



## “DEPORTE EN PACIENTES DE ONCOLOGÍA”

**COSLADA**

80.596 Habitantes

«DEPORTE EN PACIENTES DE ONCOLOGÍA» Diferentes organizaciones internacionales como la O.M.S 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. Gracias a ello se mejora en diferentes efectos secundarios de los tratamientos, y se observa un aumento de la supervivencia, sobre todo en pacientes de cáncer 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 de cáncer de mama o de colon.

El objetivo de este proyecto será promover que los enfermos de cáncer de mama y colon, se inicien, o continúen, en la práctica habitual de ejercicio físico de una forma segura como complemento al tratamiento médico.

Los destinatarios del proyecto serán pacientes oncológicos, mayores de edad, con neoplasias malignas de mama o colon en tratamiento adyuvante, o finalizado, del Hospital Universitario del Henares.

Una vez derivados, personal cualificado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte les suministrará un asesoramiento técnico personalizado, proponiendo un programa de ejercicio físico adecuado a cada destinatario y supervisando las actividades en las que vaya participando.

El proyecto se va a llevar a cabo desde septiembre de 2023 a junio de 2024.

Se trata de algo innovador que nace de la colaboración del Hospital Universitario del Henares y la Concejalía de Salud y Deportes del Ayuntamiento de Coslada.

A partir de la información recogida por el especialista y en función de si el usuario ha practicado o no anteriormente actividad física, le prescribirá una serie de actividades entre las que podemos destacar:

VIII Edición  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





- Talleres de iniciación a la práctica deportiva.
- Actividades deportivas en seco para ganar musculatura complementado con ejercicio en piscina recreativa.
- Práctica deportiva al aire libre.

Las clases se impartirán dos días a la semana y serán de hora y media de duración, para contar con tiempo suficiente en pro del aprovechamiento de los beneficios de la actividad propuesta

**Fechas:** septiembre de 2023 a junio de 2024

**Contacto:** [alcaldia@ayto-coslada.es](mailto:alcaldia@ayto-coslada.es); [salud-consumo@ayto-coslada.es](mailto:salud-consumo@ayto-coslada.es)

**Más información:** [www.coslada.es](http://www.coslada.es)

*VIII Edición*  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



# 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  
musculatura,  
complementado con  
ejercicios en piscina  
recreativa



Talleres de iniciación a la  
práctica deportiva

Desde  
septiembre de  
2023 a junio de  
2024

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

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  
salud@ayto-coslada.es



LUGAR DE  
REALIZACION

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

**Coslada, comprometida con la salud**



## Talleres de iniciación a la práctica deportiva

Clase de iniciación a la práctica deportiva en la que el o la profesional valorará tu forma física, los ejercicios a realizar y la intensidad de los mismos, siempre supervisado por un equipo médico multidisciplinar del Hospital Univ. del Henares.



GRUPO DE  
MÁXIMO 15  
PERSONAS

## Práctica deportiva al aire libre

Si las circunstancias climatológicas lo permiten, se realizarán actividades deportivas al aire libre, en la que podrás, no solo conectar contigo mismo/a sino también con el entorno.

## ¡Cárgate de energía!

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



Desde  
septiembre de  
2023 a junio de  
2024

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

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

