



14 de marzo 2025

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:



Viernes, 14 de Marzo

SESIONES FORMATIVAS DIRIGIDAS A PACIENTES Y PROFESIONALES

PROGRAMA

- 09:30 h Inauguración**
Dra. Alicia Hernández. Jefa de Servicio de Obstetricia y Ginecología
Dr. José Ignacio Sánchez-Méndez. Coordinador Unidad de Patología Mamaria
- 09:35 h Estilo de vida saludable**
Marcos Meléndez. Unidad de Patología Mamaria HULP
- 09:45 h Beneficios oncológicos del ejercicio físico**
Elisa Moreno Palacios. Unidad de Patología Mamaria de la Paz
- 09:55 h Importancia del ejercicio de fuerza**
Mario Redondo
- 10:05 h Desmontando el mito del linfedema**
Florencio Jimenez. Servicio de Rehabilitación
María González. Servicio Fisioterapia
- 10:15 h Nutrición: más allá de las calorías**
Verónica González. NuBu
- 10:25 h Edad y ejercicio: ¿Soy mayor para entrenar la fuerza?**
Mónica González. Servicio de Rehabilitación
- 10:35 h Programa UAPO**
José María Moya. Fundación UAPO

COFFEE BREAK

- 11:00 h TESTIMONIOS DE PACIENTES**
Susana Pérez @webosfritos

11:45 - 15:00 h ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Sesiones continuadas deportivas
¡Haremos ejercicio todas juntas!
Explanada del Hospital con el Equipo de UAPO!

- 12:00h - 14:00h Punto de información SUMMA 113**
Recomendaciones saludables

Coreografía final

Coreógrafa: Puri Gómez

