

Colmenar Viejo impulsa la salud con un nuevo programa de prescripción de ejercicio físico desde los centros de salud

Es la primera vez que se implanta un sistema de prescripción médica de ejercicio físico en nuestro municipio, y las actividades son gratuitas

El objetivo es promover la salud y el bienestar de los colmenareños, mejorando su calidad de vida a través del ejercicio físico y las actividades deportivas

También se realizarán talleres formativos en los colegios de Primaria del municipio para prevenir el sedentarismo desde la infancia y fomentar hábitos de vida saludables

17-diciembre-2025. La Concejalía de Deportes ha presentado el **proyecto de 'Prescripción municipal de ejercicio físico con punto activo del Ayuntamiento de Colmenar Viejo'**, que forma parte de los programas de actividad física y salud de la Comunidad de Madrid.

"El objetivo de este proyecto es promover la salud y el bienestar de los colmenareños, mejorando su calidad de vida a través del ejercicio físico y las actividades deportivas. La falta de actividad física y el estilo de vida sedentario son factores que aumentan significativamente el riesgo de mortalidad y de desarrollar diversas patologías", explica la concejal de Deportes, **Fabiola Cebrián Pérez**.

"De este modo, queremos facilitar el proceso de prescripción de ejercicio físico y actividad deportiva desde los centros de atención primaria, donde los profesionales sanitarios valorarán las condiciones físicas y de salud de los pacientes y derivarán a aquellos vecinos que lo requieran al Servicio Municipal de Deportes. Allí podrán acceder a programas y actividades personalizadas y adaptadas a sus necesidades, favoreciendo así una incorporación segura y progresiva a la práctica deportiva", señala la edil.

Y concluye haciendo incidencia en que "esta es la primera vez que se implanta un sistema de prescripción médica de ejercicio físico en nuestro municipio, y en el que todas las actividades deportivas son gratuitas".

Se han creado dos puntos activos de ejercicio físico, que se ubicarán en diferentes zonas de la Ciudad Deportiva Municipal 'Juan Antonio Samaranch' y del Complejo Deportivo Municipal 'Lorenzo Rico'.

Además, el proyecto se complementa con la realización de talleres formativos en los diferentes colegios de Educación Primaria del municipio, con el objetivo de prevenir el sedentarismo desde la infancia y fomentar hábitos de vida saludables. Estos talleres se llevarán a cabo dos días a la semana, en sesiones de una hora, e incluirán una breve charla inicial de no más de 10 minutos sobre temas relacionados con la mejora de la salud y, a continuación, se desarrollarán actividades físico-recreativas durante 40 minutos, diseñadas de forma lúdica.

Este programa se llevará a cabo hasta el 30 de junio de 2026, y cuenta con un presupuesto de 18.610,20 euros.

Los principales destinatarios son adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos, derivados desde los centros de salud de atención primaria una vez evaluados los criterios de inclusión y de exclusión de los técnicos sanitarios.

Se contará con la colaboración de profesionales del deporte y la salud para diseñar los programas de ejercicio personalizados y accesibles. Además, se implementarán métodos de evaluación para medir el impacto del proyecto en la salud de los participantes y su satisfacción.