



Nota de prensa

En marcha contra el cáncer

Éxito de la Marina Walktrail, la marcha nórdica de los Amics de l'Hospital del Mar

- **La quinta edición de la Marcha Nórdica de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar reunió ayer a más de 350 personas en su nueva ubicación, en la Serralada de Marina, en Santa Coloma de Gramenet**
- **El objetivo de la iniciativa es conseguir recaudar fondos para la investigación del cáncer y mejorar el bienestar físico, emocional y social de los pacientes y de sus familias**

Barcelona, 14 de octubre de 2019. – La Marcha Nòrdica de la [Fundació Amics de l'Hospital del Mar](#), la **Marina Walktrail**, consiguió reunir a más de 350 personas, entre ellas, pacientes ingresados en el Centro de salud mental Dr. Emili Mira, ayer en la Serralada de Marina de Santa Coloma de Gramenet con un doble objetivo, hacer ejercicio y la solidaridad. La iniciativa estrenaba escenario y proponía una ruta saludable y cultural por el entorno natural de la ciudad. En esta quinta edición, la iniciativa ha sumado esfuerzos con el [Centro de salud mental Dr. Emili Mira](#) y ha vuelto a colaborar con el programa **La Mar de Saludable** del Parc de Salut Mar y la [Fundació Walkim](#). También ha contado con la colaboración del [Port de Barcelona](#), la [Diputació de Barcelona](#), así como del [Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet](#) (representado por la séptima Teniente de alcaldesa, Bàrbara Ferrer, y la regidora de Salut, Consum i Gent Gran, Soraya Santalucía) el [Centre Excursionista Puigcastellar](#) y las empresas [Friobox](#), [Santiveri](#) y [Sodexo](#).

El objetivo principal, pero no el único, de esta iniciativa es sensibilizar y recaudar fondos para avanzar en la **investigación sobre el cáncer** y mejorar el bienestar físico, emocional y social de los pacientes y de sus familias. A la vez, quiere mejorar la salud y promover hábitos de vida saludables entre los participantes. Y, por último, integrar a las personas afectadas por trastornos mentales y a sus familias en acciones sociales y solidarias, con el objetivo de luchar contra el estigma de la enfermedad mental. Por este motivo, se abrió el recinto de Torribera y el Centro Asistencial Dr. Emili Mira a toda la ciudadanía, convirtiéndose en punto de salida y llegada de la marcha. La Directora de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar, Maribel Pérez, ha destacado que **"la importancia de un proyecto pensado para implicar a toda la familia y, a la vez, lograr un doble objetivo, en el campo de la salud mental y de la investigación en oncología"**. En este sentido, el jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital del Mar y Director del Programa de Investigación en Cáncer del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM), Joan Albanell, ha querido agradecer **"la gran capacidad solidaria de nuestra sociedad, instituciones, empresas y ciudadanía para ayudar a hacer avanzar la investigación en cáncer. Destinaremos los fondos solidarios a potenciar la investigación aplicada para dar nuevos pasos adelante en la lucha contra el cáncer de mama"**.

Dos circuitos

Los marchadores y marchadoras pudieron escoger entre dos recorridos circulares por la Serralada de Marina. Uno de 5 kilómetros, que pasaba por el [Monasterio de Sant Jeroni de la Murtra](#), una joya del gótico catalán, fundado en el siglo XV y donde la tradición asegura que los Reyes Católicos recibieron a Cristóbal Colón después de su primer viaje a América, y uno de 10, que llegaba al [poblado ibérico de Puig i Castellar](#), símbolo emblemático y de identidad para Santa Coloma y desde el cual se domina el litoral de Barcelona. Una forma de hacer ejercicio y entrar en contacto con la naturaleza y la historia de Santa Coloma de Gramenet. A la vez, había un circuito infantil, actividades lúdicas y de entretenimiento y una fideuada popular. Todo ello,



Nota de premsa

gracias al trabajo de las entidades colaboradoras y de los voluntarios, entre ellos de la empresa Nike.

El coordinador técnico de la Fundació Walkim, Antonio Brieba, ha destacado **"no solo el gran y positivo ejercicio físico que han podido hacer los participantes, sino también el entorno magnífico que la ha acogido, con algunos de los miradores más espectaculares de la Serralada de Marina"**.

Un ejercicio con múltiples beneficios

La marcha nórdica, o nordic walking, consiste en caminar utilizando unos bastones diseñados especialmente para esta modalidad deportiva. Así se utilizan no solo las piernas, sino también la parte superior del cuerpo, convirtiendo esta actividad en un ejercicio completo. El resultado es un movimiento natural que actúa de manera suave pero efectiva en todo el organismo, aportando múltiples beneficios en nuestra salud y condición física. Permite mejorar la postura, ayuda al sistema cardiovascular, a la respiración, activa el 90% de los músculos, relaja tensión, y desarrolla las capacidades coordinativas. Y todo ello, sin generar impacto en las articulaciones.

Como explica Cristina Iniesta, adjunta a la gerencia del Parc de Salut Mar, proyectos como la Marina Walktrail nacen con la voluntad **"de incorporar a los hospitales del Parc de Salut Mar, en el día a día de sus profesionales, así como en los de los pacientes y sus familiares, hábitos de vida saludables, de forma amigable. Promover la actividad física, es una de las cinco líneas de actuación del programa 'La Mar de Saludable', formadas por la dieta mediterránea, el bienestar emocional, la actividad física, la cesación tabáquica y la monitorización de factores de riesgo"**.

Más información

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