

PROGRAMACION DEL TALLER DE LA ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS DE CLM DIRIGIDO A PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA

LUGAR: Centro de salud Alcázar II (Alcázar de San Juan)

FECHAS: 12, 19 y 26 de Noviembre y 3 de Diciembre del 2019 (de 16h a 20h)

PONENTES:

Paciente expertas:

- Montserrat Jiménez García
- Ana María Mozas Mozas
- Inmaculada Sánchez Olmedo
- M^ª Jesús Tajuelo García-Navas

Tutora: Josefina Montero Sánchez

DIA 1.- 1ª ETAPA: DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO

Paciente experta: Montserrat Jiménez García

- ¿Qué es el cáncer de mama?
- ¿A quién afecta?
- Factores que influyen
- ¿Qué tipos hay?
- ¿Cómo se diagnostica?
- Tratamientos:
 - Cirugía
 - Terapias sistémicas:
 - Quimioterapia

- Hormonoterapia
- Terapias dirigidas
- Manejo emocional en esta etapa

Pacientes expertas: Ana M^a Mozas Mozas / Inmaculada Sánchez Olmedo

- Autocuidados:
 - Nutrición
 - Pérdida de apetito
 - Náuseas y/o vómitos
 - Diarrea
 - Defensas bajas
 - Alteración del gusto y el olfato
 - Ejercicio físico
 - ¿Cómo aceptar mi nueva imagen?

DIA 2.- 2ª ETAPA: CIRUGIA

Paciente experta: Montserrat Jiménez García

- ¿Cómo compartirlo con la familia?: hijos.

Paciente experta: Ana María Mozas Mozas

- Linfedema
 - ¿Qué es el sistema linfático?
 - ¿Qué es el linfedema?
 - ¿Por qué se produce?
 - ¿Qué es el drenaje linfático?

- ¿Cómo prevenir el linfedema?
 - Pautas generales
 - Ejercicio físico
 - Higiene postural
 - Tratamiento de la cicatriz

- Limitaciones de la vida diaria

Paciente experta: Inmaculada Sánchez Olmedo

- Síntomas relacionados con la quimioterapia una vez finalizada.
- Autocuidados:
 - Para dormir bien
 - Cuidados oncoestéticos
 - Prótesis y otros elementos.

DIA 3.- 3ª ETAPA: RADIOTERAPIA Y RECONSTRUCCIÓN

Paciente experta: Ana M^a Mozas Mozas/ Inmaculada Sánchez Olmedo

- Tratamiento local: radioterapia
 - ¿Qué es?
 - ¿Cómo se administra?
 - Efectos secundarios
 - Autocuidados

Paciente experta: Montserrat Jiménez García

- Cirugía plástica y reparadora

Paciente experta: M^a Jesús Tajuelo García-Navas

- Psicooncología:
 - Autoestima
 - Distorsión cognitiva
 - Gestión emocional
 - Estado de ánimo
 - Estrés
 - Sexualidad

DIA 4.- TRABAJO CON FAMILIARES

Pacientes expertas: Montserrat Jiménez García/ Inmaculada Sánchez Olmedo/ Ana M^a Mozas Mozas

- ¿Cómo retomo mi normalidad?: revisiones, reincorporación laboral...

- Dinámicas con familiares para trabajar vivencia de la enfermedad desde ambos puntos de vista.