

Siéntate menos. Muévete más.



Estás a una parada de una vida más activa y saludable:

1

Te damos la bienvenida a la UAEF

Puedes ser derivado a la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) desde tu centro de salud o llegar por iniciativa propia.



2

Valoración Inicial

Completarás un cuestionario y realizaremos una valoración de tu estado físico.

Si llegaste por iniciativa propia y es necesario, te derivaremos al centro de salud para una evaluación médica.

3

Receta Deportiva

Recibirás un programa de actividad física personalizado, que incluirá:

- Un plan de ejercicios
- Recomendaciones de actividades físicas y deportivas ofrecidas en tu municipio

4

Ficha de Seguimiento

Te proporcionaremos una ficha de seguimiento que podrás ir sellando en:

- Las citas de seguimiento en la UAEF
- Las sesiones de ejercicio realizadas

5

Evaluación de Seguimiento

Realizaremos evaluaciones periódicas para seguir tu progreso en el programa.

6

Evaluación Final

Al finalizar el programa, evaluaremos tu condición física y emitiremos un informe tanto para ti como para tu centro de salud.

7

Certificado de Finalización

Recibirás un certificado al completar el programa.