

ENTRENADOR DE CHEMA MARTÍNEZ O JUAN CARLOS HIGUERO, ENTRE OTROS

## **Antonio Serrano diseña un plan de entrenamiento para la II Carrera por la Prevención del Cáncer Oral y del Tabaquismo**

- El Colegio Oficial de Odontólogos de Madrid (COEM), con el apoyo de las universidades que imparten estudios de odontología y sociedades científicas, organiza esta carrera para dar mayor visibilidad a la prevención del cáncer oral y el tabaquismo.
- Ya están abiertas las inscripciones para la carrera, que se celebra el sábado 14 de septiembre en Las Rozas con dos posibles recorridos de 5 o 10 km.
- Antonio Serrano propone un entrenamiento de 11 semanas apto tanto para neófitos como para corredores que deseen acortar sus tiempos.

**Madrid, 10 de julio 2013.-** Antonio Serrano, entrenador nacional de atletismo que ha trabajado con corredores olímpicos como Chema Martínez, Juan Carlos Higuero o Juan Carlos de la Ossa, entre otros, colabora con el Colegio Oficial de Odontólogos de Madrid (COEM) para impulsar la II Carrera por la Prevención del Cáncer Oral y del Tabaquismo. La prueba tendrá lugar el 14 de septiembre en Las Rozas y el entrenador ha preparado un plan de entrenamiento de 11 semanas compatible con los periodos de vacaciones y con el verano, ya se trate de principiantes o de corredores medios o avanzados.

Se estima que en España cada año se detectan unos 9.000 nuevos casos de este tipo de cáncer, que afecta principalmente a varones de entre 40 y 60 años, aunque con una tendencia a la aparición de cada vez más casos en personas más jóvenes y en mujeres. Con la organización de esta carrera popular, el COEM, a través de su Fundación, pretende trasladar a la población la importancia del diagnóstico precoz para reducir la mortalidad y las secuelas físicas y psicológicas de este tipo de cáncer. Para ello, es importante acudir al dentista cada seis meses, ya que este profesional es el encargado de detectar y diagnosticar este tipo de cáncer.

Asimismo, la carrera pretende concienciar sobre el tabaquismo, uno de los principales hábitos causantes del cáncer oral, junto con el consumo de alcohol, y un problema de salud que supone unos costes sanitarios directos de 7.695 millones de euros, según datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo<sup>1</sup>.

### **Consejos para corredores principiantes**

“Los meses de julio y agosto son muy calurosos, pero siempre hay posibilidades de entrenar a primera hora de la mañana o al final del día”, afirma Antonio Serrano, que ofrece algunos consejos para los corredores con menos experiencia: “Un entrenamiento para un corredor poco entrenado no debe durar más de una hora u hora y cuarto. Además, debemos cuidar aspectos como el del descanso, la alimentación, recibir algún masaje si es posible cada dos o tres semanas y mantener una buena hidratación”.

Teniendo en cuenta que la carrera es justo después del verano, el entrenador hace hincapié en la importancia de mantener un entrenamiento constante durante el periodo estival. “Para los

que se van de vacaciones a la playa o a la montaña, estar fuera no es excusa para dejar de entrenar, siempre se puede sacar un rato”, afirma el entrenador.

El plan de entrenamiento está accesible en la página web del COEM ([www.coem.org.es](http://www.coem.org.es)), donde se recoge también una tabla de ejercicios para combinarla con el propio plan.

## **La II Carrera por la Prevención del Cáncer Oral y del Tabaquismo**

Tras el éxito de la primera edición, el COEM organiza por segundo año consecutivo esta carrera popular por la prevención del cáncer oral y del tabaquismo, que cuenta con dos recorridos, uno de 5 km y otro de 10 km. Tanto la salida como la meta tendrán lugar en el Polideportivo de Navalcarbón de las Rozas de Madrid.

Toda la información sobre la carrera e inscripciones se puede consultar en [www.coem.org.es](http://www.coem.org.es)

### **Sobre Antonio Serrano**

Antonio Serrano, licenciado en Ciencias de la Educación, Física y Deportes, es entrenador nacional de atletismo. Además, ha sido 29 veces nombrado atleta de élite internacional y recordman de maratón en 1994 con 2h. 09 13”. He entrenado a deportistas olímpicos como Chema Martínez, Alessandra Aguilar, Juan Carlos Higuero, Diana Martín, Víctor García, Dolores Checa y Juan Carlos de la Ossa.

### **La Fundación COEM (FCOEM)**

La Fundación COEM, constituida por la Junta de Gobierno del COEM, tiene como objetivo mejorar la salud buco-dental de todos los habitantes de la Comunidad de Madrid. Para ello cuenta con una estrategia a largo basado en cuatro pilares fundamentales: educación bucodental para la población general, lograr un óptimo nivel científico y asistencial de los profesionales, facilitar información y atención a los colectivos más desfavorecidos e impulsar la investigación.

La Fundación COEM constituye además un espacio de encuentro y participación de todos los sectores de la profesión odontológica, necesariamente implicados y corresponsables de la salud buco-dental.

### **Sobre el COEM**

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la 1ª Región (COEM) es el colegio profesional que reúne a todos los dentistas de la Comunidad de Madrid y las provincias de Ávila, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara y Toledo. Actualmente cuenta con cerca de 8.000 colegiados.

El COEM es el encargado de la ordenación de la profesión de dentista y su representación institucional, y además se ocupa de defender los intereses profesionales de los colegiados, proteger los derechos de los consumidores y usuarios y realiza una importante labor social, con el objetivo final de mejorar la salud bucodental de la población.

Más información en <http://www.coem.org.es/>

### **Para más información:**

#### **COEM**

Nuria Velasco Sanz

Tel.: 91 561 29 05

e-mail: [revista@coem.org.es](mailto:revista@coem.org.es)

#### **Agencia de comunicación Ketchum:**

Raul Torres / Carolina Rodríguez-Solano

Tel. 91 788 32 00 / 648 87 65 13

e-mail: [carolina.rodriguez@ketchum.com](mailto:carolina.rodriguez@ketchum.com)

[raul.torres@ketchum.com](mailto:raul.torres@ketchum.com)