

- 
- 
- 
- CHANCE
- LATAM
- EPSOCIAL
- MOTOR
- TURISMO
- PORTAL TIC
- SALUD
- OCIO

# europapress.es | SALUD

Miércoles, 24 de abril 2013

SALUD  
Salud e Investigación

Abonados

- POLÍTICA SANITARIA
- SALUD E INVESTIGACIÓN
- FARMACIA
- ASISTENCIA
- ESTETICA
- NUTRICIÓN
- MAYORES
- BLOGS

SEGÚN EXPERTO DE LA FUNDACIÓN **TEJERINA**

## Unos 20 minutos de ejercicio al día ayuda a prevenir el cáncer de mama

### Directorio

- Centro Patología Mama
- Fundación **Tejerina**
- Armando **Tejerina**
- Carrera Mujer Madrid

Comentar

Enviar

Kindle

Tamaño:

### Compartir

- GOOGLE +
- FACEBOOK
- TWITTER
- MÉNEAME
- TUENTI
- LINKEDIN



Foto: EUROPA PRESS

MADRID, 24 Abr. (EUROPA PRESS) -

Realizar ejercicio físico durante 20 o 30 minutos al día ayuda a reducir la cantidad de grasa del organismo y disminuir los niveles de estrógenos que están "íntimamente" relacionados con algunos tipos de cáncer de mama, según ha asegurado el director científico del Centro de Patología de la Mama,

Armando **Tejerina**.

Además, ha proseguido, la práctica regular de actividad deportiva mejora también la oxigenación celular, evita la pérdida muscular y mejora la densidad de los huesos.

Por este motivo, la Fundación **Tejerina** va a participar el próximo 5 de mayo en la 10 edición de la Carrera de la Mujer de Madrid con un equipo uniformado de medio centenar de familiares y pacientes del Centro de Patología de la Mama.

De hecho, la Fundación, que participa en esta actividad junto con Breast Health International, ha ofrecido a través de su página 'web' cincuenta inscripciones gratuitas, --que se agotaron los primeros días--, para formar un equipo que corra con la misma camiseta.

"Desde la Fundación **Tejerina** siempre hemos querido estar al lado de las mujeres que sufren esta enfermedad y ayudarles a superarla. Y esto se consigue estando con ellas, no solo desde el punto de vista médico, sino también apoyándolas y participando junto a ellas en actividades como la Carrera de la Mujer", ha zanjado el doctor **Tejerina**.

### CHANCE FAMOSOS Y MODA



BLANCA SUÁREZ Y MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE, VIAJE DE ENAMORADOS A TAILANDIA

### DEPORTES



EL REAL MADRID NO QUIERE CAER EN ERRORES DEL PASADO

Sigue a @EP\_salud

Compartir

### VÍDEOS DESTACADOS

Cargando el video...

Robert Downey Jr. podría haberse cansado de Ironman

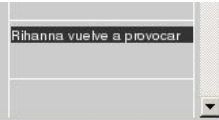
Más Leídas Más Noticias

1. El tuit' de AP: "Quizá sin saberlo, acaban de inventar una nueva ciberama económica"
2. Hallan muerta a la madre del niño que falleció atropellado en la cabalgata de Reyes de Málaga
3. El PP avisa: "Cuidado con alimentar odios que engendran violencia"
4. Hallan muerta a la madre del niño que fue atropellado en la cabalgata de Reyes
5. Crónica del FC Bayern Múnich-FC

### Relacionadas



Las fundaciones **Tejerina** y Ángela Navarro organizan una taller de maquillaje reparador para las mujeres con cáncer (08/04 a las 12:41)



**COMENTARIOS DE LOS LECTORES**

Accede con tu cuenta - Crea una cuenta nueva -

COMENTAR ESTA NOTICIA (COMO USUARIO INVITADO)

Firma: (Usuario sin registrar)

- [Accede con tu cuenta](#)

- Barcelona, 4-0
6. Predicen más de 20 colisiones catastróficas en órbita en los próximos dos siglos
  7. Michael Bay pide perdón por 'Armageddon'
  8. Kim Kardashian no puede con el embarazo
  9. Ortega Cano, condenado a dos años y medio de cárcel
  10. La MUD ve "vergonzosas" las declaraciones de la ministra de Servicio Penitenciario

**Portal de Salud**

**WEB Sanitaria Acreditada SEAFORMEC** El Portal de Salud de Europa Press es, junto con el Twitter @EP\_Salud, una herramienta digital desarrollada por los periodistas especializados en información sanitaria que, dirigidos por Eva Concha, integran el equipo del Servicio de Salud de la Agencia de Noticias Europa Press.

**LA ACTUALIDAD MÁS VISITADA EN EUROPA PRESS**

**SOCIALMEDIA**



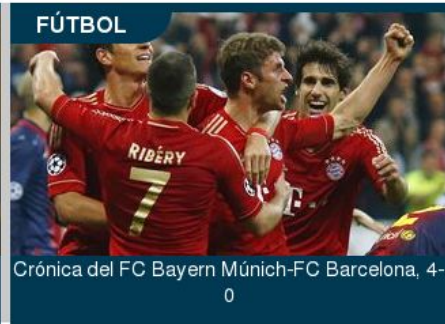
El 'tuit' de AP: "Quizá sin saberlo, acaban de inventar una nueva ciberarma económica"

**NACIONAL**



El PP avisa: "Cuidado con alimentar odios que engendran violencia"

**FÚTBOL**



Crónica del FC Bayern Múnich-FC Barcelona, 4-0

EUROPA PRESS	PORTALES	SÍGUENOS	ENLACES
<a href="#">Contacto</a> <a href="#">Aviso legal</a> <a href="#">Catálogo</a> <a href="#">Edición para Kindle</a>	<a href="#">Turismo</a> <a href="#">Chance</a> <a href="#">Portaltic</a> <a href="#">europapress.tv</a> <a href="#">europapress.cat</a> <a href="#">fotos.europapress.es</a>	<a href="#">Twitter</a> <a href="#">Facebook</a> <a href="#">Youtube</a> <a href="#">Tuenti</a> <a href="#">Boletín</a> <a href="#">RSS</a>	<a href="#">Eurocopa</a> <a href="#">Prima de Riesgo</a> <a href="#">Renta 2011</a> <a href="#">Servicios</a> <a href="#">Estado del tráfico</a>

[www.europapress.es](http://www.europapress.es) es el portal de actualidad y noticias de la Agencia Europa Press. Publicación digital auditada por OJD.  
 © 2013 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la reedición de todo o parte de los contenidos de esta web sin su previo y expreso consentimiento.