



G CONSELLERIA
O SALUT
I ATENCIÓ PRIMÀRIA
B MALLORCA

Rutes saludables a Mallorca

Estat de situació

Juny de 2018



Autoria

- M. Clara Vidal Thomàs. Infermera del Gabinet Tècnic. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
- Rosa M. Palmer Homar. Fisioterapeuta del Centre de Salut Arquitecte Bennàzar (Palma). Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
- Consu Méndez Castell. Subdirectora d'infermeria. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
- Joana Ripoll Amengual. Tècnica de recerca de la Unitat d'Investigació. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
- Guillem Artigues Vives. Infermer del Servei de Promoció de la Salut de la Direcció General de Salut Pública i Participació. Conselleria de Salut
- Elena Cabeza Irigoyen. Metgessa del Servei de Promoció de la Salut de la Direcció General de Salut Pública i Participació. Conselleria de Salut

Agraïments

Dolores Acosta Marí	Maria Pilar Mayans Rigo	Myriam Quesada Díaz
Isabel Artigues Llull	Juana Herráez Salom	Óscar Ribas Andreu
Verónica Barragán Sánchez	Dolores Mora Burgos	Anneke Bárbara Riera Allesie
Francisca Bauzà Sureda	Antonia Morey Salvà	Inmaculada Roca Crespi
M. Begoña Enseñat Sánchez de Alcázar	Joana Maria Morro Garcias	Laura Rodríguez González
Mercedes Bonet Mulet	Catalina Núñez Jiménez	Pedro Rosselló Alemany
Bernardino Bou Barbosa	Sonia Gabriela Olmos Fass	Rosa M. Seguí Payeras
Dorcas Calvo Aguilar	Misericordia Panades Valdés	Juana Servera Ferrer
José Antonio Gutiérrez Barrera	Josefina Pades Jiménez	Maria del Mar Sureda Barbosa
Ana Mascaró García	Catalina Pascual Limones	Alejandra Valero Suau
Elionor Mayol Comas	Marta Pisà Gaià	Sílvia Vallcaneras Diéguez
Margalida Ginard Vanrell	Javier Guerrero Iborra	M. José Vico Molina
Montserrat Gómez Alonso	Nieves Pueyo Gurrera	Margarita Villas Serra

I també a tots els professionals que fan possible la promoció d'una vida activa i a totes les persones que participen en les rutes saludables.

Revisió lingüística

Maria Josep Frau Aguiló

Maquetació i supervisió de l'edició

Bartomeu Riera Rodríguez. Tècnic en assessorament lingüístic dels Serveis Centrals. Servei de Salut de les Illes Balears

Edició: Gerència Atenció Primària de Mallorca

Desembre de 2018

INTRODUCCIÓ

Caminar és la forma d'activitat física que millors beneficis aporta a la salut de les persones. Amb l'objectiu que des dels equips d'atenció primària dels centres de salut es pogués prescriure caminar al voltant del centre de salut per rutes validades i segures dissenyades amb la comunitat, es va iniciar aquest programa "Rutes Saludables" l'any 2012 conjuntament amb la Direcció General de Salut Pública. Presentam aquest document per fer una avaluació de procés i d'identificació de les àrees de millora.

OBJECTIUS

- Fer l'avaluació de procés de la promoció de l'activitat física, concretament de les rutes saludables, des del punt de vista de les persones que en són responsables als centres de salut de Mallorca.
- Establir aspectes de millora en el programa "Rutes saludables", una vegada dissenyada i validada la ruta.

METODOLOGIA

La Direcció General de Salut Pública i Participació (DGSPiP), mitjançant el Servei de Promoció de la Salut i dels Hàbits Saludables, s'encarrega del disseny i validació de la ruta dels centres de salut que ho solliciten, seguint la metodologia establida conjuntament amb la Gerència d'Atenció Primària i seguint el protocol per implantar-lo, accessible des de la web d'Atenció Primària (www.ibsalut.es/apmallorca/ca) seguint la ruta Professionals > Publicacions > Educació per a la salut, o bé des de l'enllaç abreujat <bit.ly/2C2BpVE>.

Una vegada validada la ruta, la DGSPiP n'edita els fullets i elabora un panell de la ruta perquè es pugui exposar en un lloc visible del centre de salut. A més, hi ha disponible una pàgina web amb totes les rutes, accessible en <e-almac.caib.es/rutas-portada.html>. Cada centre de salut pot tenir més d'una ruta validada que pot sortir del centre de salut mateix o d'alguna de les unitats bàsiques.

La Gerència d'Atenció Primària, mitjançant els equips dels centres de salut, és la responsable de posar en marxa els grups de caminants i de donar el consell breu sobre vida activa i també d'oferir educació individual estructurada o en grup als usuaris seguint el document *Protocol d'educació per a la salut: promoció d'una vida activa*, accessible igualment des de la web d'Atenció Primària (www.ibsalut.es/apmallorca/ca) seguint la ruta Professionals > Publicacions > Educació per a la salut, o bé des de l'enllaç abreujat <<https://bit.ly/2rdVuSo>>.

Per poder fer l'avaluació de procés de les rutes saludables es va dissenyar un qüestionari de [google.forms](https://www.google.com/forms)[®] que es va enviar (10 d'abril de 2018) a tots els equips directius i al personal responsable de rutes saludables dels centres de salut, amb l'objectiu que se n'emplenàs un per a cada ruta establida als centres de salut.

Aquest qüestionari va incloure variables relatives a diferents aspectes: posada en marxa de la ruta, organització, professionals implicats, persones que hi participen i requisits de participació, activitats dutes a terme a més de les caminades i suggeriments, entre d'altres.

RESULTATS

Estat de situació de les rutes saludables dels centres de salut

S'han contestat 49 qüestionaris, corresponents a 37 centres de salut dels 45 que n'hi ha a Mallorca.

Aquest projecte es va posar en marxa l'any 2012 al CS Escola Graduada i progressivament s'ha anat ampliant a altres centres. En data de juny de 2018 hi havia a Mallorca 62 rutes validades (un centre de salut pot tenir-ne més d'una):

- Quatre centres de salut —concretament CS Ponent (Andratx), CS Nuredduna (Artà), CS Es Raiguer (Binissalem) i CS Ses Roques Llises (Vilafranca)— no han iniciat el procés de validació de ruta.
- Altres tres centres —CS Serra Nord (Sóller), CS Migjorn (Llucmajor) i CS Santanyí [UBS Cala d'Or]— tenen validada la ruta però està pendent d'arranjaments d'infraestructura.
- El CS Son Ferriol no ha pogut validar-la per problemes importants de traçat i/o infraestructura.
- En el CS Muntanya (Marratxi) s'ha prioritzat la validació de rutes de les unitats bàsiques.
- El CS Es Pla (Sineu) [UBS Llubí] i el CS Capdepera han iniciat el procés de validació i ja han fet la primera reunió amb la comunitat i la Direcció General de Salut Pública i Participació.

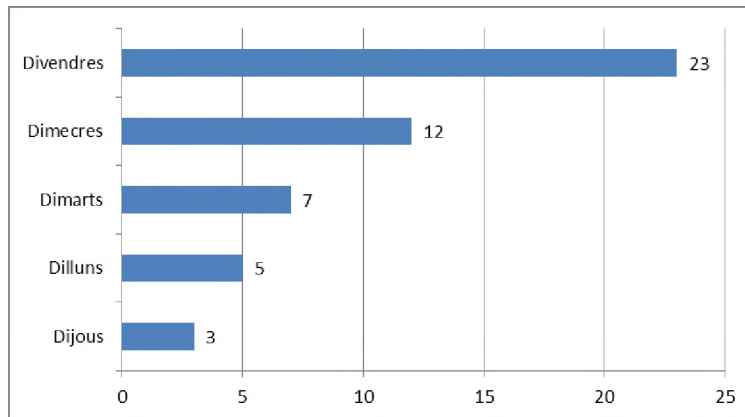
La majoria de rutes es varen posar en marxa els anys 2016 (17) i 2017 (9). Vegeu en l'annex 1 les dates aproximades de les primeres caminades per les rutes. En l'annex 2 es poden veure les rutes dissenyades fins l'1 de juny de 2018 i l'estat de situació. Finalment, en l'annex 3 es poden observar els centres de salut que no tenen ruta validada o la tenien en curs en data de juny de 2018.

Dies i horaris de les caminades

El divendres és el dia en què hi ha més caminades. Per ordre de freqüència, el segueixen el dimecres, el dimarts, el dilluns i el dijous [vegeu el gràfic 1]. La majoria de centres de salut fan ruta saludable un dia per setmana, però en alguns se'n fan dues vegades cada setmana, concretament al CS Llevant (Son Servera), a la UBS Es Molinar, al CS Son Serra - La Vileta (Palma) i al CS Son Rutlan (Palma), i fins i tot tres vegades, com és el cas del CS Torrent de Sant Miquel (sa Pobla).

L'horari per fer la caminada de les rutes saludables sol ser de 9.30 a 10.30 h.

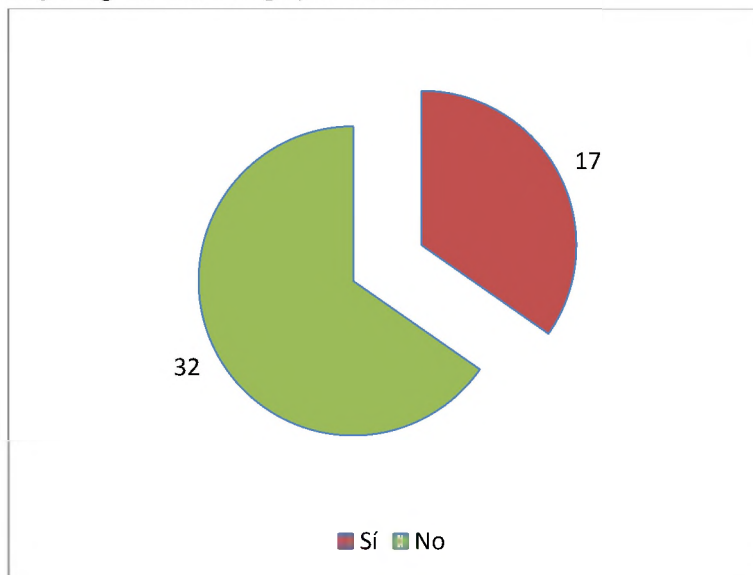
Gràfic 1. Quin dia de la setmana es fan caminades per la ruta saludable amb un professional del centre de salut?



Grups de caminants

Normalment s'organitza un sol grup de caminants, però se'n poden fer dos [vegeu el gràfic 2]. L'existència de dos grups, habitualment el mateix dia, és per facilitar el ritme de cada participant. Els que només tenen un grup, en general, comenten la importància i necessitat d'incorporar-ne més.

Gràfic 2. ¿Feis més d'un grup de caminants?



Professionals implicats

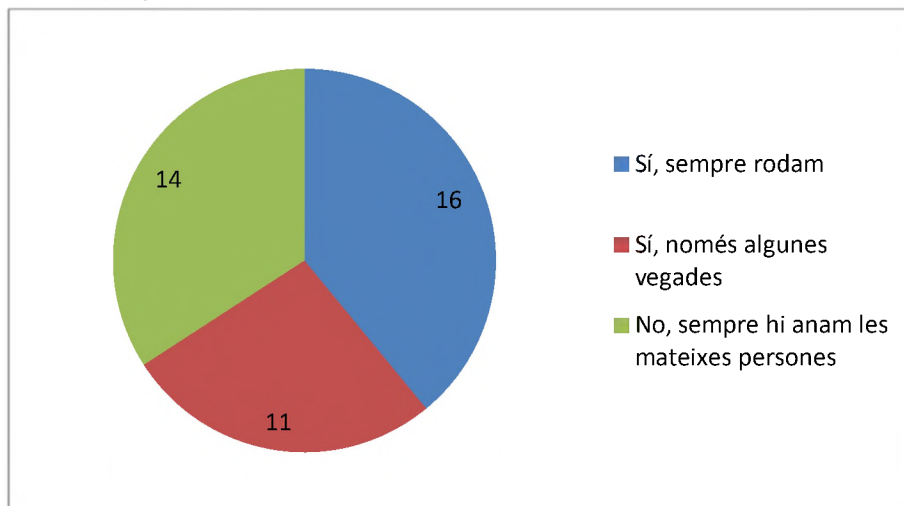
En la majoria de rutes hi participen dos professionals (31), en 16 rutes, n'hi ha un (33,3 %) i en una ruta n'hi van tres.

Pel que fa a la **categoria professional** de les persones del centre de salut que acompanyen la ruta, la majoria són infermers/infermeres (49 rutes). També hi participen, per ordre de freqüència, auxiliars d'infermeria, personal d'admissió, metges/metgesses, fisioterapeutes, professionals del treball social i també mediadors/mediadores interculturals del centre de salut.

Sobre la **rotació** dels professionals per fer la ruta, hi ha diverses respostes. En 23 rutes fan torns per acompanyar els usuaris; en 18, hi van sempre els mateixos professionals i en 8 rutes només fan torns algunes vegades [vegeu el gràfic 3]. El CS S'Escorxador (Palma) inclou a les caminades una persona voluntària de Creu Roja.

Sobre aquest acompanyament, comenten que és complicat mantenir l'activitat assistencial quan hi ha dues rutes i el centre de salut és petit.

Gràfic 3. ¿Els professionals del centre de salut o de la unitat bàsica de salut fan torns per acompanyar la ruta?



Captació i participació de les persones que caminen

La captació per a les rutes saludables es fa mitjançant els diferents professionals sanitaris i amb cartells al centre de salut i en altres entitats de la comunitat, i també per mitjà de la difusió en les xarxes socials, especialment Twitter.

Diverses persones que han respost el qüestionari (13/49) tenen la percepció que falta que els professionals difonguin la informació sobre les rutes i derivar els pacients a les que ja hi ha, a més de considerar que no s'explica de manera adequada i persistent la importància de fer una activitat física de manera regular; dues persones de tretze pensen que no tot l'equip de salut està implicat a promoure les rutes i una persona adscrita al CS S'Escorxador ha suggerit la necessitat d'elaborar tríptics de les rutes per ajudar a difondre'n la informació.

D'altra banda, cinc de les quaranta-nou respostes (5/49) consideren bona la difusió que fan els professionals, però assenyalen que és difícil que el pacient es mantengui motivat i entengui realment la importància de fer activitat física. A més, quinze de les quaranta-nou respostes estimen que no hi ha problemes per captar pacients i que el circuit funciona bé al seu centre de salut.

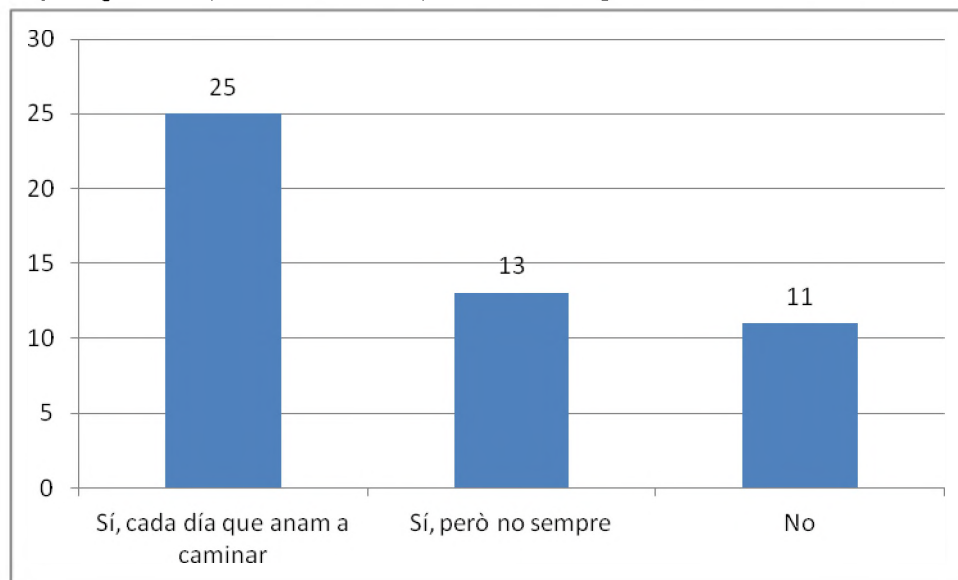
També podem destacar que onze professionals indiquen algunes dificultats per a la participació de les persones en la ruta, entre les quals apunten que l'horari de la ruta interfereix en l'horari laboral dels usuaris; l'edat (persones molt grans); la distància del centre de salut perquè els queda molt lluny de casa seva o la preferència d'algunes persones per caminar totes soles.

Segons les respostes, les dificultats per continuar de les persones que participen en les caminades han estat diverses. Cal destacar les responsabilitats pròpies, com ara haver d'acudir a consultes mèdiques i la cura de nets (11/49); l'empitjorament de l'estat de salut del pacient (9/49); el cansament, la falta de motivació o d'interès en l'exercici físic (6/49); les característiques meteorològiques, amb calor extrem a l'estiu i temperatures baixes a l'hivern (9/49); el fet de no poder seguir el ritme de la caminada a causa de la lentitud del / de la caminant (2/42); problemes de captació i de motivació per part del personal de salut (1/49) i inici d'una altra activitat física (1/49). En contraposició a això, vuit de les quaranta-nou persones enquestades (8/49) varen respondre que els pacients no tenen cap dificultat per continuar amb les rutes, i tres varen contestar que tenien un grup ben consolidat.

Els professionals encarregats de conduir les rutes saludables comenten que les persones que hi participen tenen aquestes característiques: n'hi ha que caminen habitualment, d'altres que no fan gens d'activitat i persones jubilades que majoritàriament viuen totes soles.

Pel que fa a la citació de les persones que acudeixen a les caminades, en 11 rutes no citen les persones en l'agenda específica (EpS Vida Activa), mentre que en 25 sí que ho fan. D'altra banda, en 13 registren les cites, però no sempre, i al CS Escola Graduada (Palma) només ho fan quan s'hi imparteix el taller de vida activa [vegeu el gràfic 4].

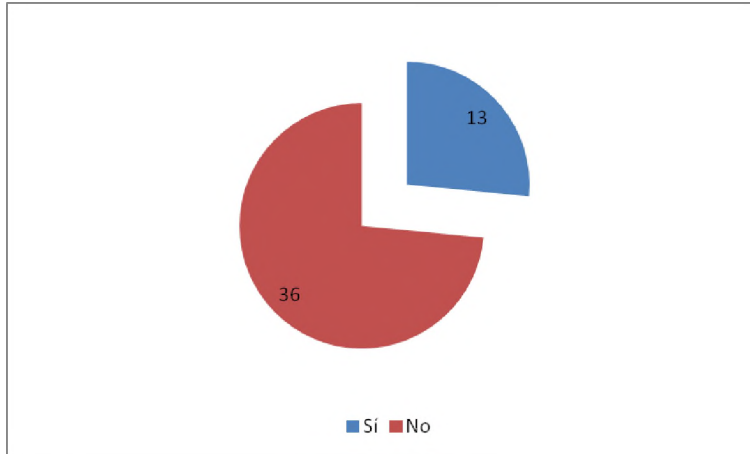
Gràfic 4. ¿Citeu les persones que participen a la ruta a l'agenda específica (EpS Vida Activa)?



La mitjana de persones a les caminades és de vint. Els participants de la ruta són majoritàriament dones.

Sobre si hi ha hagut algun accident durant les caminades, en 36 qüestionaris es comenta que no i en 13, que sí. D'aquests, la majoria no han necessitat ajuda sanitària, excepte en set rutes: CS S'Escorxador, CS Camp Redó i CS Son Serra – La Vileta (tots tres de Palma).

Gràfic 5. ¿Hi ha hagut cap accident (com ara caigudes o cops) durant les caminades (des de l'inici de les caminades)?



Fidelització de les persones que caminen

Cal indicar que en 27 rutes s'han creat grups autònoms (sense acompanyament de professionals del centre de salut) de caminants per les rutes saludables, en 14 no se n'han creat i en uns altres no ho saben.

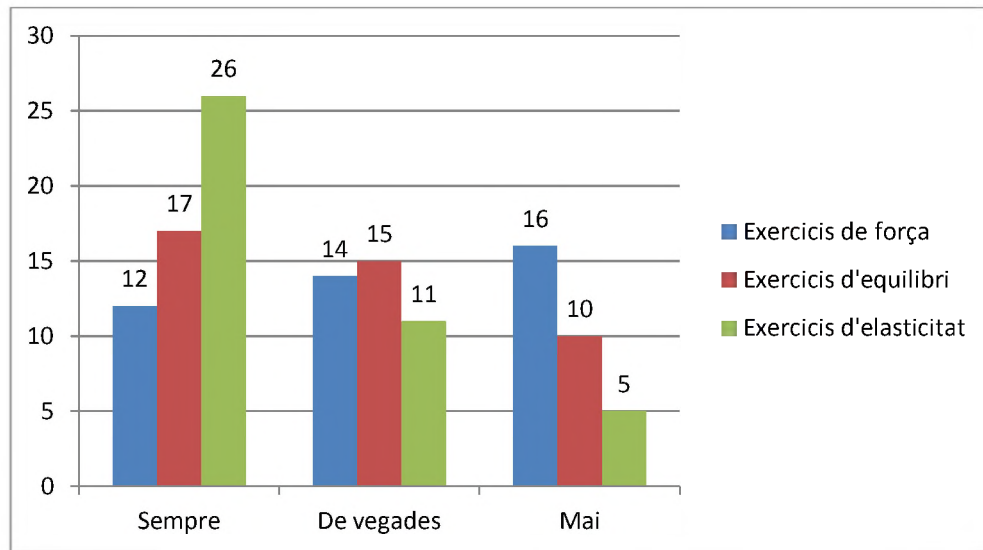
Tots tenen persones fidels a la ruta, que hi van sempre o gairebé sempre. Al CS Arquitecte Bennàzar (Palma) no es pot valorar perquè fa poc temps que caminen i a la UBS Es Molinar no surten a caminar per falta de gent.

Aplicació del *Protocol d'educació per a la salut: vida activa*

Depenent del professional que faci la derivació, es fa una valoració prèvia a les persones que s'incorporen a caminar per la ruta saludable. Les mesures que habitualment se'ls avalua abans d'incorporar-se a la ruta són el pes, la talla, l'índex de massa corporal, la tensió arterial, la freqüència cardíaca, l'IPAQ (qüestionari d'activitat física) i la valoració de les contraindicacions per fer exercici físic.

En 12 rutes, abans, durant o al final de les caminades es fan exercicis de força, mentre que en 16 no se'n fan mai. Sempre es fan exercicis d'equilibri abans, durant o al final de les caminades en 17 rutes; en 15, de vegades; i en 10, mai. Pel que fa a exercicis d'elasticitat abans, durant o al final de les caminades, se'n fan sempre en 26; de vegades, en 11; i mai, en 5. Quan el personal del centre acompanya les persones a les caminades, els ensenya aquests tipus d'exercicis perquè el grup els pugui continuar fent quan vagi tot sol [vegeu el gràfic 6].

Gràfic 6. ¿Es fan exercicis de força, equilibri i/o elasticitat abans, durant o al final de les caminades?



A més de les sortides a caminar per la ruta saludable, les persones enquestades consideren que la majoria (més del 80 %) dels professionals del seu centre de salut fan consell breu de promoció de l'activitat física (83 %), fan prescripció d'activitat física (67 %), consell breu sobre dieta mediterrània (62 %) i el 26 % troben que la majoria dels professionals fan educació per a la salut individualitzada i estructurada sobre vida activa.

En referència a si s'organitzen activitats en grup sobre promoció de la vida activa, només 10 diuen que fan alguna sessió seguint el document *Protocol d'educació per a la salut: promoció d'una vida activa*, 17 en fan alguna però no el segueixen i 17 no preparen cap sessió en grup als / a les caminants de les rutes.

Les sessions del protocol que es fan al grup de caminants són aquestes, per ordre de freqüència: "Alimentació saludable", "Beneficis de l'exercici físic", "Activitat física", "Prevenció de riscos", "Activitat física en la meua vida", "Mites sobre activitat física", "Activitat física al meu barri", "Ho he aconseguit, i ara què?". A més, un centre de salut fa una sessió sobre benestar emocional i un altre en fa una sobre reanimació cardiopulmonar.

Comentaris de les persones responsables de les rutes

Aquestes són algunes de les aportacions que fan les persones responsables de les rutes:

- Hi ha persones que van a la ruta més per mantenir una xarxa social que per fer activitat física. Algunes persones no sortien a fer activitats amb altres persones o només en feien amb la parella. Hi ha grups de caminants consolidats i molt units.
- S'aprofita per fer exercicis d'estiraments, entre d'altres, els dies de pluja. Es proposen altres alternatives —com ara fer tallers d'alimentació— per als dies en què no es pot sortir de ruta.
- Alguns professionals consideren que és necessària la implicació d'altres professionals de l'equip.



CONCLUSIONS

- El programa “Rutes Saludables” es va consolidant als centres de salut, la majoria dels quals ja tenen almanco una ruta validada per on caminen.
- En general, les persones que caminen per les rutes són fidels i tenen continuïtat en les caminades.
- Normalment, no es complementen les caminades amb sessions d'educació en grup, seguint el document *Protocol d'educació per a la salut: promoció d'una vida activa*.
- Gairebé la meitat dels grups de caminants no són citats sempre a l'agenda específica de rutes saludables.
- Hi ha professionals que deriven a la ruta saludable sense una valoració prèvia.
- Falta consolidació de la realització d'exercicis de força i equilibri abans, durant i després de les caminades.
- S'han produït pocs accidents durant les rutes i els que s'han produït han estat lleus.

Annex 1. Dates de la primera caminada per la ruta

CS o UBS	Data de la primera caminada
CS Escola Graduada (Palma)	01/01/2012
UBS Can Pastilla (CS Platja de Palma)	15/09/2013
CS Valldargent (Palma)	08/11/2013
CS Son Serra - La Vileta (Palma) [4 rutes]	15/02/2014
CS Emili Darder (Palma)	03/07/2014
CS Tramuntana (Esporles) [4 rutes]	15/09/2014
CS Son Gotleu (Palma)	15/10/2014
UBS Es Molinar (CS Coll d'en Rabassa) (Palma)	01/12/2014
CS Santa Catalina (Palma)	15/04/2015
CS Son Rutlan (Palma)	15/05/2015
CS Sant Agustí (Palma)	10/06/2015
CS Arquitecte Bennàzar (Palma)	15/01/2016
CS Santa Maria [3 rutes]	01/02/2016
CS Casa del Mar (Palma)	15/02/2016
UBS Son Sardina (CS Camp Redó) (Palma)	08/03/2016
CS Son Pisà (Palma)	13/05/2016
CS Trencadors (s'Arenal de Lluçmajor)	15/05/2016
CS Torrent de Sant Miquel (sa Pobla)	15/05/2016
CS Rafal Nou (Palma)	18/05/2016
CS Es Safrà (Alcúdia)	15/06/2016
UBS Port d'Alcúdia (CS Es Safrà)	15/06/2016
CS Camp Redó (Palma)	16/06/2016
UBS Son Ferrer (CS Santa Ponça)	15/09/2016
UBS Es Barcarès (CS Es Safrà)	15/09/2016
CS S'Escorxador (Palma)	15/09/2016
CS Camp Redó (Palma)	15/10/2016
CS Felanitx	15/11/2016
UBS Algaida (CS Migjorn) (Lluçmajor)	21/02/2017
CS Marines (Muro)	18/04/2017
CS Porto Cristo	03/05/2017
CS Llevant (Son Servera)	15/05/2017



GOIB

CS o UBS	Data de la primera caminada
CS Xaloc (Campos)	15/09/2017
CS Son Cladera (Palma)	20/10/2017
CS Pere Garau (Palma)	20/10/2017
UBS El Terreno (CS Casa del Mar) (Palma)	24/10/2017
UBS Sa Indioteria (CS Son Cladera)	03/11/2017
CS Santa Ponça	17/11/2017
CS Es Blanquer (Inca)	15/02/2018
CS Sa Torre (Manacor)	16/02/2018
UBS Sa Cabaneta (CS Muntanya)	05/03/2018
UBS So Na Monda (CS Es Blanquer)	15/03/2018
UBS Lloseta (CS Es Blanquer)	17/05/2018
CS Pollença	31/05/2018
UBS Cala d'Or (CS Santanyi)	15/03/2018
UBS Pòrtol (CS Muntanya)	Pendent de començar
CS Migjorn (Llucmajor)	Pendent de començar

Annex 2. Rutes saludables validades, dia de la setmana i horaris (juny de 2018)

CS o UBS	Dies de la setmana	Horari
CS Es Safrà (Alcúdia)	Dimecres	9.30
UBS Es Barcarès (CS Es Safrà)	Dimecres	9.30
UBS Port d'Alcúdia (CS Es Safrà)	Divendres	9.30
CS Arquitecte Bennàzar (Palma)	Divendres	9.30-10.30
CS Camp Redó (Palma)	Dimecres	9.30-10.30
UBS Son Sardina (CS Camp Redó)	Dimarts	9.30-10.30
CS Xaloc (Campos)	Divendres	9.15-10-45
UBS Can Pastilla (CS Platja de Palma)	Dimarts	8.45-10.00
CS Casa del Mar (Palma)	Divendres	9.30-10.30
UBS Es Molinar (CS Coll d'en Rabassa) [3 rutes]*	Dimarts i dijous	9.00-10.15
CS Escola Graduada (Palma)	Dimecres	9.30-10.30
CS S'Escorxador (Palma)	Divendres	9.30-10.30
CS Tramuntana (Esporles) [4 rutes]**	Divendres	9.10-10.30
CS Felanitx	Dimecres	9.30-10.45
CS Es Blanquer (Inca)	Dilluns	9.30-10.30
UBS Lloseta (CS Es Blanquer)	Dilluns	9.30-10.30
CS Sa Torre (Manacor)	Divendres	9.30-10.30
UBS Algaida (CS Migjorn) [Llucmajor]***	—	—
CS Marines (Muro)	Dimarts	17.00-18.30
CS Pere Garau (Palma) [2 rutes]*	Divendres	9.30-10.30
CS Pollença	Dimecres	10.00-11.00
CS Porto Cristo	Dimarts	9.30-10.30
CS Rafal Nou (Palma)	Divendres	9.00-10.00
CS Torrent de Sant Miquel (sa Pobla)	Dilluns, dimecres, divendres	dl. i dv.: 9.30-10.30 dc.: 17.30-18.30
CS Sant Agustí (Palma)	Dimecres	9.00-10.00
CS Santa Catalina (Palma) [2 rutes]*	Divendres	9.30-10.30
CS Santa Maria [3 rutes]**	Dilluns i divendres	9.00-10.30
CS Santa Ponça	Divendres	9.30-10.30
CS Son Cladera (Palma)	Divendres	10.00-11.00
UBS Sa Indioteria (CS Son Cladera)	Divendres	10.30-11.30

<i>CS o UBS</i>	<i>Dies de la setmana</i>	<i>Horari</i>
UBS Son Ferrer (CS Na Burguesa) [Palmanova]	Dimarts	9.15-10.15
CS Son Gotleu (Palma) [4 rutes]*	Dijous	9.30-10.30
CS Son Pisà (Palma)	Divendres	9.30-10.45
CS Son Rutlan (Palma)	Dilluns i dimecres	9.30-10.30
CS Son Serra - La Vileta (Palma) [4 rutes]**	Dimecres i divendres	8.15-9.15
CS Llevant (Son Servera)	Dimarts, dijous	9.30-10.30
CS Trencadors (s'Arenal de Lluçmajor)	Divendres	9.30-10.45
CS Valldargent (Palma) [4 rutes]*	Divendres	10.00-11.00
CS Emili Darder (Palma)	Dimecres i divendres	10.00-11.00
CS Martí Serra (Marratxí)	Dimecres i divendres	9.00-10.00
UBS Sa Cabaneta (CS Muntanya) [Marratxí]**	Divendres	8.30-9.30
UBS Pòrtol (CS Muntanya)**	Divendres	8.30-9.30

* Tenen més d'una ruta validada però el grup de caminants només camina per una.

** El mateix grup de caminants alterna les diferents rutes validades. En el cas del CS Muntanya, el mateix grup alterna la ruta de la UBS Sa Cabaneta amb la de la UBS Pòrtol.

*** Sense informació.

Annex 3. Centres de salut que no tenen ruta validada o està en curs (juny de 2018)

Centre de salut	Observacions
CS Nuredduna (Artà)	No ha iniciat procés de validació de la ruta
CS Ponent (Andratx)	No ha iniciat procés de validació de la ruta
CS Es Raiguer (Binissalem)	No ha iniciat procés de validació de la ruta
CS Son Ferriol	Ruta pendent d'obres importants. No validada
CS Serra Nord (Sóller)	Ruta validada, pendent d'arranjaments de la infraestructura
Cs Migjorn (Llucmajor)	Ruta validada, pendent d'arranjaments de la infraestructura
UBS Cala d'Or (CS Santanyi)	Ruta validada, pendent d'arranjaments de la infraestructura
UBS Llubí (CS Es Pla) [Sineu]	En procés: s'ha fet la primera reunió amb la DGSPiP
CS Capdepera	En procés: s'ha fet la primera reunió amb la DGSPiP
CS Ses Roques Llises (Vilafranca)	En procés: s'ha fet la primera reunió amb la DGSPiP

DGSPiP: Direcció General de Salut Pública i Participació

Nombre total de rutes validades.....62
 Nombre total de rutes per on es camina.....49