

El director general de Salud Pública ha presentado dos planes dirigidos a mujeres con cáncer de mama y personas con sobrepeso

## La Comunidad promueve el ejercicio físico para mejorar la calidad de vida de los pacientes

- Los programas han sido elaborados por el Hospital de Getafe, el Área 10 de Salud Pública, Atención Primaria de la Consejería de Sanidad y el Ayuntamiento de Getafe
- Las actividades se realizan en instalaciones municipales y están tuteladas por profesionales sanitarios y de Deportes
- Mañana se celebra el Día Mundial contra el Cáncer de mama

**18 de octubre de 2018.-** La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Sanidad, promueve el ejercicio físico entre los pacientes a través de diferentes programas y actividades dirigidas a mejorar su calidad de vida, evitar o retrasar la aparición de otras enfermedades y promover hábitos de vida saludables.

Con este objetivo, el Área Única de Salud Pública 10, la Dirección Asistencial Sur de Atención Primaria de la Consejería de Sanidad, el Hospital Universitario de Getafe y el Ayuntamiento de Getafe han puesto en marcha dos programas de ejercicio físico controlado dirigidos a mujeres con cáncer y a personas con sobrepeso u obesidad, 'Mujer activa' y 'Movimiento es salud'.

El director general de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, Juan Martínez, acompañado por el concejal de Deportes de Getafe, Francisco Javier Santos, ha presentado hoy estos programas, coincidiendo con la celebración, mañana, del Día Mundial Contra el Cáncer de mama. Al acto han acudido, también el gerente adjunto de Atención Primaria, Jesús Vázquez, y el gerente del Hospital Universitario de Getafe, Miguel Ángel Andrés, así como distintos profesionales sanitarios implicados en el programa.

El programa 'Mujer activa' va dirigido a las mujeres residentes en Getafe diagnosticadas de cáncer de mama con el objetivo de mejorar su función física (capacidad aeróbica, fuerza, flexibilidad), reducir los efectos secundarios del tratamiento oncológico (fatiga crónica, pérdida de masa muscular, abandono de actividad física), mejorar el bienestar psicosocial y aumentar los conocimientos sobre el beneficio de la práctica regular de deporte.

Las pacientes son seleccionadas por el Servicio de Oncología del Hospital Universitario de Getafe y los centros de salud de Atención Primaria en función



Comunidad  
de Madrid

de sus características y proceso médico. Posteriormente, acuden a la Consulta de Ejercicio Saludable del Ayuntamiento de Getafe, donde se les informa del programa y se les propone integrarse en un grupo de actividad física controlada (ejercicios de fuerza, resistencia y estiramientos). Estas actividades se desarrollan durante dos horas a la semana en las instalaciones deportivas municipales.

La Organización Mundial de la Salud ha destacado la importancia de realizar ejercicio físico de manera habitual en personas que padecen cáncer de mama por los beneficios que aporta tanto en la salud física como mental.

Por su parte, el programa 'Movimiento es salud' está dirigido a menores y adultos con sobrepeso u obesidad pacientes de los centros de salud de Atención Primaria y de los servicios de Pediatría y Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe. Su funcionamiento es similar y se marca como objetivos reducir el sedentarismo, mejorar la forma física, promover un cambio de actitud sobre los hábitos de vida saludables y mejorar la fuerza, resistencia y flexibilidad de los participantes.

Para ello, se forman grupos diferenciados de adultos, niños y adolescentes que realizan ejercicio físico controlado en instalaciones deportivas municipales dos horas a la semana, en grupos de 15 a 20 personas como máximo.

## **LUCHAR CONTRA LA OBESIDAD**

La Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid tiene previsto reforzar este año las actuaciones de prevención del sobrepeso y obesidad. Los expertos recuerdan que el exceso de peso es perjudicial para la salud, por sí mismo y por factores que predisponen a padecer otras enfermedades crónicas (cardiovasculares, metabólicas...) y acortar la esperanza de vida.

El anteproyecto de Ley de Salud Pública de la Comunidad de Madrid incorpora la inclusión y generalización de la prescripción de actividad física como prestación preventiva en el ámbito preferente de la atención primaria, lo que será objeto de desarrollo, a partir de experiencias como las que se han presentado hoy.