



ANÉMONA, A GOLPE DE REMO

LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA RECUPERACIÓN DE MUJERES AFECTADAS DE CÁNCER DE MAMA Y UTERO”.



JUSTIFICACIÓN

El cáncer de mama es aún hoy en día una de las enfermedades con mayor incidencia en las sociedades occidentales. A pesar de que se ha avanzado notablemente en el diagnóstico precoz de la enfermedad, lo cual ha reducido considerablemente el índice de mortalidad, hay una cantidad importante de secuelas en todas aquellas mujeres que han sido intervenidas a raíz de un cáncer de mama. Estas secuelas pueden ser de origen físico entumecimiento muscular, aparición del linfedema, etc., pero también pueden ser de origen psicológico a raíz de tener que enfrentarse a un nuevo escenario social que no siempre las recibe con los brazos abiertos. El miedo al rechazo familiar y social es, en muchos casos, un denominador común en estas mujeres.

Para paliar todos los síntomas, ANÉMONA desarrolla desde el año 2018, un proyecto de iniciación al remo "ANÉMONA a golpe de Remo", en el que se unen supervivientes de cáncer de mama, en beneficio de su salud física, para la prevención y mejora del linfedema (complicación secundaria de una mastectomía) y para aumentar su bienestar social y emocional.

El remo es uno de los deportes acuáticos más completos ya que proporciona condicionamiento físico y fortalecimiento muscular, es una novedad que sea tan beneficioso para aquellas mujeres que atravesaron por un cáncer de mama.

Según el estudio realizado por la Raia Olímpica de Remo USP de San Pablo (Brasil), llamado "Remama", reveló que el remo es una de las mejores actividades para la rehabilitación del cáncer de mama, y también para disminuir la posibilidad de reincidencia del mismo.

Este deporte disminuye la reincidencia porque las mujeres ganan resistencia física, lo que hace que su sistema inmunológico mejore, el cual es esencial para combatir la aparición de nuevas enfermedades.

Además, el remo es muy bueno para reducir la hinchazón de los brazos que se genera como consecuencia del tratamiento y para obtener equilibrio corporal.

Es un enfoque para promover la salud y la concienciación del cáncer de mama que está impulsado por las mujeres con la enfermedad y que se extiende a otras mujeres y les ofrece un mensaje de esperanza y apoyo. Se trata de ayudar a cambiar las actitudes hacia la "vida después del cáncer de mama", y se anima a las mujeres a llevar una vida plena y activa."

OBJETIVOS

- El objetivo general es el de conseguir una óptima condición física, un refuerzo psicológico positivo y una fructífera reintegración social de la persona usuaria del proyecto.

- Los objetivos específicos:

* Realizar un trabajo muscular general del cuerpo para optimizar la forma física general de la mujer.

* Realizar un trabajo analítico de la extremidad superior afectada para minimizar la sintomatología derivada de la enfermedad.

* Fomentar y facilitar las relaciones con otras personas afectadas por el mismo problema a través de la actividad física adaptada y del trabajo en grupo dentro del medio acuático.

* Al tener la oportunidad de participar en este proyecto, las afectadas toman contacto con el deporte del remo y pueden hacerlo parte de su terapia y vida cotidiana inscribiéndose en los diferentes grupos que hay de Remo en Club Náutico Benidorm y compitiendo en la Liga SUMA (Federación Valenciana de Remo).

CALENDARIZACIÓN

La actividad de remo se realiza tres veces a la semana Lunes, Viernes y Sábados, durante todos los meses del año 2021.

Este proyecto lleva en marcha desde el año 2018.

ÁMBITO GEOGRÁFICO-LUGAR DE REALIZACIÓN.

La actividad se desarrolla en la Bahía de Benidorm, donde se realizaron previamente unas jornadas de iniciación al remo, en una de las traineras del Club Náutico de Benidorm y todo ello propiciado por las investigaciones sobre los beneficios para las mujeres supervivientes del cáncer de mama, del deporte del remo.

BENEFICIARIAS (DIRECTAS/INDIRECTAS).

Las beneficiarias directas de este proyecto son 25 personas mujeres supervivientes del cáncer de mama de Benidorm y Comarca y mujeres no afectadas, que unidas van a distribuir la fuerza para la actividad del

remo. "Una mujer no afectada ayudará a compensar la fuerza que una mujer afectada pueda tener limitada". Actúan como un equipo para desarrollar esta actividad.

Los beneficiarios indirectos serán sus familiares y amigos. Unas 100 personas aproximadamente.

RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES

- Recursos personales: 1 coordinador, 2 monitores de remo y 10 voluntarios remer@s.
- Recursos materiales: Falucho, Llaud, estrobos, etc.

RESULTADOS

La valoración de los resultados se está desarrollando a través de una evaluación continua, donde se va analizando si los objetivos propuestos desde el principio del proyecto se van cumpliendo. Si surgiera algún contratiempo se iría resolviendo sobre la marcha.

Podemos afirmar que los resultados son altamente positivos ya que se están cumpliendo los objetivos propuestos. Ya se han desarrollado varias competiciones donde las chicas han participado y han quedado 1eras y segundas.

PRENSA

<https://www.diarioinformacion.com/benidorm/2018/07/23/golpe-remo-cancer-mama/2045732.html>

<http://fremocv.org/wpcontent/uploads/2017/11/MEMORIA-DE-LA-ACTIVIDAD-ANEMONA-A-GOLPE-DE-REMO.pdf>

<https://www.diarioinformacion.com/multimedia/fotos/benidorm/2018-07-23-132764-golpe-remo-contra-cancer-mama-benidorm.html>

VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=FpwrutoqJA4&t=65s>