

ASOCIACIÓN AVÍVate

AVÍVate es una asociación sin ánimo de lucro que nace como iniciativa de un grupo de pacientes oncológicos y sus familiares, para dar apoyo a personas con estas características. Ayudamos a mejorar la salud a través de actividades grupales con un programa que une ejercicio físico oncológico, alimentación, educación y propuestas culturales. Nuestro propósito es ser un referente de ayuda en Canarias, constituyendo una organización de confianza para la sociedad.

Nuestros valores son compromiso, pasión, colaboración, transparencia, progreso, empatía y respeto al medio ambiente.

Las actividades que se desarrollan en AVÍVate son entrenamiento de fuerza adaptado, yoga, danzaterapia, teatro, reiki, dietética y nutrición, charlas y talleres educativos.

Se prevé un aumento mundial de los casos de cáncer anuales de 14 a 22 millones en las próximas dos décadas.

¿Sabías que aproximadamente un 30€ de muertes se deben a cinco factores de riesgo?

- Poseer un índice de masa corporal elevado.
- El consumo insuficiente de frutas y verduras.
- La falta de actividad física.
- El consumo de tabaco.
- El consumo de alcohol.

Esto significa que a través de pequeños hábitos como la práctica con regularidad de ejercicio físico y el cuidado de la alimentación podemos disminuir e, incluso, evitar factores de riesgo.

Como asegura la OMS: “Al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse”.

Por otro lado, se ha demostrado que desarrollar la cultura a través de actividades lúdicas y educativas puede ayudar a los pacientes a nivel social y emocional mejorando su calidad de vida.