

El Hospital del Mar ofrece talleres de yoga para pacientes oncológicos

El centro apuesta por la práctica del yoga para mejorar el estado anímico y físico de los pacientes oncológicos, ofreciendo talleres de esta actividad en colaboración con la Fundació Amics de l'Hospital del Mar y la Fundació 'la Caixa'. La iniciativa se ha presentado de forma conjunta con el libro 'Yoga para alejarnos del dolor', de Mireia Coma-Cros, que también ha ofrecido una clase magistral en el espacio Domum-Mar.

El **yoga** es una práctica diseñada para promover, a través de determinados ejercicios, un estado de serenidad y de equilibrio a las personas que practican. Una creciente evidencia científica empieza a demostrar los beneficios y ahora se está incorporando a los hospitales como una herramienta a ofrecer a sus pacientes para mejorar su bienestar y calidad de vida. En este sentido, el libro *'Yoga para alejarnos del dolor'*, editado por [Arpa Editores](#), y escrito por Mireia Coma-Cros, profesora de yoga con una larga trayectoria en el campo del yoga terapéutico, busca ofrecer una visión completa de sus beneficios, así como las claves para maximizarlos.

En el acto de presentación, la autora, Mireia Coma-Cros, ha explicado que ***"es una gran noticia que el Hospital del Mar, siguiendo la línea de hospitales referentes como la Clínica Mayo o el Memorial Sloan Kettering Cancer Center, ofrezca yoga a sus pacientes oncológicos con la finalidad que puedan gestionar mejor la complejidad que este proceso implica"***.

En este sentido, el jefe del Servicio de Oncología Médica del centro, el Dr. Joan Albanell, que ha sido el encargado de escribir el prólogo del libre, ha querido destacar el recibimiento positivo entre los pacientes de iniciativas como los nuevos talleres que ofrece el Hospital del Mar. ***"La experiencia de los pacientes es siempre favorable hacia estas iniciativas, tanto en la dimensión mental como en la física"***, ha añadido. ***"El yoga puede mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida de los pacientes y reducir o revertir síntomas o secuelas físicas de la enfermedad"***, ha apuntado el Dr. Albanell.

Los nuevos talleres gratuitos **de yoga en silla para pacientes oncológicos** se ofrecen a través del programa ['Un Respir al Càncer'](#). Una actividad que ha hecho posible la filantropía, gracias a la colaboración de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar y de la Fundació "la Caixa" a través de CaixaBank, que dispone de una red de oficinas que permite detectar las necesidades locales y canalizar las ayudas económicas dirigidas a las entidades sociales. Habrá tres sesiones durante el mes de febrero, a cargo de Mireia Coma-Cros, los días 14, 21 y 28, que tendrán continuidad durante el año.

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537. dcollantes@psmar.cat / comunicacio@psmar.cat