

Divendres 16 de març de 2018

La millor salut per a dones afectades de càncer de mama



prevenció, nutrició, salut emocional i pràctica esportiva

09:30 Benvinguda a càrrec de la *Dra. Mar Vernet*, cap de secció de Ginecologia i Obstetrícia i coordinadora de la Unitat Funcional de Patologia Mamària de l'Hospital del Mar.

09:40 Exercicis d'activació. *Sra. Anna Yuguero*, fisioterapeuta de la Fundació Claror.

09:50 Importància de l'exercici físic en el pronòstic del càncer de mama. *Dra. Sònia Servitja*, metgessa adjunta del servei d'Oncologia Mèdica i coordinadora adjunta de la Unitat Funcional de Patologia Mamària de l'Hospital del Mar.

10:20 Estil de vida saludable i càncer de mama. *Dra. Mar Vernet*.

10:50 Pausa

11:10 Salut emocional. *Dra. Eva Rodríguez*, psicòloga clínica i psicooncòloga del servei d'Oncologia Mèdica de l'Hospital del Mar.

11:40 Nutrició saludable; nutrició i esport. *Sra. Maria Dolors Muns*, nutricionista de l'Hospital del Mar.

12:10 La prescripció de l'esport. Pràctica esportiva saludable i càncer. *Dra. Marta Coll*, metgessa de Salut Esportiva de la Fundació Claror.

12:40 Preguntes

13:10 En primera persona: consells i exercicis per fer a casa. *Sra. Belén Ejarque*, tècnica en Radiodiagnòstic del Programa de detecció precoç del càncer de mama de l'Hospital del Mar, i *Sra. Anna Yuguero*.

14:00 Fi de la jornada

Serà una jornada on volem proporcionar a les pacients **coneixements i aprenentatges sobre hàbits saludables**, per afavorir el seu **retorn a una vida de qualitat** i contribuir a la **prevenció** de possibles **complicacions i malalties** potencialment relacionades.

Parlarem de la importància de la prevenció i la **salut òssia**, i dels efectes beneficiosos d'una correcta **nutrició**, de la cura de la **salut emocional** i de la **pràctica esportiva** en la recuperació i la incidència de recaigudes.

Aula 61.226
Campus Universitari Mar
c/ Dr. Aiguader 80

Organitza:



Unitat Funcional
de Patologia Mamària

Amb el suport de:

