

“PROGRAMA DE DEPORTE PARA PACIENTES DE ONCOLOGÍA”

COSLADA
80.171 Habitantes

Diferentes organizaciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud o el Colegio Americano de Medicina Deportiva, han señalado la importancia de realizar ejercicio físico, de forma habitual por sus múltiples beneficios, tanto en la salud física como mental en pacientes oncológicos. Está demostrado que, gracias al ejercicio físico, se mejoran diferentes efectos secundarios de los tratamientos y se observa un aumento de la supervivencia, sobre todo en pacientes con cáncer de mama y colon.

Para promover dichos beneficios y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, el Ayuntamiento de Coslada, a través de la concejalía de Salud, Consumo, Bienestar Animal y Servicios Generales y el Hospital Universitario del Henares, han ideado este proyecto de colaboración institucional que origine un programa de ejercicio físico para nuestra población afectada por cáncer de mama o de colon.

Este proyecto nace con la intención de establecer cambios palpables en la utilización de la actividad física como medio para la mejora de los resultados de los tratamientos, y de una más pronta recuperación de los pacientes, promoviendo hábitos de vida saludables y facilitando el acceso de estos pacientes, al sistema deportivo municipal.

Las clases se impartirán dos días a la semana, en dos turnos cada día, cada uno de ellos, de hora y media de duración, para que tanto el inicio de la actividad como la conclusión, se realicen de manera pausada y respetuosa con el paciente, y pueda contar con tiempo suficiente, en pro del aprovechamiento de los beneficios de la actividad propuesta.

Así mismo, se trata de consolidar la prescripción de la actividad física en el sistema sanitario como una herramienta terapéutica y de prevención básica, por lo que, la idea es su perpetuación en el tiempo.

El desarrollo del proyecto se realizará entre la tercera semana de septiembre de 2024 y la tercera semana del mes de junio de 2025.

Fechas: [16 de septiembre de 2024 a 16 de junio de 2025](#)

Contacto: alcaldia@ayto-coslada.es; salud-consumo@ayto-coslada.es

Más información: www.coslada.es



EL EJERCICIO ES SALUD para pacientes oncológicos

Programa pionero dirigido a pacientes
derivados del Hospital Univ. del Henares

¡Cárgate de
energía!

Actividades deportivas en
seco para ganar
muscultura,
complementado con
ejercicios en piscina
recreativa



Talleres de iniciación a la
práctica deportiva

Desde octubre de
2024 a junio de
2025

Clases lunes y
miércoles de 10:00
a 11:30h y de 12:00
a 13:30 h

Práctica deportiva al aire
libre

CONTACTA CON LA
CONCEJALÍA DE SALUD
DEL AYUNTAMIENTO DE COSLADA



91 627 82 58
Cl. Virgen del Mar 2
28821 Coslada
saludeayto-coslada.es



LUGAR DE
REALIZACION

Polideportivo El Cerro
Avda. Moscú, s/n
28822 Coslada
Colabora: Concejalía de Deportes

Coslada, comprometida con la salud

