

# A tu aire, paso a paso

## Nombre del paseo:

Paseo por el centro

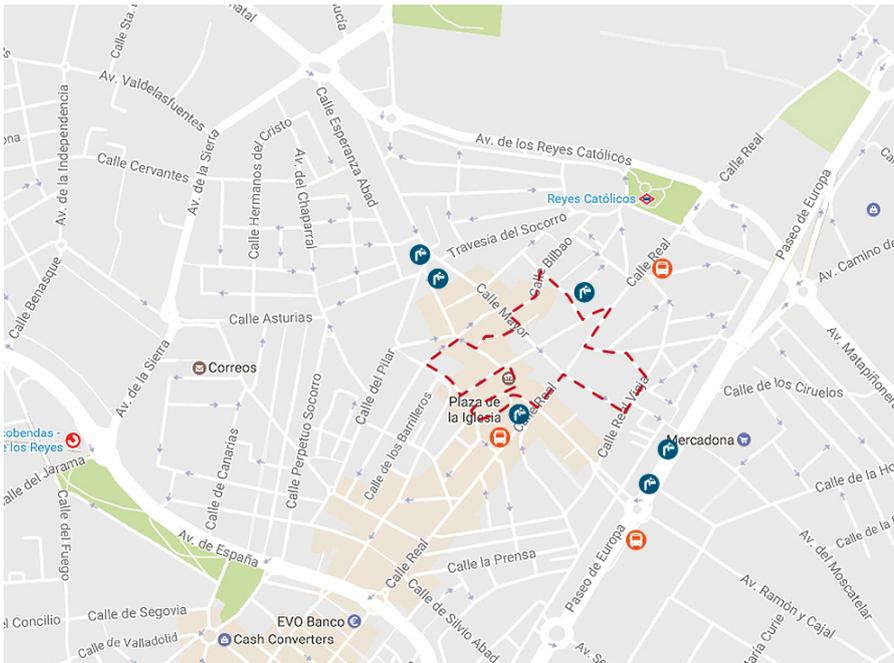
## Descripción del paseo:

San Sebastián de los Reyes es un municipio español de la Comunidad de Madrid. Está situado a 18km al norte de Madrid. Su superficie es de 59,26 km<sup>2</sup> y cuenta con una población de casi 85.000 habitantes. Popularmente es conocido como *Sanse* o *La Pamplona chica*, debido a los populares encierros de sus fiestas.

La ciudad fue fundada en 1492, tras la huida en 1488 de treinta y dos vecinos de la localidad de Alcobendas que se establecieron en cabañas alrededor de la ermita de San Sebastián, que estaba en terreno propiedad del Concejo de Madrid.

El paseo que proponemos por el centro de San Sebastián de los Reyes es fruto de la colaboración entre el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes y el Servicio de Neumología del Hospital Infanta Sofía quienes han intentado integrar la rehabilitación respiratoria con el cambio de hábito de los pacientes, usando para ello las calles del propio municipio, con una mínima adecuación que permita al paciente respiratorio la realización de ejercicio de forma cómoda y segura.

## Mapa del recorrido:



## Distancia total del paseo:

2190 m.

## Nivel de dificultad:

**Moderado.** Apto para pacientes con EPOC leve y moderada.

## Desnivel del recorrido:

Puede presentar un desnivel ascendente leve-moderado. Existe la posibilidad de recarga de concentradores de oxígeno, gracias a la colaboración de entidades públicas y farmacias, así como de señalización y mapas donde se muestran a lo largo del mismo.

## Tipo de recorrido:

Circular.

## Terreno por el que transcurre:

Siempre asfaltado y amplio, apto para carritos portadores de oxígeno.

## Cómo llegar:

**Autobús:** Durante el recorrido encontrará paradas de autobús que facilitarán el retorno al punto de partida.

## Paisaje/entorno del paseo:

Transcurre por el centro urbano próximo a las zonas de mayor interés cultural.

## Servicios:

**Cafeterías/bares:** durante todo el recorrido en distancias inferiores a 50 m.

**Bancos y áreas de descanso:** cada 50 m.

## Otras informaciones de interés:

Todo el recorrido dispone de la posibilidad de recarga eléctrica para los concentradores portátiles de oxígeno en los edificios públicos así como farmacias

Patrocina

