

## **PROGRAMACION DEL TALLER DE LA ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS DE CLM DIRIGIDO A PERSONAS DIAGNÓSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA**

LUGAR: Centro de Salud I de Alcazar de San Juan (Ciudad Real)

FECHAS: 20 y 27 de noviembre de 2017 y 4 de diciembre de 2017 (de 16:30h a 20h)

PONENTES:

Paciente expertas:

- Montserrat Jiménez García
- Ana María Dueñas Sánchez
- Inmaculada Sánchez Olmedo
- Beatriz Henales Moreno
- Ana María Dueñas Sánchez

Tutora: Josefina Montero Sánchez

### **DIA 1.- 1ª ETAPA: DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO**

Presentación de la Escuela de Salud y Cuidados de CLM

**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<sup>a</sup> 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?

**Paciente experta: Ana M<sup>a</sup> Dueñas Sánchez**

- ¿Cómo compartirlo con la familia?: hijos.

## **DIA 2.- 2ª ETAPA: CIRUGIA**

### **Paciente experta: Ana M<sup>a</sup> Dueñas Sánchez**

- Cirugía
- Linfedema
  - ¿Qué es el sistema linfático?
  - ¿Qué es el linfedema?
  - ¿Por qué se produce?
  - ¿Cómo prevenir el linfedema?
    - Pautas generales
    - Ejercicio físico
    - Higiene postural
- ¿Qué es el drenaje linfático?
- Tratamiento de la cicatriz
- Linfedema: 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<sup>a</sup> Mozas Mozas**

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

#### **Paciente experta: Montserrat Jiménez García**

- Cirugía plástica y reparadora

#### **Paciente experta: Beatriz Henales Moreno**

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

#### **Paciente experta: Montserrat Jiménez García**

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