

## El càncer de mama: *la lluita en moviment*

# 3 d'abril de 2023

17:00h  
El dia mundial de l'activitat fisica  
(DMAF).

Dr. Guasch,J

17:15h  
El càncer de mama: la lluita en movi-  
ment (Treball de Recerca).

Sra. Guasch,N

17:40h  
Breu col·loqui.

Modera: Dr. Guasch, J  
Sra. Bonavila, A  
Sr. Carles, D  
Sra. Perales, T

18:00h  
Dinamització: **Prediquem amb l'exemple!**

Organitza :



Amb el suport de:



Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
Secretaria General de l'Esport  
i de l'Activitat Física



DMAF2023

Plaça de Joan Monclús, 1, 43500 Tortosa, Tarragona || Telèfon 977.23.24.24  
[www.lligacontraelcancer.cat](http://www.lligacontraelcancer.cat)

## El càncer de mama: *La lluita en moviment*

**Gaudeix la vida, posa't en marxa!**



Foto: Anna Tarazevich de Pexels 5482986

Tortosa, 3 d'abril de 2023, 17:00h

**#DMAF2023 #PosatenMarxa #SumaSalut**

**Gaudeix la vida, posa't en marxa!**

## DMAF 2023

El Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF) és una iniciativa conjunta entre l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física, en el marc del projecte d'integració de **SumaSalut a Catalunya**, que organitzen de manera conjunta els Programes d'Activitat Física *Saludable, Atenció Primària Sense Fum i Beveu menys*.



L'objectiu del DMAF és promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i estendre els efectes beneficiosos d'aquesta pràctica enfront del sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals.

## Coses que cal recordar

El sedentarisme augmenta les possibilitats de desenvolupar una malaltia crònica o un càncer.

Realitzar un mínim de dues hores i mitja d'exercici a la setmana, a banda d'aportar molts beneficis en l'àmbit físic i mental, redueix el risc de contraure determinats tipus de càncer. A més, les persones que han superat la malaltia també redueixen els efectes secundaris i milloren la seva qualitat de vida si practiquen activitat física moderada.

Una activitat física òptima és rellevant en la prevenció dels càncers de mama, de còlon i recte i, probablement, d'altres càncers.

Evitar el sobrepès ajuda a prevenir el càncer.

L'augment d'activitat física pot reduir un 40% el risc de càncer de còlon i entre un 20 i un 40% el de mama.

Entre una quarta part i una tercera part d'alguns dels càncers més freqüents podrien ser atribuïbles als efectes combinats del sobrepès i una inadequada activitat física ( per exemple: 25% en el càncer de còlon, 20% en el de mama en edats postmenopàusiques i 50% en el d'endometri).

### **Bonavila Cugat, Anna**

Fisioterapeuta. Màster Universitari en Osteopatia. Postgraus universitaris en síndrome del dolor miofascial i en drenatge limfàtic (tractament del linfedema). Personal laboral de l'Administració de la Generalitat de Catalunya. Ex-professora associada de l'Escola Universitària d'Esport i Salut Terres de l'Ebre (EUSES). Rehabilitació aquàtica en pacients amb càncer de mama (Programa d'activitats per a la promoció de la salut de la Llga contra el càncer).

### **Carles Pérez, Didac**

Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Màster en Activitat Física i Salut. Director del projecte Learn&Fit i entrenador personal. Professor associat de l'Escola Universitària d'Esport i Salut Terres de l'Ebre (EUSES).

### **Guasch Bosch, Joaquim**

Metge especialista en Medicina de l'Educació Física i l'esport. Especialista en Medicina Familiar i Comunitària. Responsable de la Unitat de Medicina de l'Esport i Promoció de la Salut de la Clínica Terres de l'Ebre. Professor associat de l'Escola Universitària d'Esport i Salut Terres de l'Ebre (EUSES).

### **Guasch Espelta, Noa**

Estudiant 2on batxillerat Científic. Esportista d'Alt Rendiment (rem olímpic).

### **Perales Domini, Tania**

Fisioterapeuta. Màster Universitari en salut i envelliment. Especialitzada en fisioteràpia uroginecològica. Professora associada de l'Escola Universitària d'Esport i Salut Terres de l'Ebre (EUSES).