

El remo para mujeres en tratamiento por cáncer de mama en el Hospital del Mar de Barcelona, España

El programa incluye tres sesiones semanales, dos en interior y una en el mar. El Club Natació de Barcelona facilita las instalaciones para la práctica del remo. Foto: Hospital del Mar

El Hospital del Mar, en Barcelona, ubicado por cierto frente al mar, propone desde hace poco la práctica del remo a pacientes mujeres que están siguiendo un [tratamiento por cáncer de mama](#).

Esta actividad física es adecuado para las pacientes y les permite **reforzar el tronco inferior y superior**. También puede ayudar a **prevenir el linfedema**, además de reducir el estrés y mejorar la autoestima.



El proyecto Nereida es una propuesta del Hospital del Mar y la Unió de Federacions Esportives de Catalunya. Foto: Hospital del Mar

El proyecto, llamado Nereida, es posible gracias a un convenio con [el BIRC](#) (Barcelona International Rowing Center), el apoyo de la Federació Catalana de Rem y el Club Natació Barcelona el cual presta sus instalaciones y material para la realización de

las tres sesiones semanales: dos en interiores y una sesión en el exterior cuando las condiciones climáticas lo permiten.

Además de los beneficios obtenidos por la práctica del remo, otro beneficio observado es que permite la convivencia de mujeres que están enfrentándose a una situación similar de salud.

Con información de El Nacional