

AEACaP se suma a la ampliación del *Programa Actívate* a Zaragoza para continuar fomentando el ejercicio físico entre pacientes

- *Actívate busca incorporar una rutina de ejercicios a los hábitos diarios para mejorar el estado físico y psicológico de las personas con cáncer de pulmón*
- *La iniciativa tiene una duración de ocho meses y consta de diversas sesiones grupales de ejercicio al aire libre de noventa minutos*
- *Se pretende ofrecer herramientas accesibles y útiles para que, una vez terminado el periodo de entrenamiento, las y los pacientes puedan continuar desarrollando ejercicio físico como parte de su rutina*

València (20.09.21). La Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP) se suma a la ampliación del *Programa Actívate* a Zaragoza con el objetivo de continuar fomentando la actividad física entre pacientes de cáncer de pulmón para mejorar la condición física y la calidad de vida de las personas afectadas. Esta iniciativa, que se puso en marcha hace un par de años y que esta semana arranca en la capital aragonesa, busca incorporar una rutina de ejercicios a los hábitos diarios para mejorar tanto el estado físico como psicológico de las personas con cáncer.

El *Programa Actívate* está impulsado por la Asociación para la Investigación del Cáncer de Pulmón en Mujeres (ICAPeM), el Grup de Investigació i divulgació Oncològica (GIDO), la Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP) y el programa Vive Entrena Cáncer Enfrenta (VEnCE) de la Fundación de la Universidad Europea, en colaboración con Roche.

Actívate combina ejercicio físico aeróbico y de fuerza

Este programa, que está previsto que se celebre hasta finales de año en diferentes ciudades españolas, tiene una duración de ocho meses y consta de diversas sesiones grupales de ejercicio al aire libre de noventa minutos, que están guiadas por una persona experta en educación física deportiva especialista en esta patología. Durante las rutinas, se combinará ejercicio físico aeróbico y de fuerza, junto con otras pautas para mejorar su capacidad física y emocional y para evaluar los objetivos del programa se realizará a las personas participantes una prueba



de condición física y de calidad de vida al inicio y al final del programa.

Actívate se dirige específicamente a pacientes con cáncer de pulmón en cualquier momento de su enfermedad. Bajo esta visión de trabajo interdisciplinar se pretende ofrecer herramientas accesibles y útiles para que, una vez terminado el periodo de entrenamiento, los pacientes puedan continuar desarrollando ejercicio físico como parte de su rutina.

“Este programa facilita un espacio para que las personas afectadas puedan compartir experiencias con quienes están en una situación similar”, sostiene Bernard Gaspar, presidente de la Asociación española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP). Muchas de ellas -añade-, desconocen que realizar ejercicio físico puede ser tan beneficioso para su salud y que conviene que sea una parte de su rutina. Con pequeños gestos que dependen de cada paciente, se puede llegar a afrontar con más optimismo el día a día y a sentirse mejor durante y tras la enfermedad”.

Los pacientes interesados en participar en el programa pueden inscribirse enviando un mail a itziar.pagola@universidadeuropea.es.