

El programa *El ejercicio es salud* comienza el 2 de octubre en el Polideportivo el Cerro de Coslada

La Comunidad de Madrid recetará ejercicio físico a pacientes con cáncer de mama y colon como parte de su tratamiento médico

- Un equipo multidisciplinar del Hospital público del Henares, formado por médicos, fisioterapeutas y personal de INEF, hará un seguimiento exhaustivo de los participantes
- Los beneficiarios tendrán a su disposición una sala interior, zona al aire libre y piscina climatizada donde practicar actividades deportivas dirigidos por un profesional

18 septiembre de 2023.- La Comunidad de Madrid comienza un novedoso tratamiento para que los pacientes con cáncer de mama y colon, bajo prescripción de su especialista en Oncología, puedan iniciar un programa de ejercicio físico personalizado como complemento al proceso médico. La iniciativa *El ejercicio es salud* ha sido diseñada por el Hospital público Universitario del Henares de Coslada para mejorar la calidad de vida de estas personas, teniendo en cuenta los demostrados beneficios físicos y funcionales que el deporte puede tener a lo largo su enfermedad.

Este proyecto del Gobierno regional empezará este próximo 2 de octubre en el Polideportivo El Cerro cosladeño, dos días a la semana -lunes y miércoles- en horario de 10:00 a 11:30 horas, con un grupo formado por 15 pacientes que disfrutarán de una sala interior, patio exterior y piscina climatizada donde realizar gimnasia acuática.

En todo momento estarán supervisados por un profesor titulado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con unas pautas planificadas junto al equipo multidisciplinar del Hospital (oncólogos, ginecólogos, rehabilitadores, cirujanos y fisioterapeutas), a partir de la evaluación previa de cada uno de ellos, a la que seguirán otras cada tres meses.

El ejercicio es salud cuenta con la colaboración del Ayuntamiento cosladeño, e incluye, además, un taller de iniciación a la práctica deportiva, rutinas en seco para ganar musculatura y, si el clima lo permite, ejercicios al aire libre. Las clases se impartirán siempre de manera pausada para que el usuario cuente con tiempo suficiente para percibir sus beneficios.

El Servicio de Oncología del Hospital Universitario del Henares recuerda que diferentes organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud, señalan la importancia de este tipo de iniciativas para enfermos oncológicos, ya que mejoran los efectos secundarios de los tratamientos y aumentan las posibilidades de supervivencia, sobre todo en afectados con cáncer de mama y colon.

EL EJERCICIO ES SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja a la población adulta realizar al menos 150 minutos por semana de actividad física moderada y la Asociación Americana de Oncología Clínica (ASCO) eleva recientemente incluso esta recomendación a 300 minutos o más.

Sin embargo, más del 30% de la población mundial no lo practica, y diferentes estudios apoyan la relación existente entre la incidencia del cáncer y el deporte. De forma global, éste podría reducir el riesgo de colon y endometrio en un 20%, y el de mama un 13%.