



I FIT GOOD, PROGRAMA PILOTO DE EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON CÁNCER

La Fundación Grupo IMO y el gimnasio Shape Up! se unen para combatir la fatiga y el cansancio tras los tratamientos oncológicos

- El programa I Fit Good pretende mejorar la calidad de vida de los pacientes tras finalizar su tratamiento.
- Durante dos meses pacientes de cáncer han seguido este programa de entrenamiento específico y adaptado a su situación clínica.

Madrid, 7 de julio de 2015. La Fundación Grupo IMO y el gimnasio de Madrid Shape Up han desarrollado el proyecto I Fit Good, un programa piloto de ejercicio que en el que han participado durante dos meses pacientes diagnosticadas de distintos tipos de cáncer, en su mayoría de mama. Durante el programa I Fit Good los pacientes han asistido a una sesión semanal de 50 minutos de duración, en las que se han potenciado diferentes áreas para mejorar la condición física tras los tratamientos. Se ha contado con un programa específico adaptado a las necesidades de este tipo de pacientes y a su condición física en el que se han incluido ejercicios cardiovasculares, fuerza, movilidad la respiración y la flexibilidad.

Arantxa de Lorenzo Fernández de Nograro, directora del gimnasio Shape Up!, el único centro especializado en el ejercicio físico de pacientes y supervivientes con cáncer en España explica que *hemos planificado el programa adaptándonos a las necesidades de este tipo de pacientes y su condición física de partida. En función de estas variables se ha elaborado el programa completo*”.

Todos los pacientes que han participado coinciden han realizado una evaluación positiva del proyecto, han mostrado un **alto grado de satisfacción** debido al efecto positivo en su salud y en su estado físico en general. *“Hemos observado una disminución de la sensación de fatiga y cansancio posterior a la finalización del programa, que pasó del 87,5% antes de realizar el programa de ejercicio físico al 43%. Además, las pacientes indicaban que tras el programa de ejercicio, la fatiga generaba una menor interferencia en las diferentes áreas de su vida diaria. Gracias a I Fit Good, hemos comprobado la importancia de abordar de forma específica tanto los aspectos emocionales como la condición física para mejorar la fatiga”* explica Carmen Yélamos, directora de la Fundación Grupo IMO.

Los pacientes con cáncer componen un grupo con necesidades especiales para la práctica de ejercicio. Es imprescindible para ellos que el ejercicio que realicen esté pensado y adaptado a sus necesidades, con objetivos a corto y largo plazo centrados en aquellas áreas más afectadas y en las capacidades más disminuidas tras el tratamiento. Como explica Arancha de Lorenzo “nuestra intención al crear el programa I Fit Good es que el paciente oncológico, que vive sin duda una

NOTA DE PRENSA.

situación especial, tenga la oportunidad de hacer ejercicio físico, indispensable para mejorar su estado físico durante el tratamiento y después de él. Pero además, y lo digo con la experiencia de paciente, es necesario realizar esta actividad sintiéndose integrado junto a otros pacientes. En cuanto a resultados, la directora de Shape Up! afirma que *“los pacientes han logrado reducir la fatiga diaria, manifiestan un buen estado físico general, más fuerza y mayor amplitud en el movimiento”*.

Decálogos ¿Qué debo recordar al hacer ejercicio físico?

Además de esta iniciativa, la **Fundación Grupo IMO ha editado dos decálogos** con consejos básicos dirigidos a pacientes y supervivientes de cáncer antes de comenzar cualquier tipo de actividad física. **“Además de los consejos que ofrecemos en nuestros decálogos, es importante que los pacientes consulten con el oncólogo antes de comenzar cualquier actividad”**, aclara la directora de la Fundación Grupo IMO.

SOBRE LA FUNDACIÓN GRUPO IMO

La Fundación IMO es una entidad privada sin ánimo de lucro constituida por el Grupo IMO, dedicada a la prevención, sensibilización y concienciación del cáncer. Su vocación y responsabilidad social está dedicada a mejorar la calidad de vida del paciente superviviente de cáncer y sus familiares; contribuir a la formación de los profesionales médicos y sanitarios en el ámbito de la Oncología; así como fomentar y promover la investigación y el desarrollo científico de calidad.

Para ello la Fundación IMO pone al servicio de los pacientes un servicio de atención Psico-Oncológica, y diversos programas y actividades con el objetivo de ayudar al paciente y a sus familiares.

SOBRE EL GIMNASIO SHAPE UP

Shape Up! es un centro diferente. Siendo el primer y único gimnasio familiar desde los 8 hasta los 99 años, donde se puede realizar ejercicio físico de manera conjunta o por separado. Es un centro deportivo muy especializado, con clases muy reducidas, de trato cercano y un trabajo muy personalizado que utiliza técnicas y sistemas novedosos. Con gran diversidad de programas de ejercicio físico, desde la Fitness Wall, Balance Up!, Metodo Up!, Funcional Fit Wall, Dance Up!, I Fit Good,... hasta clases como Pilates o Yoga.

En Shape Up! ponemos especial énfasis al cuidado la salud de nuestros clientes y buscamos el mejor programa de ejercicio que se adapte a sus necesidades

Para más información:

Mariló Hoyos Gurrea

Responsable

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN GRUPO IMO

Pza. República Argentina, 7

28002 Madrid

mhoyos@grupoimo.com

www.grupoimo.com

www.fundaciongrupoimo.com

www.curadosdecancer.com

Móv.: +34 695 47.44. 37