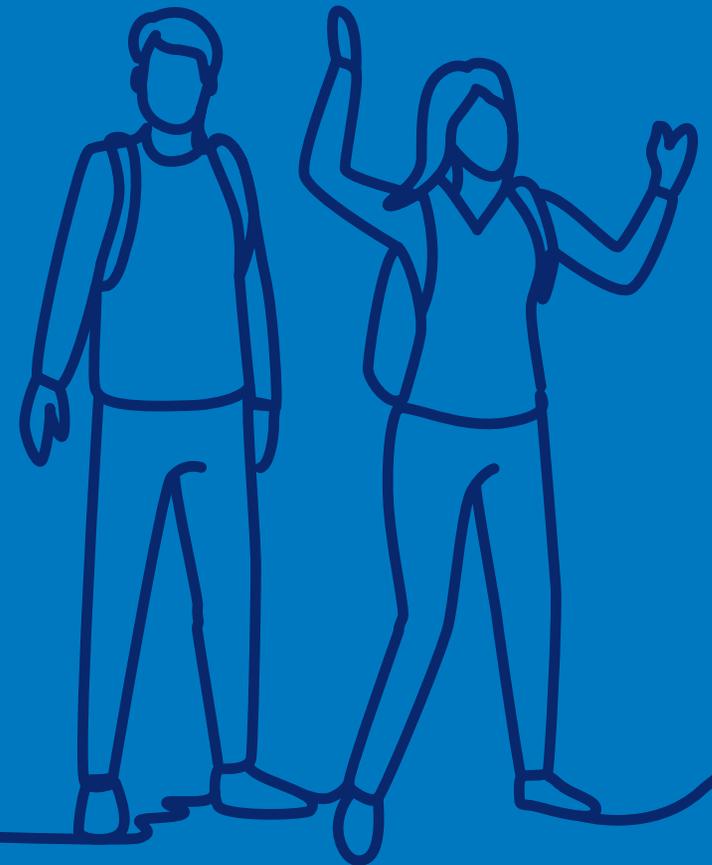


# En marcha contra el cáncer

Una iniciativa de la Asociación  
Española Contra el Cáncer



UNA ACTIVIDAD  
PARA TODA LA  
POBLACIÓN



900 100 036  
[asociacioncontraelcancer.es](http://asociacioncontraelcancer.es)

#RutasSaludables



# La Organización Mundial de la Salud recomienda a los adultos dedicar al menos 150 minutos semanales a realizar ejercicio físico moderado.

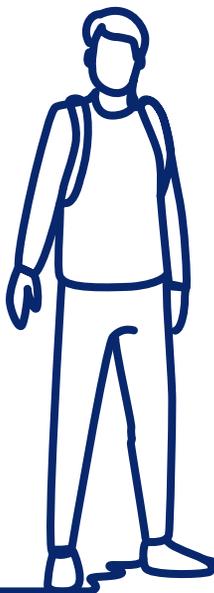
## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE HACER EJERCICIO FÍSICO?

El sedentarismo (o falta de actividad física) es uno de los cuatro factores de riesgo más importantes para la salud:

- Es culpable del 6% de las muertes en todo el mundo
- Incrementa el riesgo de cáncer de colon y de mama entre un 20-25%
- Incrementa el riesgo de diabetes y de cardiopatía isquémica en un 30%

1 de cada 3 personas en España es sedentaria en su tiempo de ocio

Hacer ejercicio es importante para la salud, pero nuestro modo de vida no invita a ello. Por ese motivo, suele ser difícil encontrar la motivación para empezar. Queremos hacer esta elección un poco más fácil.



Con hábitos de vida saludable reduces el riesgo de padecer cáncer en un 40% pero, además, obtienes estos beneficios:



Caminar mejorará tu flexibilidad y forma física. Te sentirás más fuerte y capaz de hacer las actividades del día a día.



Con algo de compañía, hacer actividad física es más sencillo. La ruta es un espacio de encuentro con otras personas como tú, con las que podrás compartir tiempo, hablar y apoyarte.



Es una oportunidad para conocer mejor el entorno que te rodea, ya sea un parque, el monte, el mar o la localidad en la que vives.

## PREPARACIÓN FÍSICA ANTES Y DESPUÉS DE HACER EJERCICIO

Cuando te preparas para hacer ejercicio debes empezar con un **calentamiento**, para subir la **temperatura corporal**. Así **prevenirás lesiones** y **prepararás el cuerpo**.

Después de hacer deporte debes **estirar**, de esta manera **relajarás los músculos que han estado contraídos**. Es importante estirar después del ejercicio ya que conseguirás que tus músculos se recuperen mucho más rápidamente y evitarás lesiones.



## ¿CÓMO APUNTARSE?



Puedes inscribirte previamente llamando a nuestro teléfono: 900 100 036, disponible las 24h del día los 365 días del año.



También puedes simplemente unirse a nosotros, acudiendo al punto de encuentro en el día y la hora señalados.

ANOTACIONES:

---



---



---



---



---