

¿Conoces enforMMa?

enFormma

PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE ACTIVIDAD FÍSICA
EN PACIENTES CON MIELOMA MÚLTIPLE

Un programa promovido por Sanofi, con el respaldo de un grupo multidisciplinar de profesionales de la salud, que tiene como finalidad **impulsar la práctica de la actividad física y el ejercicio de forma segura y adecuada a las necesidades de las personas con Mieloma Múltiple.**

¿Cuáles son los objetivos de enforMMa?



La **mejora físico-funcional** del paciente



La **prehabilitación al tratamiento** médico



La mejora de la **tolerancia** al proceso de la enfermedad



El fomento de un **estilo de vida activo**



¿Qué tipos de ejercicios encontrarás en el entrenamiento enforMMa?



Ejercicios **cardiovasculares**



Ejercicios de **relajación**



Ejercicios de **fuerza**



Ejercicios de **equilibrio y propiocepción**



¿Cómo puedo acceder al programa?

El programa enforMMa estará disponible a partir de **enero de 2023**.

A través de tu médico habitual, recibirás una guía de indicaciones y **recomendaciones personalizadas** para la realización de los ejercicios, además de una breve guía para resolver las dudas más frecuentes.

¿Qué beneficios tiene el ejercicio físico en personas con mieloma múltiple?

La **práctica regular de actividad física** contribuye a mantener una buena condición física y a mejorar:



La capacidad **pulmonar y cardiovascular**.



El equilibrio y el **funcionamiento de las articulaciones**, contribuyendo a prevenir las caídas.



Los síntomas relacionados con el tratamiento, en especial los **trastornos del sueño y la fatiga**.



El estado de ánimo, al **reducir los niveles de estrés**.

www.sinlimites.es