



Federación Madrileña de Lucha



12 MESES - 12 OBJETIVOS POR CUMPLIR

FEBRERO 2021 - OBJETIVO 2

“LUCHAMOS CONTRA EL CÁNCER”

Días a destacar:

4 febrero - Día Mundial contra el CÁNCER

ACCIONES:

Desde la FML siempre concienciados en la LUCHA contra el cáncer.

Este mes se propone UN objetivo para esta Campaña:

- La FML donará 0,5 euros por licencia o Colegiación de Entrenador tramitada en febrero a una Asociación de Investigación y Lucha contra el Cáncer
- También se admiten donaciones particulares de los afiliados a la cuenta de la FML CON EL CONCEPTO **LUCHAMOS CONTRA EL CÁNCER**

RETO – CONSEGUIR UN MINIMO DE 500 € POR ESTAS ACCIONES

Garantía.
MADRID



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





“LUCHAMOS CONTRA EL CÁNCER”

Hacer ejercicio, un aliado en la lucha contra el cáncer

Que practicar deporte es sano es algo que todos tenemos claro. Además se puede convertir en un gran aliado contra el cáncer, debido a sus propios beneficios saludables por un lado, a los que se añade el hecho de que hacer ejercicio ayuda a mantener un peso adecuado, lo que parece ser un factor importante para prevenir ciertos tipos de cáncer.

El sobrepeso es negativo en la salud. La obesidad está relacionada con diabetes, hipertensión, colesterol, cáncer y envejecimiento. Todos los indicadores demuestran que es aconsejable controlar el peso para evitar la muerte prematura por el sobrepeso.

Las personas con un índice corporal normal tienen aproximadamente un 30% menos de incidencia en los cánceres más comunes: colon, mama, próstata, pulmón y útero.

En cuanto al ejercicio a realizar, la sugerencia semanal es de 30 minutos, cinco días con ejercicio moderado, o bien 20 minutos de ejercicio intenso tres días a la semana. Abarca desde tareas domésticas, caminar o subir escaleras, hasta la práctica deportiva.

Hacer ejercicio 3h/sem reduce el riesgo de cáncer de mama en las mujeres entre un 20 y 30%. **El ejercicio es un poderoso antiinflamatorio y mejora en el sistema inmunológico.**

En cuanto a las **ventajas del ejercicio en el paciente oncológico**:

1. Menos fatiga y cansancio.
2. Mejora la autoestima y disminuye el desánimo. Favorece las relaciones sociales.
3. Reduce la ansiedad y el estrés.
4. Menos náuseas y vómitos.
5. Disminuye el dolor.
6. Reduce los efectos secundarios de la quimioterapia o del tratamiento hormonal.
7. Retrasa la aparición de debilidad y fuerza muscular.
8. Menor riesgo de osteoporosis.
9. Mayor supervivencia.
10. Promueve la capacidad de vivir con independencia y disminuye el deterioro funcional. Mejora la calidad de vida.

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Presidente FML