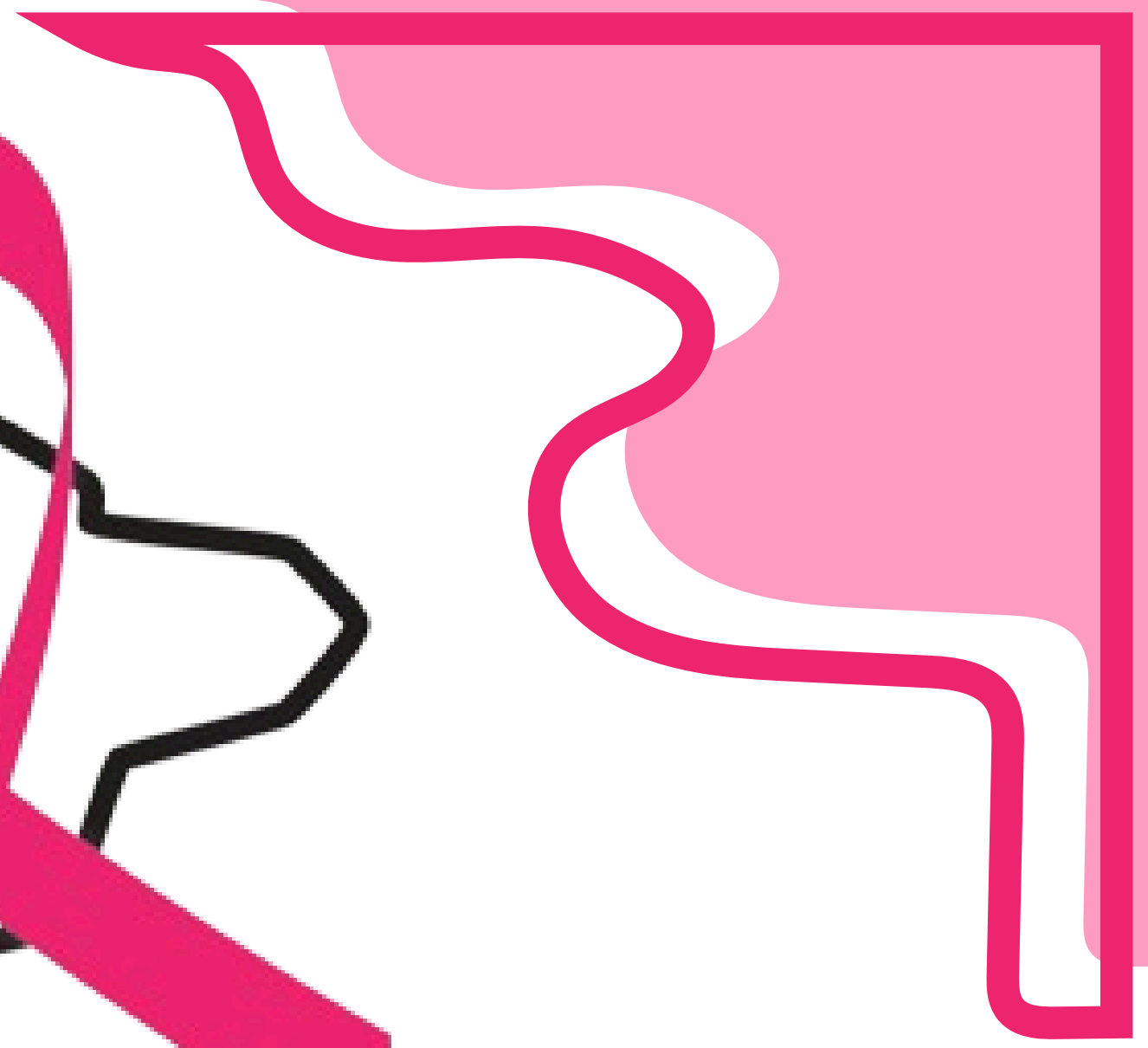
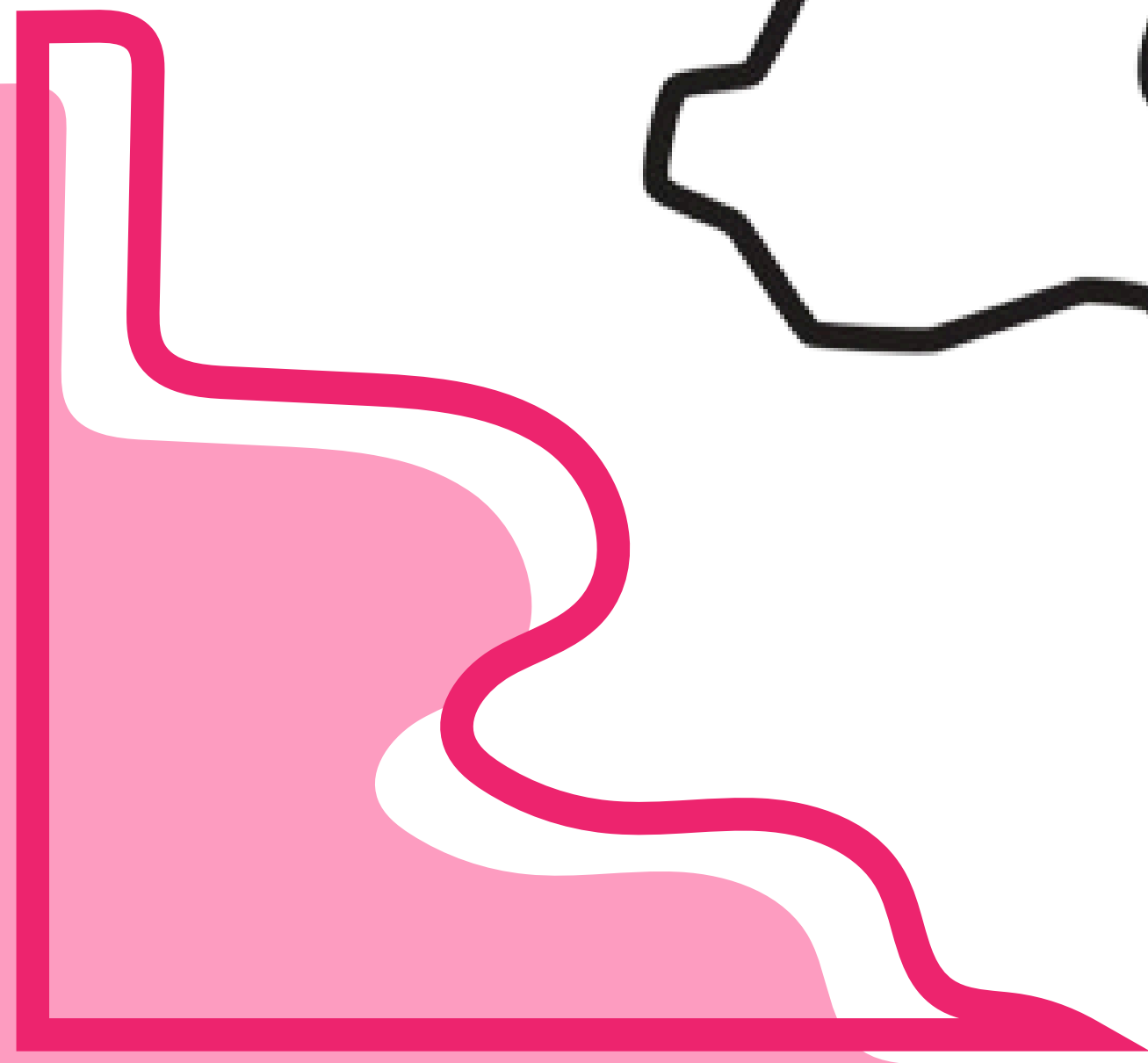




*Cantabria*

*en*

*Rosa*





La **Asociación Cantabria en Rosa** es una asociación sin ánimo de lucro que lucha contra el cáncer de mama. Nace de un sentimiento de ayuda mutua, actitud positiva ante la vida, compartir y afrontar junt@s nuestra lucha.

Fundada por mujeres de Cantabria supervivientes de Cáncer de Mama, enfocamos nuestra asociación en la vida sana y el deporte en mujeres que hayan o estén pasando por esta enfermedad.

Las actividades deportivas que promovemos en nuestra asociación son el **Dragon Boat**, **Tiro con Arco** y **Sevillanas**...

Además de las actividades deportivas que promovemos desde la asociación, también acudimos a eventos deportivos y sociales. Colaboramos con la AECC, no sólo en las distintas actividades que llevan a cabo, sino también realizando donaciones a distintos proyectos de investigación en cáncer de mama.



## ¿Cuáles son los objetivos de la asociación?

- Fomentar la práctica habitual de ejercicio físico en toda la población; y en especial en personas que han sufrido un cáncer de mama; por los beneficios físicos y psicológicos que proporciona
- Fomentar hábitos de vida saludables como medio de prevención de enfermedades tumorales y medio de mejora de la supervivencia en personas que han sufrido una enfermedad tumoral
- Desarrollar proyectos y actividades para las personas que han pasado o están pasando ésta enfermedad.
- Promover actividades deportivas recomendadas en personas que han sufrido cáncer de mama como remo modalidad **Dragón Boat**, **Danza (Sevillanas)**, **Tiro al arco**, ejercicios de fuerza. Que aportan beneficios en mejora de la capacidad aeróbica, reducción de factores de riesgo cardiovascular, mejora de la calidad de vida, disminución de la fatiga; sin riesgo de efectos secundarios.
- Investigar qué actividades deportivas son más adecuadas y cómo ir incorporándolas en la rutina de la mujer

- Estudio sobre el Linfedema. Promover actividades de investigación sobre beneficios y riesgos de las distintas actividades deportivas que se llevan a cabo.
- El ejercicio físico reduce las recaídas y mejora la salud
- Informar sobre actividades y charlas en relación con el cáncer de mama; así como avances en este campo
- Realizar charlas informativas en Ayuntamientos, Asociaciones sobre hábitos de vida saludable, prevención de enfermedad tumoral. Y compartir experiencias personales de los integrantes del grupo con la población general.
- Colaborar con la **AECC** en las distintas actividades que llevan a cabo: eventos deportivos y sociales benéficos.



## DRAGON BOAT

Un deporte que permite estar en contacto con la naturaleza y que se comparte también con otras mujeres que han pasado por la misma experiencia. Un deporte en equipo.

El Dragon Boat es una modalidad de piragüismo milenaria procedente de la China, cuyas características la convierten en el deporte idóneo a practicar después de un cáncer de mama, ya que ayuda a prevenir el linfedema.

Numerosos estudios demuestran que el movimiento característico de la palada ayuda a la recuperación de la musculatura del torso y los brazos además de contribuir al drenaje linfático tras la operación del cáncer de mama.



Los **beneficios** de la práctica del **Dragon Boat** son los siguientes:

- Contribuye a aumentar la fuerza muscular, el estado físico y el bienestar general.
- Fomenta el trabajo en equipo.
- Requiere concentración y mejora la coordinación.
- Es un deporte de repetición y resistencia, lo que lo hace idóneo para el trabajo en prevención y mejora del linfedema.
- Es beneficioso para las particularidades de las distintas cirugías, desde las menos agresivas, hasta las que conllevan también linfedectomía. Siendo éste, especialmente, uno de los focos más importantes en cuanto a los beneficios de la práctica.
- Mejora toda la musculatura implicada: pectoral, dorsal y escapular
- Aumenta la autoestima. Disminuye los efectos asociados a las secuelas que pueden afectar al plano psicológico, físico o social. Con esta práctica se abordan los tres, al generar apoyo, compañerismo y alegría.
- Es una práctica deportiva al aire libre







## SEVILLANAS

El baile de **Sevillanas** es **beneficioso** tras una mastectomía, sobre todo, para los brazos afectados con linfedema (inflamación del brazo). El movimiento favorece un drenaje linfático natural.

No sólo mejora el estado físico de las mujeres que han padecido o padecen este tipo de cáncer, si no que el baile flamenco permite movimientos libres, alegres, sensuales y delicados que se enfocan también a la autoestima y a la vida.









## TIRO CON ARCO

Se ofrece a las pacientes intervenidas de cáncer de mama practicar tiro con arco durante su seguimiento en Rehabilitación, con el fin de estudiar los posibles beneficios que este deporte tiene en el miembro superior afectado tras la cirugía y la radioterapia, así como para la prevención y mantenimiento del linfedema, una complicación común tras la intervención quirúrgica que afecta fundamentalmente al brazo

Existe una iniciativa que se lleva a cabo desde hace varios años en colaboración entre el Hospital Infanta Leonor y la Federación Española de Tiro con Arco. Desde el comienzo del estudio (año 2016) el balance es positivo tanto a nivel físico como emocional, en las mujeres afectadas que practican esta disciplina.











## **OTRAS ACTIVIDADES**

[www.cantabriaenrosa.com](http://www.cantabriaenrosa.com)

Además de las actividades deportivas que desarrollamos en la asociación, también participamos en distintos eventos a lo largo del año. Estos son algunos donde nos podéis encontrar:



**RUGBY PLAYA**



**75 ANIVERSARIO VIRGEN DEL PUERTO**



**PROCESIÓN MARÍTIMA**





**XXIII DÍA DE LA SIDRA ESCALANTE**

**MARMITE ARGOÑOS 2024**

**VIRGEN DEL CARMEN SANTOÑA**





**II MEMORIAL LOLA ECHEVARRÍA  
RÍA DE ASTILLERO 2024**



**III ENCUENTRO CAZA CONTRA EL  
CANCER DE MAMA**



**SARDINADA SOLIDARIA  
SANTOÑA**





**MERCADILLO  
IX ENCUENTRO CANINO - FELINO**



**PRESENTACIÓN COCHES ELÉCTRICOS  
ECO GUARNIZO 2024**



**I MARCHA SOLIDARIA AYTO.  
MERUELO 2024**





Antiguas Escuelas De Guarnizo, B° Los Mozos, N° 5, 1ª Planta.  
39611 Guarnizo-El Astillero (Cantabria)

WEB: [www.cantabriaenrosa.com](http://www.cantabriaenrosa.com)

CONTACTO:



[cantabriaenrosa@gmail.com](mailto:cantabriaenrosa@gmail.com)



[Facebook Cantabria en Rosa](#)



[Instagram Cantabria en Rosa](#)