actividad física, impartida por profesionales del deporte, que incluirá esas 16 sesiones para cada usuario, recogidas en 8 semanas.
- La parte de educación para la salud que será impartida por profesionales sanitarios mediante talleres de formación específicos.

A la finalización del proyecto se realizará una salida a la Sierra de Guadarrama donde se realizará una ruta de senderismo hacia la Laguna de Peñalara.

**Fechas:** de octubre de 2023 y junio de 2024

**Contacto:** [desarrollo.local@titulcia.org](mailto:desarrollo.local@titulcia.org); [ayuntamientotitulcia@titulcia.org](mailto:ayuntamientotitulcia@titulcia.org)

**Más información:** <https://titulcia.es/>

VIII Edición  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

