

sano y salvo



ORGANIZA

**Mutua
navarra**
MATEPSS Nº21 | **suma**
INTERSECTORIAL

Polígono Landaben, calle F, 4
31012 Pamplona
T 948 194 400
www.mutuanavarra.es

COLABORAN

**Prevención
Navarra**
SOCIEDAD DE PREVENCIÓN DE MUTUA NAVARRA, S.L. UNIPERSONAL

 Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

 Carsharing
NAVARRA

A pie en bicicleta en coche



Día Internacional
de la Seguridad y la Salud
en el Trabajo

**Mutua
navarra**
MATEPSS Nº21 | **suma**
INTERSECTORIAL


muévete



A pie

2 km ¿Sabías que para distancias iguales o inferiores a ésta ir andando es el medio de transporte más **eficiente y rápido**?

10 % es el porcentaje en el que pueden verse disminuidos el **Índice de Masa Corporal (IMC)** y los niveles de tensión arterial entre las personas que andan con más frecuencia. Una de las muchas ventajas de esta actividad, que además el cuerpo nos demanda naturalmente, es que nunca es tarde para comenzar.

 Atrévete a practicar el reto de los **10.000 pasos al día**. 1,5 horas y 8 kilómetros de recorrido diarios son la distancia entre tú y tu salud.

En bici

Reducción del peso, aumento del colesterol 'bueno', menor riesgo de infarto y enfermedades coronarias, mejora del tono muscular o reducción de los dolores músculo-esqueléticos son algunos de los **beneficios** que podemos obtener si cada día nos desplazamos en bicicleta.

Según la Comisión Europea, el 30% de los trayectos en coche no llega a los 3 km y el 50% no alcanza los 5km. En bici se tarda entre 5 y 30 minutos en recorrer esas distancias.

10 minutos en bici al día (**1,5 km**) son suficientes para obtener mejoras importantes en las articulaciones, los músculos y el sistema circulatorio.

20 minutos (3 km), es el tiempo diario que hay que andar en bici para percibir un fortalecimiento del sistema inmunológico.

- Con **30 minutos** se mejora la función cardíaca.
- Con **50 minutos** se activa el funcionamiento metabólico.
- Con **60 minutos** se experimenta una bajada notable del peso corporal.


30

 **minutos en bici** divididos en dos trayectos diarios de 15 minutos bastan para tener un corazón sano, aunque las mejoras físicas crecen en función del tiempo invertido.

En coche

75 % es el porcentaje de conductores españoles que han sufrido **episodios de sueño** mientras conducían, según el Estudio Europeo de Fatiga y Conducción 2011. La falta de descanso, la deshidratación, el calor, el consumo de alcohol o el estrés son algunas de las causas.

1,2 personas por vehículo es el **índice de ocupación** en los desplazamientos urbanos, lo que significa que el 75% se realiza con un solo ocupante.

 **Compartir coche** y conducir descansado e hidratado son medidas responsables contigo y con el medio ambiente.

¡Realiza los recorridos, sella las casillas y llévate tu regalo!

