



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

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

Federació³

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>