



6 de marzo de 2024

Mujeres en movimiento contra el cáncer

SAVE THE DATE
De 9 a 15h
Explanada
Hospital La Paz

SESIONES FORMATIVAS DIRIGIDAS A PACIENTES Y PROFESIONALES

INSCRÍBETE en el QR o
a escribiendo a
mujerescontraelcancerj8m@gmail.com



Organizado por:

Servicio de Ginecología del Hospital La Paz



Con la colaboración de:



MIÉRCOLES, 6 DE MARZO

SESIONES FORMATIVAS DIRIGIDAS A PACIENTES Y PROFESIONALES

Moderan: Sandra Ibarra y Alicia Hernández

09:15 h. Inauguración

09:25 h. **Estilo de vida saludable**

Laura Frías Aldager. Servicio de Ginecología del Hospital La Paz.

09:35 h. **Beneficios oncológicos del ejercicio físico**

Elisa Moreno Palacios. Servicio de Ginecología del Hospital La Paz.

09:45 h. **Desmontando el mito del linfedema**

Florencio Jiménez Marín. Rehabilitación y fisioterapia del Hospital La Paz. María González Fernández. Rehabilitación y fisioterapia del Hospital La Paz.

09:55 h. **Importancia del ejercicio de fuerza**

Mario Redondo. Exercise Physiology Cancer Center.

10:05 h. **Nutrición: más allá de las calorías**

Marhlyn Valero Pérez. Nutrición Hospital La Paz.

10:15 h. **Edad y ejercicio: ¿Soy mayor para entrenar la fuerza?**

Mónica González Nuño. Rehabilitación del Hospital La Paz.

10:25 h. **Pensando en el futuro: Preservación de la fertilidad**

Silvia Iniesta. Jefa de Sección de Reproducción Asistida del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital La Paz.

10:35 h. **Programas instaurados**

Itziar Pagola Aldazábal. Programa Vence Universidad Europea.
Elena García Roca. Cátedra Actividad Física y Oncología. Universitat Jaume I.

COFFEE BREAK

11:30 h. **TESTIMONIOS DE PACIENTES**

El ejercicio cambió mi vida. Testimonios personales

11:30 - 15:00 h.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Sesiones continuadas deportivas

¡Haremos ejercicio todas juntas!

Explanada del Hospital

*Carpa cedida por la Unidad Militar de Emergencias (UME)



PROGRAMA PRELIMINAR