DESAFÍOS DE MUJER EUROPEA

CHARLAS

Del 19 de noviembre al 17 de diciembre
Casa de Cultura, Torrelavega

Atención multidisciplinar y autocuidado en el proceso oncológico de mama



19 NOV JUEVES 10-12 h

CUIDANDO LO QUE NO SE VE: Boca y piel también están pasando esto. ¿Lo hablamos?

D.ª Inma Galán Gutiérrez, higienista bucodental, técnico especialista en prótesis dental.
D.ª María Muriedas Aldaco, esteticista y especialista en cuidado y prevención de la salud cutánea.

24 NOV MARTES 10-12 h

¿POR QUÉ HACER EJERCICIO DURANTE EL TRATAMIENTO? Claves del autocuidado

D. Manuel Pérez Ramírez, licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte. Experto en valorización y prescripción de ejercicio físico en pacientes oncológicos.

26 NOV JUEVES 10-12 h

¿POR QUÉ HACER EJERCICIO DESPUÉS DEL TRATAMIENTO? Descubre una rutina de autocuidado

D. Manuel Pérez Ramírez, licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte. Experto en valorización y prescripción de ejercicio físico en pacientes oncológicos.

1 DIC MARTES 10-12 h

CUIDARSE DESDE EL DIAGNÓSTICO: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INTEGRATIVA EN EL CÁNCER DE MAMA

D.ª Natalia Costanzo Usan, enfermera

3 DIC JUEVES 10-12 h

RECUPERAR EL EQUILIBRIO TRAS EL CÁNCER: MICROBIOTA, ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

D.ª Natalia Costanzo Usan, enfermera

10 DIC JUEVES 10-12 h

Y AHORA, ¿CÓMO SE LO CONTAMOS? Palabras que cuidan: claves para hablar del cáncer con nuestros hijos/as.

D.ª Noelia Palacio Incera, psicooncóloga infantil y experta en cuidados paliativos

11 DIC VIERNES 10-12 h

TU BIENESTAR LABORAL IMPORTA: HABLEMOS DE LO QUE NECESITAS SABER Y TE INQUIETA

D.ª Verónica Cruz Gómez, abogada

15 DIC MARTES 10-12 h

RECONECTAR CON EL CUERPO: SEXUALIDAD, INTIMIDAD Y CÁNCER DE MAMA

D.ª Laura de Juana Arranz, psicóloga clínica y sexóloga

17 DIC JUEVES 10-12 h

ONCOLOGÍA INTEGRATIVA: ¿QUÉ ES?

D. Santos Martín Martínez, doctor en medicina y oncólogo clínico

ENTRADA GRATUITA

Reserva tu plaza escaneando el código QR

+INFO
contacto@amecan.org
t. 624 28 38 98

Organiza: amecan Asociación de mediación de Cantabria

Programa subvencionado por: Gobierno de Cantabria, Consejería de Economía, Hacienda y Fondos Europeos, Dirección General de Fondos Europeos · Europe Direct Cantabria

Colabora: Gobierno de Cantabria, Consejería de Cultura, Turismo y Deporte · cultura. cantabria · Ayuntamiento Torrelavega · María Duol Oncology · Roši Centro de Estética · Deporte y Salud Losada & Asociados · Gobierno de Cantabria, Consejería de Salud · SCS · Red cántabra de centros sanitarios sin humo · BPSO Centros comprometidos con la excelencia en cuidados · Hospitales Sierrallana y Tres Mares · Gerencia de Atención Especializada Áreas III y IV Hospital Sierrallana

20 NOV



JORNADA DESAFÍOS DE MUJER EUROPEA

Encuentro entre pacientes, profesionales e instituciones para integrar mejoras en el proceso de atención.

Salón de actos Hospital de Sierrallana - De 9 a 14 h

JORNADA GRATUITA