



**MUJER DEPORTE CÁNCER**  
#MujerDeporteCancer

Programa de Prevenció de Càncer de Mama i Ginecològic

19 d'Octubre

# Dia Mundial del Càncer de Mama

Realitzar activitat física de manera regular redueix el risc de patir càncer de mama i ginecològic. Cuida't.

#ElDeporteEsVida  
#MujerDeporteCancer  
[www.mujerdeportecancer.com](http://www.mujerdeportecancer.com)

Desenvolupat per: **AMOH**  
Amb el suport institucional de: **SEOM** (Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica) i **Consell Superior d'Esports**  
Partners Corporatius: **GSK** i **NOVARTIS**  
I la col·laboració especial de: **FEDERACIÓ CATALANA DE CICLISME** i **Ciclisme Cat**

17/10/2022

Federació<sup>3</sup>

## Dia Mundial del Càncer de Mama: Realitzar exercici físic regular redueix el risc

**19 d'Octubre Dia Mundial Càncer de Mama**

**REALITZAR EXERCICI FÍSIC DE MANERA REGULAR REDUEIX EL RISC DE PATIR CÀNCER DE MAMA**

L'Organització Mundial de la Salut recomana realitzar almenys **150 minuts d'exercici aeròbic setmanalment** per a reduir el risc patir alguns tipus de càncer com per exemple mama, endometri i còlon.

Des d'**AMOH** (associació de pacients de càncer de mama, ginecològic i hereditari) a través del Programa de Prevenció del Càncer "**MUJER-DEPORTE-CÁNCER**" amb el suport institucional de SEOM (Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica) i el CSD (Consell Superior d'Esports) que, juntament amb el treball com partners corporatius de GSK i Novartis, i la col·laboració de Federacions Esportives, pretenen transmetre a totes les dones d'Espanya dues mesures molt efectives que estan al seu abast per a prevenir el càncer de mama i ginecològic:

- Realitzar exercici físic setmanalment

- Acudir de forma regular al seu control ginecològic

Entitats esportives i màgiques, sumen esforços en aquesta iniciativa "**MUJER-DEPORTECÁNCER**" per a lluitar contra una malaltia que suposa la principal causa de mortalitat entre les dones espanyoles. Compartir aquest missatge amb les famílies ajudarà a salvar vides.

AMOH

*Programa Mujer-Deporte-Cáncer*

---

[1]

---

#### **Links**

[1] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5203697>