



Marcha nórdica para dar un respiro a los pacientes con cáncer y celebrar el día mundial contra el tabaco

La caminata persigue un objetivo solidario, conseguir fondos para mejorar el estado emocional de los pacientes con cáncer del Hospital del Mar, pero también promover hábitos saludables entre los trabajadores del PSMAR.

El domingo 22 de mayo tendrá lugar la II marcha nórdica del Parc de Salut MAR (PSMAR), promovida por la comisión Hospitales Sin Humo de la institución y en beneficio del proyecto **"Un Respiro al Cáncer"** de la Fundación Amics de l'Hospital del Mar.

Más de un centenar de personas caminaremos 10 kilómetros por el litoral barcelonés, desde el Centre Fòrum de l'Hospital del Mar hasta el Hotel W, pasando por el Parque Fluvial del Besòs. El encuentro será a las 9:30 h y, después de una clase de iniciación a la técnica, empezaremos un agradable recorrido por el lado del mar que nos llevará, tras dos horas y media, hasta el Hospital del Mar.

La II marcha nórdica del PSMAR este año tiene un doble objetivo, celebrar el Día mundial contra el tabaco y recaudar fondos para el proyecto "Un Respiro al Cáncer", una colaboración entre la Fundación Amics de l'Hospital del Mar, el servicio de Oncología del centro y Oncolliga para ofrecer un programa formativo y terapéutico a los pacientes y sus familias.

Así pues, la apuesta clara de la institución para mejorar la salud y promover unos hábitos saludables entre sus profesionales, como por ejemplo la deshabituación tabáquica y la práctica de ejercicio físico, se materializa en la organización de actividades de este tipo. En este sentido, y como comenta la Dra. Consol Serra, responsable del servicio de Salud Laboral del PSMAR y presidenta de la Comisión Hospitales Sin Humo, *"la marcha nórdica es una nueva forma de caminar con palos de impulso que mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad y los síntomas depresivos. Se puede convertir así en un potente reductor de la ansiedad asociada a las primeras etapas del dejar de fumar, y por tanto puede ser un buen paliativo para eliminar el hábito y moderar su consumo"*.

Este año también colaboramos con el proyecto "Un Respiro al Cáncer" de apoyo a pacientes oncológicos, al que se destinará, íntegramente, la recaudación de las cuotas de inscripción.

Este proyecto se basa en la práctica de sesiones de Chi kung, un conjunto de técnicas que agrupan y equilibran la mente, la respiración y el ejercicio, y que se ofrece, especialmente, para disminuir el estrés, el cansancio y otros síntomas propios del proceso de la enfermedad y el tratamiento.

Más información: Verònica Domínguez, departamento de Comunicación Corporativa PSMAR, 93 248 30 72, vdominguez@parcdesalutmar.cat

Twitter @Hospitaldelmar / Twitter @AmicsHmar Facebook AMICS de l'Hospital del Mar



Con el Chi kung se consigue aprender a practicar e integrar técnicas de relajación en el día a día, disminuir la tensión física y mental, mejorar la coordinación del movimiento y volver el cuerpo más flexible, establecer una relación práctica entre respiración, relajación, quietud y movimiento, favorecer la socialización y comunicación con los compañeros del grupo y mejorar el bienestar y la calidad de vida.

Este año la caminata se hará de la mano de los instructores de la empresa **iWalk Barcelona**, expertos en marcha nórdica.

Fundación Amics de l'Hospital del Mar

ElsAmics del Hospital del Mar es una red de personas, empresas y entidades implicadas y comprometidas para impulsar proyectos sociales, solidarios, de transformación y de innovación. Podréis encontrarlos cerca de esta actividad, con un punto informativo donde poder hacer su contribución, saber más de la Fundación o del bonito proyecto para los niños hospitalizados en el centro.

Domingo 22 de mayo de 2016

Salida: 10:30 hs del Centre Fòrum, Calle Llull 410

Llegada: 12:30 hs en el Hospital del Mar, Paseo Marítimo 25

Más información:

[Enlace con toda la información necesaria e inscripción](#)

[Web Amics de l'Hospital del Mar](#)

Más información: Verònica Domínguez, departamento de Comunicación Corporativa PSMAR, 93 248 30 72, vdominguez@parcdesalutmar.cat

Twitter @Hospitaldelmar / Twitter @AmicsHmar Facebook AMICS de l'Hospital del Mar