



TU BIENESTAR EMOCIONAL PASO A PASO

Villalba Camina GUÍA SALUDABLE



Guía elaborada por:

- Antonio Gamonal García, Psicólogo del Área de Servicios Sociales
- Los recorridos han sido diseñados por el alumnado del ciclo formativo Técnico en Guía en el Medio Natural y el Tiempo Libre del Colegio Maristas Santa María de Collado Villalba para nuestro municipio.

Ajuste de texto, composición gráfica y maquetación:

- Albelia Consultora

ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES
AYUNTAMIENTO DE COLLADO VILLALBA
SEPTIEMBRE 2025



1

TU BIENESTAR EMOCIONAL PASO A PASO



¡HOLA!
¿SABÍAS QUE CAMINAR NO SOLO ES BUENO
PARA EL CUERPO, TAMBIÉN ES UNA
HERRAMIENTA PODEROSA PARA
CUIDAR LA SALUD MENTAL?

● Estudios recientes confirman que la actividad física, la cantidad de pasos y el ritmo de estos influyen en el bienestar emocional, cognitivo y psicológico.

► Se ha comprobado que andar de **7.000 a 10.000** pasos diarios se asocia con un riesgo reducido de :

- Depresión,
- Ansiedad y
- Deterioro cognitivo.

● Andar **8.000 pasos/día** se asocia con una **reducción del 51%** en el riesgo de **depresión** en personas adultas. El beneficio aumenta progresivamente hasta los 10.000 pasos, con menor incremento después de ese punto.

● Incluso **4.000–6.000 pasos/día** muestran beneficios mentales si se comparan con estilos de vida sedentarios.

► Si además tenemos en cuenta el **ritmo o velocidad** al caminar sabemos que caminar **100 pasos/minuto** se vincula con:

- Mejores funciones ejecutivas y mayor conectividad funcional cerebral.
- Mejor estado de ánimo e incremento de endorfinas. Se ha comprobado que incluso 10 minutos de caminata a intensidad moderada mejoran el ánimo en el corto plazo.
- Además, en adultos mayores, el ritmo más rápido se correlaciona con menor riesgo de demencia.



2

RECOMENDACIONES PARA TU BIENESTAR

- ✓ Camina **30–60** minutos al día
- ✓ Mantén un ritmo **ligeramente** acelerado
- ✓ Hazlo al **aire libre** si es posible
- ✓ Usa apps o pulseras para **contar pasos**
- ✓ Camina **en compañía** o escucha música relajante
- ✓ Utiliza un calzado cómodo, ropa ligera y no te olvides de tu botellita de agua

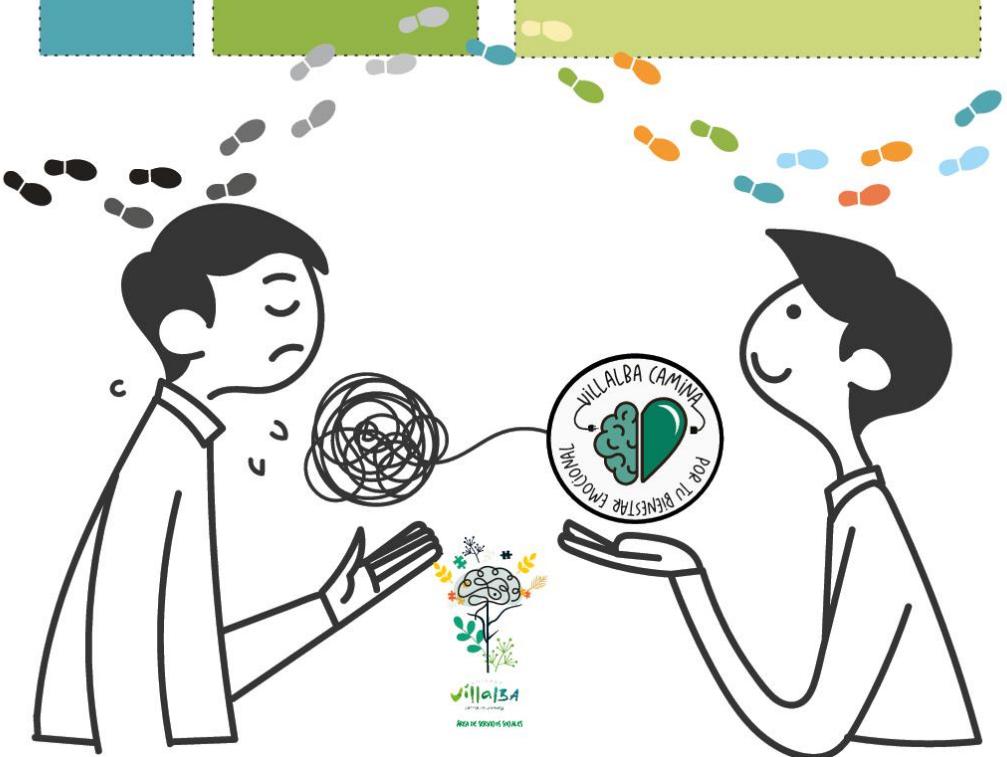
SI NO TIENES EL HÁBITO COMIENZA POCO A POCO, UN PASEO DE 10 MINUTOS POR UNO DE LOS RECORRIDOS QUE TE OFRECEMOS PARA PASAR PROGRESIVAMENTE A 20 MINUTOS Y FINALMENTE A 30 MINUTOS Y
¡¡A LOS RECORRIDOS COMPLETOS QUE TE OFRECEMOS A CONTINUACIÓN!!

3

CONSIDERACIONES CLAVE

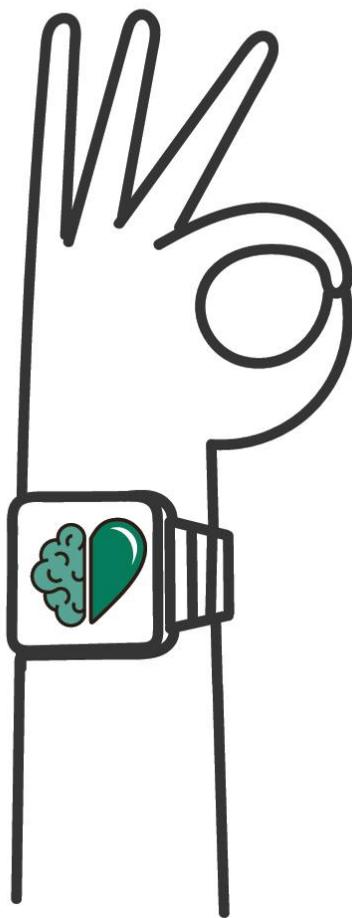
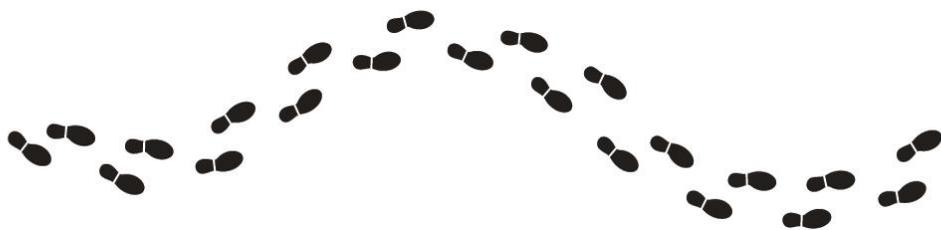
VARIABLE / RECOMENDACIÓN/ IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

VARIABLE	RECOMENDACIÓN	IMPACTO EN LA SALUD MENTAL
Pasos /Día	<ul style="list-style-type: none">◆ 7.000 a 10.000 pasos◆ 4.000 a 6.999 pasos	<p>Menor riesgo de depresión y ansiedad. Mayor longevidad y mejor salud general</p>
Ritmo	<ul style="list-style-type: none">● 100 pasos/minuto a ritmo moderado	<p>Mejor salud mental comparada con personas sedentarias. Libera endorfinas, mejora el sueño y la memoria. Reduce la soledad al encontrarse con otras personas, aumentando el contacto social</p>
Frecuencia	<ul style="list-style-type: none">☑ Al menos 5 días a la semana	<p>Mejores funciones cognitivas y emocionales. Un ritmo más rápido (pasos intensos) reduce significativamente el riesgo de demencia y mejora el estado de ánimo</p>
		<p>Efectos positivos físicos y mentales acumulativos</p>



4

RUTAS SALUDABLES POR COLLADO VILLALBA



► A CONTINUACIÓN
OS OFRECEMOS CINCO
ITINERARIOS POR COLLADO
VILLALBA CON RECORRIDOS
ACCESIBLES A TODA LA
CIUDADANÍA QUE PERMITAN
TRANSITAR POR ESPACIOS
NATURALES DE NUESTRA CIUDAD.

5

¡POR EL RÍO GUADARRAMA!

Se trata de **dos rutas** en las que aparece el río y sus paseos como protagonistas. Con dos distancias que se pueden alternar y disfrutar en días alternativos o incluso combinar las dos y hacer una ruta más larga y completa.

→ Se inician en el **Parque de Las Bombas**.

- **Accesos:** C/ Alpedrete y Paseo Río Guadarrama.
- **Transporte público:** Bus L1, L3, L4, L5, L6, L7a, L7.
- **Puntos de agua potable:** Hay fuentes y cafeterías.
- **Sombra:** Numerosos puntos de descanso bajo los árboles.
- **Accesibilidad:** Apto para personas con movilidad reducida y en silla de ruedas salvando los tramos con escaleras por las calles adyacentes.
- **Viabilidad:** A pie y acompañado de perros con correa.
- **Dificultad:** Moderado a Fácil.



¿SABÍAS QUE EL PARQUE DE LAS BOMBAS ES UNO DE LOS MÁS ANTIGUOS DE LA LOCALIDAD? ES UN PARQUE URBANO QUE ESTÁ UBICADO EN LA CONFLUENCIA DEL ARROYO DE POVEDA Y EL RÍO GUADARRAMA EN EL ANTIGUO EMPLAZAMIENTO DEL BOMBEO DE AGUA PARA EL ABASTECIMIENTO DE LA POBLACIÓN, DE AHÍ PROVIENE SU NOMBRE "LAS BOMBAS".

6

RUTA SALUDABLE 7

PARQUE DE LAS BOMBAS, CAMPO CHITO Y JARDÍN DE LA ESTACIÓN

►► DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO:



Tipo de ruta: Circular. **Tiempo medio:** 40 a 55 minutos

Inicio: Parque de las Bombas, entre la calle de La Venta y la calle Alpedrete, en la confluencia del río Guadarrama y el arroyo de la Poveda.

Trayecto: Se coge la calle que sigue la ribera del Arroyo de la Poveda, que se situará a nuestra izquierda, hasta salir a la rotonda de la Plaza de la Sierra y el Parque del Campo Chito.

Continuamos por la calle Cañada Real, pasamos junto al Colegio Rosa Chacel y llegamos a la ribera del río Guadarrama donde caminamos por el paseo del río Guadarrama alcanzando el Parque de las Bombas, superándolo y cruzando la calle Real al otro lado del río (podemos cruzarlo por la zona de escaleras o por las calles adyacentes para evitarlas). Una vez crucemos la calle Real seguimos la ribera del río hasta el jardín de la estación de autobuses, allí giramos, cruzamos el río y volvemos por la otra ribera del río hasta cruzar la Calle Real y alcanzar el inicio de la ruta en el Parque de Las Bombas.



DISTANCIA 
3,31 km 

DESNIVEL
Siete metros

DIFICULTAD TÉCNICA

Baja Moderada Alta

PASOS



- ◆ Menores de 18 años: 5500
- ◆ Personas adultas: 5.000
- ◆ Personas mayores de 65 años: 5.500



MAPA:

PARQUE DE LAS BOMBAS, CAMPO CHITO Y JARDÍN DE LA ESTACIÓN



← ESCANEA LA RUTA:

<https://loc.wiki/t/222906549/esqa?h=yzvra8dgm7>



La podrás seguir
desde el móvil ¡sin perderte!



8

RUTA SALUDABLE 2

PARQUE DE LAS BOMBAS, PARQUE ROMACALDERAS

►► DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO:



Tipo de ruta: Circular. **Tiempo medio:** 55 a 70 minutos

Inicio: Parque de las Bombas.

Trayecto: La ruta se inicia en el Parque de Las Bombas. Seguimos a través del parque toda la ribera del río por su margen derecho y alcanzar la Calle Santa Teresa de Jesús, cerca del Colegio Rosa Chacel. En ese punto giramos a nuestra derecha hasta coger la calle Cañada Real, caminar por el puente hasta el Parque Romacalderas. Podemos recorrerlo hasta el final junto al Puente del Herreño. Ahí damos la vuelta para volver por el mismo recorrido. Una vez en el Parque de Las Bombas giraremos a nuestra derecha y cruzaremos el puente sobre el río, al final del puente giraremos a nuestra derecha para caminar por el camino de tierra que sigue la ribera del río (a nuestra izquierda) hasta llegar al aparcamiento del P29 que va desde la ribera a la calle Formón, se atraviesa y llegamos al túnel que da al barrio del Gorrónal por debajo de la vía del tren. Allí retomamos el inicio del Calle Santa Teresa de Jesús hasta alcanzar de nuevo la ribera del río Guadarrama, seguir de nuevo la senda por el otro lado del río y alcanzar el inicio de la ruta.



DISTANCIA 
4,33 km  

DESNIVEL
Siete metros

DIFICULTAD TÉCNICA

Baja Moderada Alta

PASOS



- ◆ Menores de 18 años: 7.200
- ◆ Personas adultas: 6.000
- ◆ Personas mayores de 65 años: 7.200



MAPA:

PARQUE DE LAS BOMBAS,
PARQUE ROMACALDERAS



← ESCANEA LA RUTA:

<https://loc.wiki/t/223454261/esqa?h=yzvra8dgm7>



La podrás seguir
desde el móvil ¡sin perderte!



10

¡POR LA LAGUNA DE “EL CARRIZAL”!

Parque urbano situado en el barrio del Parque de la Coruña.

La **Laguna de “El Carrizal”** es un espacio natural de gran valor ecológico y paisajístico. Este humedal, fruto de la recuperación de antiguas graveras, se ha convertido en un entorno privilegiado para pasear, observar la naturaleza y disfrutar del aire libre. Su entorno ofrece paisajes abiertos, vegetación autóctona y una rica biodiversidad, especialmente en aves acuáticas y de ribera. La laguna cumple una función importante en la retención de aguas pluviales, ayudando a mitigar riesgos de inundación en la zona adyacente. Tiene 55.000m² y 10.000m² de laguna.

- **Accesos:** C/ Playa de la Lanzada con C/ Isla de Sálvora.
- **Transporte público:** Bus L1, L3, L4, L5.
- **Puntos de agua potable:** Hay fuentes y cafeterías.
- **Sombra:** Numerosos puntos de descanso bajo los árboles.
- **Accesibilidad:** Apto para personas con movilidad reducida y en silla de ruedas en algunos tramos.
- **Viabilidad:** A pie y acompañado de perros con correa.
- **Dificultad:** Fácil.

¿SABÍAS QUE LA LAGUNA DE “EL CARRIZAL” DEBE SU NOMBRE A LOS CARRIZOS (PHRAGMITES AUSTRALIS)?

CARRIZAL= LUGAR POBLADO DE CARRIZOS. SE TRATA DE UNA PLANTA HIDRÓFILA, QUE VIVE EN MÁRGENES DE LAGUNAS Y BORDES DE RÍOS CON AGUAS LENTAS, FORMANDO DENSAS COMUNIDADES CONOCIDAS COMO CARRIZALES.



11

RUTA SALUDABLE 3

LAGUNA DEL CARRIZAL

►► DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO:



Tipo de ruta: Circular. **Tiempo medio:** 30 a 40 minutos
Inicio: Laguna del Carrizal

Trayecto: El recorrido se inicia y finaliza en la entrada al parque en el que confluyen las calles de Playa de la Lanzada e Isla de La Toja recorriendo todo el parque por su interior para salir después por la salida de la Calle Isla de Sálvora y recorrer su perímetro por fuera del parque a través de las Calles Isla de Sálvora, Isla de Lobeira y Playa de la Lanzada hasta el inicio del recorrido. Caminar por la Laguna del Carrizal es una experiencia para todos los públicos, donde el respeto por el entorno va de la mano con el disfrute del patrimonio natural local.



DISTANCIA 
2,24 km 

DESNIVEL
Siete metros

DIFICULTAD TÉCNICA

Baja Moderada Alta

PASOS



- ◆ Menores de 18 años: 4.000
- ◆ Personas adultas: 3.400
- ◆ Personas mayores de 65 años: 4.000

MAPA:

LAGUNA DEL CARRIZAL



Calle Isla de Lobeira



← ESCANEA LA RUTA:

<https://loc.wiki/t/216870894/esqa?h=yzvra8dgm7>



La podrás seguir desde el móvil ¡sin perderte!



13

¡POR EL COTO DE LAS SUERTES!

Se trata de caminar por nuestro encinar mediterráneo que destaca por su flora, desde el enebro de la miera (*Juniperus oxycedrus*), encina (*Quercus ilex*) y fresno (*Fraxinus angustifolia*), jara pringosa (*Cistus ladanifer*) hasta la peonía (*Paeonia officinalis*). Durante el recorrido podremos observar rastros de animales silvestres como jabalíes, zorros y observar las escurridizas lagartijas colilargas; podremos escuchar el canto del carbonero común o encontrar alguna abubilla.

- **Accesos:** C/ Ruíz de Alarcón 1
- **Transporte público:** Bus L1, L3, L4, L5. Autobuses interurbanos, próximo a la estación de autobuses.
- **Puntos de agua potable:** Hay fuentes en el camino.
- **Sombra:** Numerosos puntos de descanso bajo los árboles.
- **Accesibilidad:** no acondicionada para personas con movilidad reducida y en silla de ruedas.
- **Viabilidad:** A pie y acompañado de perros con correa.
- **Dificultad:** Moderada a Alta.



¿SABÍAS QUE SE TRATA DE UN MONTE PRESERVADO DE LA COMUNIDAD DE MADRID CON UNA SUPERFICIE DE 40 HECTÁREAS?

DEBE SU NOMBRE A QUE EN EL SIGLO XVIII LAS SUERTES ERAN TROZOS DE TIERRA COMUNALES QUE SE REPARTÍAN ENTRE LOS VECINOS A TRAVÉS DE UN SORTEO PARA DISTRIBUIR TIERRAS DE LABOR Y PASTOS.

14

RUTA SALUDABLE 4

EL COTO DE LAS SUERTES

►► DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO:

Tipo de ruta: Circular. **Tiempo medio:** 34 a 60 minutos

Inicio: Entrada por la C/ Ruiz de Alarcón, 1

Trayecto: Entramos en el Coto. Una vez dentro, a doscientos metros encontramos el Aula de Naturaleza con un punto de agua; a cincuenta dejamos el camino principal y llegamos a un sendero que sale a la izquierda, el cual discurre entre numerosos ejemplares de encina hasta alcanzar la valla, que recorreremos a la derecha del área canina del Coto. Continuamos recto dejando a la derecha el camino que da acceso a la entrada al área canina. Por este camino, el Mirador del parque queda a nuestra derecha, y sin subir hasta él, un poco más adelante cogemos el camino que gira a la izquierda y baja por un terreno un poco más irregular, vamos bajando y observaremos que el camino va girando y empieza a subir de nuevo. Caminamos junto a una alabrada que nos acompaña a nuestra izquierda. Continuamos subiendo, veremos un sendero ancho a nuestra derecha que no cogemos, seguimos hasta alcanzar el acceso a la urbanización Las Suertes donde seguimos por el camino hasta que encontramos a nuestra izquierda la valla de piedra que separa el parque de la urbanización, giramos la derecha por el camino alcanzamos una antigua edificación derruida que rodeamos para coger el camino que baja hacia la izquierda y nos lleva de nuevo a la aula de naturaleza desde donde volveremos al inicio de la ruta.

DISTANCIA 

2,70 km 

DESNIVEL

Veintiún metros

DIFICULTAD TÉCNICA

Baja Moderada Alta

PASOS 

- ◆ Menores de 18 años: 4.500
- ◆ Personas adultas: 4.000
- ◆ Personas mayores de 65 años: 4.000

MAPA: COTO DE LAS SUERTES

Estación
Villalba de Guadarrama



← ESCANEA LA RUTA:

<https://loc.wiki/t/225820628/esqa?h=yzvra8dgm7>



La podrás seguir
desde el móvil ¡sin perderte!



16

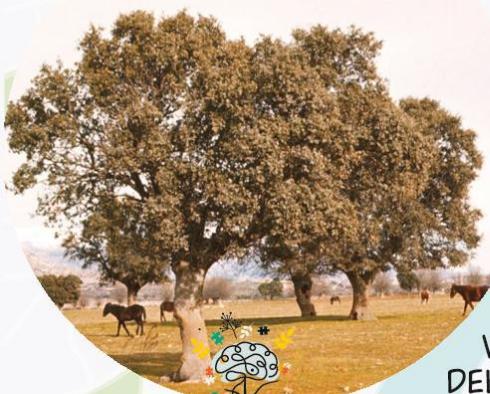
¡POR LA DEHESA DEL BOYAL!

El Itinerario de la Dehesa Boyal de Collado Villalba que os ofrecemos es un recorrido circular, totalmente accesible y muy sencillo, de 3,7 km de longitud, que transita por todo el perímetro de la dehesa completando su anillo más compuesto por 14 carteles divulgativos que revelan aspectos del medio natural (fauna y flora), históricos y etnográficos (<https://dehesacolladovillalba.es>)

- **Accesos:** Acceso: Carretera M-608 (Carretera de Collado Villalba a Alpedrete)
- **Transporte público:** Bus L1,L3. Autobuses interurbanos interurbanos, 685,691 o 720.
- **Puntos de agua potable:** Hay fuentes en el camino.
- **Sombra:** Numerosos puntos de descanso bajo los árboles.
- **Accesibilidad:** Para personas con movilidad reducida y en silla de ruedas sólo en algunos tramos.
- **Viabilidad:** A pie y acompañado de perros con correa.
- **Dificultad:** Moderada a Alta.

¿SABÍAS QUE LA DEHESA DEL BOYAL
DATA DEL SIGLO XIII SIENDO UN
ECOSISTEMA ARTIFICIAL CREADO
POR LA ACCIÓN DEL SER
HUMANO?

DEBE SU NOMBRE A QUE ESTA
DEHESA FUE APROVECHADA POR
EL GANADO LOCAL EN
UNA FORMA DE USO COLECTIVO
VECINAL Y HASTA FINALES
DEL SIGLO XIX CASI EXCLUSIVO DE
BUEYES, DE AHÍ "BOYAL".



17

RUTA SALUDABLE 5

LA DEHESA BOYAL

►► DESCRIPCIÓN DEL ITINERARIO:

Tipo de ruta: Circular. **Tiempo medio:** 50 a 60 minutos

Inicio: Aparcamiento del Camino de Alpedrete (M-608) junto a la Glorieta del Lobo Y frente al Tanatorio Parcesa de Collado villalba.

Trayecto: Entramos en la Dehesa y realizamos el recorrido perimetral que es más largo teniendo la opción de realizar el recorrido más corto por los 14 paneles interpretativos que recorre el anillo interior de la dehesa. Actualmente está destinada a uso ganadero, por lo que podrás ver ganado en su interior. Por ello es importante llevar a los perros sujetos con correa.

DISTANCIA 
2,95 km 

DESNIVEL
Diez metros

DIFICULTAD TÉCNICA

Baja Moderada Alta

PASOS



- ◆ Menores de 18 años: 6.500
- ◆ Personas adultas: 6.200
- ◆ Personas mayores de 65 años: 6.500

MAPA: DEHESA BOYAL



← ESCANEA LA RUTA:

<https://loc.wiki/t/95547387/esqa?h=yzvra8dgm7>



La podrás seguir desde el móvil ¡sin perderte!





COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA
ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES



COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA

FUENTES CIENTÍFICAS DE LA INFORMACIÓN

- Paluch AE, et al. (2021) Título: Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults in the US Revista: JAMA Network Open DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.15768
- Camacho TC et al. (2022) Título: Physical Activity and Depression Risk in a Prospective Study of US Adults Revista: JAMA Psychiatry DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2022.0810
- Del Pozo Cruz B, et al. (2022) Título: Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78,430 Adults Living in the UK. Revista: JAMA Neurology DOI: 10.1001/jamaneurol.2022.2672
- Yaffe K, et al. (2001) Título: A Prospective Study of Physical Activity and Cognitive Decline in Elderly Women Revista: Archives of Internal Medicine

TU BIENESTAR EMOCIONAL PASO A PASO

Villalba Camina GUIA SALUDABLE



COLLADO
Villalba

CAPITAL DE LA SIERRA

ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES