



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

09:15 h.

Inauguración

Mercedes Navío, gerente Asistencial de Hospitales de la Comunidad de Madrid
Dr. Javier Cobas Gamallo, subdirector gerente del Hospital La Paz
Dra. Alicia Hernández, jefe de Servicio de Ginecología del Hospital La Paz
Dr. José Ignacio Sánchez Méndez, jefe de sección de Ginecología del Hospital La Paz
Sandra Ibarra, presidenta de la Fundación Sandra Ibarra

09:25 h.

Estilo de vida saludable

Laura Frías Aldeguer. 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

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

11:30 - 15:00 h.

Sesiones continuadas deportivas
¡Haremos ejercicio todas juntas!
Explanada del Hospital

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

