



Deporte y Vida frente al Cáncer

Inicia: Mejora-T > Continua: Refuerza-T > Logra: Supera-T

Deporte y Vida

Según el Artículo 2 de la Carta Europea del Deporte: «Deporte es todo tipo de actividades físicas que, mediante la participación organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones a todos los niveles».

El deporte está muy presente en los discursos relativos a la salud y el bienestar personal en el seno de la población española. Las personas que realizan actividad física tienden a informar de mayor bienestar, satisfacción y calidad de vida. Y por edades son los jóvenes que realizan más actividades deportivas los que expresan mayor bienestar.



Deporte y Bienestar Social

El deporte realizado en grupos, en los que las personas están en estrecho contacto, promueve la forma en que percibimos a los demás. Esto hace que consideremos no solo nuestras necesidades, sino también las necesidades de los demás. Se promueven habilidades sociales como la comunicación afectiva, la empatía, la escucha y la ayuda mutua. Surgen sinergias entre los integrantes. Se desarrollan virtudes como la condescendencia y la compasión. Se disfruta de la satisfacción por el logro personal y el del otro. Se incrementa el reconocimiento del otro en un contexto de esfuerzo físico y mental. Ayuda a creer en las capacidades propias y en las de los demás; y a convencerse de poder incrementarlas aún más desde un espíritu colaborativo. El logro del grupo se hace propio y el propio de extiende a todo el grupo. Las relaciones sociales son de igual a igual, sin mediar condiciones ni sociales, ni económicas, ni culturales, ni profesionales, ni académicas.

Deporte y Salud

La salud se considera un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad. Contempla por tanto el estado saludable de la persona desde el punto de vista de la calidad de vida y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades.

Entre los profesionales de la actividad física y del deporte la salud es descrita como una situación relativa a la capacidad de realizar actos vinculados al trabajo físico y a la capacidad funcional.



Cáncer y Deporte

Los beneficios de la práctica deportiva en pacientes con cáncer radica en varios mecanismos que son activados en el organismo y que alcanzan a la mayoría de nuestras funciones fisiológicas (inmunológica; cardiovascular; linfática; pulmonar; muscular; osteoarticular; neurológica; metabólica; y endocrina).

Para aspirar a estos beneficios, esta práctica deportiva debe realizarse con unos niveles de moderados a elevados, en cuanto a continuidad, intensidad y variedad (fuerza; resistencia; cardio; elasticidad; coordinación; etc). Y sobre todo a través de deportes que impliquen ejercicios dinámicos en los que intervengan grandes grupos musculares, tanto superiores como sobre todo inferiores (bicicleta; natación; remo; trekking; etc).

Cáncer y Calidad de Vida

Un diagnóstico de cáncer representa un enorme impacto en la persona (además de en su entorno familiar y social). Y este impacto afecta a todas sus dimensiones constituyentes: física; fisiológica; cognitiva; emocional; relacional; espiritual.

Y además de la propia enfermedad, sus tratamientos, en ocasiones muy severos, incrementan estos efectos especialmente en las esferas física y fisiológica. Se pueden ver alteradas funciones como la inmunológica; la cardiovascular; la pulmonar; la linfática; la muscular; la neurológica; la endocrina; la metabólica; y la osteoarticular.

Sin duda, todo ello puede influir decidida y negativamente en la calidad de vida de la persona con cáncer, lo que obliga a considerar y poner en marcha

todas aquellas acciones de ayuda y acompañamiento, más allá de las propias de cuidado y tratamiento.

Y sin duda, entre estas acciones de ayuda y acompañamiento se encuentra el fomento y la facilitación de la práctica deportiva y de ejercicio físico. La primera, preferiblemente a través de aquellas modalidades que se desarrollen en entornos naturales y en dinámicas grupales, con un enfoque más recreativo. El segundo, con un enfoque más rehabilitador e individualizado, planificado y con seguimiento por parte de profesionales de la salud y el deporte. Y en ambos casos asesorado y controlado para que sea realmente beneficioso y sobre todo seguro, en un contexto de vulnerabilidad como es el ocasionado por el cáncer y sus tratamientos.



Está constatado que la mayoría de las personas con cáncer no son tan activas durante y después del tratamiento como lo fueron antes del mismo; o incluso antes del diagnóstico. Es extendida entre ellas la creencia de que el cáncer y sus tratamientos requieren de descanso y reposo. Falta conocimiento por parte de los profesionales de la salud de los beneficios alcanzados a partir de unos niveles de actividad física y ejercicio físico, lo que se concreta en la falta de recomendación e indicación de los mismos a los pacientes con cáncer. Sobre todo apelando al principio de precaución, en virtud del cual ante eventuales riesgos derivados de un tipo de ejercicio inadecuado (por intensidad y exigencia), se opta por la no indicación del mismo; o incluso por la recomendación de descanso o en todo caso actividad física de muy bajo perfil (ej.: andar; pasear; etc.). Aún así, entre las personas con cáncer y en tratamiento, nos podemos encontrar perfiles bien distintos en lo que respecta a su nivel de práctica deportiva:

- Quienes ya antes del diagnóstico no la practicaban.
- Quienes antes



Justificación : A.D. “Deporte y Vida frente al Cáncer”

del diagnóstico la practicaba, pero a partir del mismo, y sobre todo durante los tratamientos, la interrumpen.

- Quienes antes del diagnóstico la practicaba, pero a partir del mismo, y sobre todo durante los tratamientos la modifica, tanto por reducirla notablemente; como por practicarla al margen de grupos con los que habitualmente la realizaba.
- Quienes antes del diagnóstico la practicaba y a partir del mismo no solo no la reduce, sino que opta por mantenerla

o incluso aumentarla, a título y criterio individual. En muchos casos con el propósito de marcarse retos deportivos (como mecanismo psicológico de demostración y reivindicación de fuerza y capacidad, frente a la amenaza y el desafío que le supone su cáncer).

Se hace necesario por tanto fomentar y facilitar la práctica deportiva recreativa, en los términos explicados en la introducción para que sea realmente beneficiosa en las personas con cáncer, a la vez que segura.

Y con este propósito surge la A.D. "Deporte y Vida frente al Cáncer", con prácticas deportivas:

1. Que respondan a las premisas:

- En entornos naturales.
- En grupo.
- Inclusivo, integrativo y normalizado **(especialmente dirigido a personas con cáncer, pero abierta a cualquier otra con ánimo de apoyo y acompañamiento a las primeras) : Figura de Acompañamiento Deportivo.**
- Enfoque recreativo.
- Asesoradas y controladas ("Los beneficios seguros, empiezan por un deporte seguro").

2. Que incluyen modalidades:

- Senderismo periurbano.
- Trekking de montaña.
- Ciclismo de montaña.
- Natación en entorno marítimo.
- Remo en kayak en entorno marítimo.

3. Que se estructuran en tres niveles:

- Línea "INICIA: MEJORA-T": para quienes antes no practicaban.
- Línea "CONTINUA: REFUERZA-T": para quienes antes si practicaban, pero la han visto modificada (por reducirla; o por hacerla al margen de sus grupos habituales).
- Línea "LOGRA: SUPERA-T": para quienes incluso la han incrementado, o desean incrementarla, con propósitos de plantearse objetivos deportivos más ambiciosos y exigentes, con retos sugeridos desde esta A.D. como:
 - Los "0-Cima": travesías que partirán desde el nivel del mar hasta finalizar en las cimas más altas de las provincias donde se lleve a cabo, cumpliendo el límite de máximo 50 Kms. en la modalidad trekking; 150 en la modalidad combinada bici-trekking; 200 en la modalidad bici. Ej. de estos retos son

los de trekking 0-4 Playa Socorro-Teide (Anexo 1); el 0-3500 Puerto de Motril-Mulhacen; o el 0-2000 Nerja-La Maroma. Y el retobike 0-3000 Playa Granada-Veleta.

- Los "8 Techos de Andalucía": ascensos trekking a las cimas más elevadas de cada provincia andaluza (Almería: El Chullo, 2611; Cádiz: El Torreón, 1654; Córdoba: La Tiñosa, 1568; Granada: Mulhacen, 3482; Huelva: Pico Bonales, 1055; Jaén: Pico Mágina, 2167; Málaga: La Maroma, 2066; Sevilla: El Terril, 1121).
- Los "De mil en mil": ascensos en trekking a cimas, partiendo de aquellas de altitudes entre 1000 y 2000 m. (Ej.: Los Pelaos). Y progresando a ascensos a otras entre 2000 y 3000m. (Ej.: La Maroma; El Chullo; La Sagra; etc.); entre 3000 y 4000 m. (ej.: Teide; Mulhacen; Aneto; etc.); entre 4000 y 5000 (ej.: Toubkal. Marruecos); entre 5000 y 6000 m. (ej.: Kilimanjaro. Tanzania).
- "El Sulayr de Sol a Sol": un trekking de 300 kms por el sendero Gr-240 en jornadas NonStop desde la salida hasta la puesta del sol, lo que supone unas 12-13 horas diarias; con una distancia diaria de 42 kms. (equivalente a distancia maratón); lo que supone completar este desafío en 7 días.

ANEXO 1: Reto Trekking Ruta 0-4 (Playa Socorro-Teide).

- Salida: Playa Socorro (0 m.).
- Llegada: Cima Teide (3718 m.).
- Distancia: 27 kms..
- Pendiente media: 14%.
- Integrantes: pacientes y supervivientes de cáncer; y familiares (total: 14).
- Tiempo: estimación más favorable 8 h.; estimación más desfavorable: 11 h..
- Fechas: 18-19-20 de Mayo de 2018.
- Promueve: Asociación Deportiva DEPORTE Y VIDA frente al cáncer.
- Con el apoyo: Asociación Española Contra el Cáncer.

NECESIDADES: A.D. “Deporte y Vida frente al Cáncer”

Para la realización y el desarrollo de estas tres líneas de práctica deportiva (INICIA; CONTINUA; y LOGRA); y de todas las modalidades deportivas consideradas (senderismo; trekking; ciclismo de montaña; natación; y remo en kayak), precisaremos de apoyos y colaboraciones económicas, ya sea de forma directa o en especie; y tanto pública a través de subvenciones, como privada a través de patrocinadores.

Nuestras principales necesidades son:

GENERALES:

- Equipaciones deportivas oficiales (trekking; ciclismo).
- Instalaciones deportivas para entrenamientos de fuerza y de natación.
- Sede social.
- Otras:

ESPECÍFICAS: Reto Trekking Ruta 0-4 (Playa Socorro-Teide).

- DESPLAZAMIENTOS:
 - Granada-Málaga-Tenerife/
Tenerife-Málaga-Granada.
 - Aeropuerto Los Rodeos-Puerto

de la Cruz-Playa Socorro;
Estación teleférico-Puerto
de la Cruz; Puerto de la Cruz-
Aeropuerto Los Rodeos.

- ALOJAMIENTOS: Puerto de la Cruz.
- ROPA DE TRAVESÍA DE MONTAÑA:
pantalón y chaqueta.





Un proyecto abierto : Acompañanos !!!

Deporte y Vida frente al Cáncer nace para las personas tanto con cáncer o en remisión o en supervivencia del mismo, como para cualquier otra que quiera ayudarles y apoyarles desde la figura solidaria de acompañamiento deportivo.

Fines Sociales

- Fomento de la práctica deportiva en personas diagnosticadas de cáncer, en fases de tratamiento, remisión o supervivencia.
- Fomento del acompañamiento deportivo por parte de personas con ánimo de ayuda y apoyo desde el deporte a personas diagnosticadas de cáncer.
- Fomento de la información y la formación sobre los beneficios del deporte y el ejercicio físico en personas con cáncer.
- Fomento de modalidades deportivas que respondan a las premisas de: grupales; en naturaleza; afán recreativo y no competitivo.
- Fomento de una práctica deportiva segura, en un contexto de fragilidad y vulnerabilidad fisiológicas como es el cáncer y algunos de sus tratamientos.
- Fomento de una práctica deportiva diseñada para que alcance beneficios físicos y fisiológicos en las personas diagnosticadas con cáncer.
- Fomento de modalidades deportivas como el senderismo periurbano; el trekking de montaña; el ciclismo de montaña; natación en entorno marítimo; remo en kayak en entorno marítimo. Amén de otras que puedan ser complementarias para alcanzar máximo beneficios en las personas diagnosticadas de cáncer (pilates; yoga; natación en piscina, etc.).



Organización actividades deportivas y de formación



Para la realización y el desarrollo de estas tres líneas de prácticas deportivas, y en virtud del cumplimiento de nuestros fines sociales , realizaremos actividades deportivas que encajen dentro de las cuatro disciplinas en las que nos queremos centrar.

Entendemos que es de suma importancia el que las personas que formen los equipos de organización de las actividades en cada disciplina, se formen no solo en el conocimiento de la actividad en si, sino también en de las necesidades específicas de las personas a acompañar,

por lo que pretendemos establecer talleres de formación de responsables, y actividades enfocadas al conocimiento para las personas que quieran acompañarnos en la práctica deportiva concreta.

Deporte y Vida frente al Cáncer

deporteyvidafrentealcancer@gmail.com

tfno. 691806384



@deporteyvidafrentealcancer

