

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE PASEOS PARA PACIENTES CON EPOC Y/O OXIGENOTERAPIA

A tu aire. Paso a paso: algunos paseos para pacientes con EPOC

¿Qué es?

- * Un conjunto de “paseos” por diversas ciudades españolas con un grado de dificultad baja aptos para todos los pacientes con EPOC.

Cada recorrido tendrá las siguientes anotaciones:

1. Cómo llegar a la zona (transporte público cercano /parkings) y si el recorrido no es circular, opciones de transporte público de vuelta.
2. Mapa del paseo
3. Distancia del recorrido (m. o km.)
4. Estado del recorrido (del suelo y de la pendiente)
5. Generalidades de interés (si hay árboles, bancos, si es recomendable en una época del año y si debe evitar otra, etc.)
6. Servicios complementarios (cafeterías, fuentes públicas...)

RELENAR LOS SIGUIENTES APARTADOS

BREVE DESCRIPCIÓN TURÍSTICA O HISTÓRICA DE LUGAR POR DÓNDE TRANSCURRE EL PASEO:
(poner el nombre y una breve descripción)

La primera referencia histórica al Parque de San Francisco de Oviedo se remonta al siglo XIII. Fernán Alonso un Canónigo de la colegiata de San Pedro de Teverga dona una fuente y un prado a la orden de Frailes menores de Oviedo, posteriormente se fundó un monasterio Franciscano en estos terrenos.

Cuenta con 90.000 metros cuadrados, en los que crecen 955 ejemplares de árboles y plantas de 51 especies diferentes: los más abundantes Tilos, Castaños de indias, Arces y Plátanos de sombra, también hay Chopos, Fresnos, Encinas, Laureles, Magnolios, Cedros, etc.

El parque se encuentra en el centro de la ciudad de Oviedo lindando con la Calle Uría (paralela al Paseo de los Álamos), la Calle Santa Susana (paralela al Paseo del Bombé), y las Calles Conde de Toreno y Marqués de Santa Cruz. Dentro del parque son emblemáticas la Fuentona, la Fuente de las Ranas ambas situadas en el paseo del Bombé, la Fuente del Caracol de agua potable, la Fuente del Angelín y la Fuente de Clarín. Desperdigadas por el parque hay diferentes esculturas y en la zona central un pequeño estanque con varias especies de ánades y Pavos Reales.

INDICAR LA DISTANCIA QUE SE RECORRE DURANTE EL PASEO COMPLETO

Paseo con nivel de dificultad baja: 450 metros (línea de puntos azul)

Paseo con nivel de dificultad moderada: 1500 metros (línea de puntos roja)

INDICAR EL NIVEL DE DIFICULTAD DEL RECORRIDO (según la siguiente escala):

Nivel de dificultad alta: sólo apto para pacientes con EPOC leve

Nivel de dificultad moderada: apto para pacientes con EPOC moderado (con posible suplencia de oxígeno)

Nivel de dificultad baja: apto para pacientes con EPOC severo o muy severo (con posible suplencia de oxígeno)

INDICAR EL TRANSPORTE PÚBLICO MÁS CERCANO AL LUGAR DE PASEO ESCOGIDO: (líneas de metro, autobuses, paradas de taxis, etc. Si alguno de estos transportes dejara lejos del lugar de comienzo del paseo, indicar la distancia). Si el recorrido no es circular, es decir, que empieza y termina en el mismo lugar, se tienen que indicar los transportes para la ida y los de vuelta.

El Parque de San Francisco se encuentra situado en el Centro de la ciudad. Las líneas de autobús: L1, L2, L4, L5, L7, L8, L9, L12 tienen paradas en las calles que limitan el Parque: Calle Uría, Calle Conde de Toreno, Calle Marqués de Santa Cruz y Calle Santa Susana. Todas estas líneas de autobús son válidas para el recorrido circular de dificultad moderada. El recorrido de dificultad baja discurre paralelo a la Calle Uría y también es tipo circular. En este caso las líneas de autobuses disponibles son: L1, L2, L3, L4, L7, L8, L9 y L12.

La parada de taxi más cercana se encuentra en la Calle Alonso Quintanilla a unos 350 metros de la Calle Uría.

INDICAR CÓMO ES EL PAISAJE POR EL QUÉ TRANSCURRE EL PASEO (si hay árboles o no, si hay bancos para sentarse y descansar, si hay fuentes para beber agua, etc.)

En ambos paseos hay árboles de 51 especies diferentes, con abundantes bancos para sentarse. Parte del recorrido de ambos paseos discurre en las inmediaciones de la Calle Uría, que es la calle comercial de la ciudad de Oviedo, donde se pueden encontrar tiendas de ropa, restaurantes, cafeterías, oficinas bancarias, etc.

INDICAR CÓMO ES LA SUPERFICIE POR LA QUE TRANSCURRE EL PASEO (si hay piedras o césped, etc.)

La superficie está en perfecto estado, es tipo asfalto liso en algunos tramos y dibujado en otros. No hay escaleras en ninguno de los recorridos.

INDICAR SI EL RECORRIDO ES EN LLANO O HAY PENDIENTES O ESCALERAS (si es terreno llano, si hay subidas o bajadas, escaleras, etc.)

El recorrido de dificultad baja es totalmente llano. El recorrido de dificultad moderada alterna tramos en llano con tramos con una ligera pendiente de pocos metros.

INDICAR SI EL RECORRIDO ES CIRCULAR (si empieza y termina en el mismo sitio) O SI ES LINEAL (si empieza en un punto y termina en otro).

Recorridos de tipo circular

INDICAR SI HAY BAÑOS PÚBLICOS EN LAS CERCANÍAS Y CONCRETAR SU SITUACIÓN

Hay Aseos públicos en el Paseo del Bombé, en la parte baja del parque.

INDICAR SI HAY FUENTES DE AGUA POTABLE Y CONCRETAR SU SITUACIÓN Y SI HAY CAFETERÍAS U OTROS LOCALES DONDE PODER RECARGAR CONCENTRADOR DE OXÍGENO

En el recorrido de dificultad moderada hay una fuente de agua potable conocida como "Fuente del Caracol". En este recorrido podemos encontrar la Biblioteca municipal "La Granja". El Parque se encuentra situado en la zona centro de la ciudad por lo que a pocos metros podemos encontrar Cafeterías y Restaurantes.

DIBUJAR UN PLANO DEL RECORRIDO SEÑALANDO LOS PUNTOS QUE HEMOS INDICADO EN LOS APARTADOS ANTERIORES



(Este mapa habrá que dibujarlo, escanearlo y enviarlo por e mail junto con las indicaciones del recorrido)