

INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

Investigación

Investigamos la interacción actividad física-cáncer para seguir mejorando nuestras actuaciones.

Docencia

Como pioneros en la utilización de la actividad física en el cáncer, aportamos nuestra experiencia en:

1. Másters y ponencias en universidades y entidades.
2. Somos entidad colaboradora para la realización de prácticas curriculares y de postgrado de los Grados en Ciencias de la A. Física y el Deporte, y de Dietética y Nutrición.
3. Realización de cursos para la población general sobre:
 - Primeros auxilios
 - Alimentación saludable
 - Soporte Vital Básico (SVB) y manejo del Desfibrilador (DESA) para personal no sanitario.



<p>Másters y ponencias</p>	<p>Actividad Física y Cáncer. Programa de Rehabilitación Oncológica de GIAFyS.</p>
<p>Prácticas de grado y postgrado. En el Centro Deportivo de Rehabilitación Oncológica.</p>	<p>Prácticas curriculares</p>
<p>Cursos para la población general</p>	<p>Primeros auxilios. Alimentación saludable Soporte Vital Básico y DESA</p>

Colaboran:



¿TIENES CÁNCER?



**¡VEN,
TE ESTAMOS
ESPERANDO!**

Centro Deportivo de Rehabilitación Oncológica
C/ Santa Teresa 50 (patio interior).
Escuela de Cuidadores
C/ Santa Teresa 46-48.
09200 Miranda de Ebro (Burgos).
www.giafys.es info@giafys.es 671574177

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER.

Prevenir es la primera herramienta que debemos utilizar cuando hablamos de Cáncer.

El Estilo de Vida va a influir en la probabilidad de tener cáncer.

Objetivo: Educar a la población en un **Estilo de Vida Saludable**.

Actividades de Formación, Divulgación y Sensibilización

-**Charlas divulgativas** e informativas sobre Estilos de Vida y Cáncer.

-Paseos Saludables.

- Paseo de Primavera,
- Paseo Nocturno,
- Paseo Rosa.

-Programa **Miranda Crece**. En los Centros Escolares en colaboración con el Ayuntamiento de Miranda de Ebro:

- Evaluación del crecimiento y desarrollo de la población escolar
- Fomento de un Estilo de Vida Saludable.

Charlas Divulgativas

Estilos de vida saludable y cáncer.

Paseos Saludables

- Paseo de Primavera
- Paseo Nocturno
- Paseo Rosa

Miranda Crece

Educar en Estilos de Vida Saludables



REHABILITACIÓN ONCOLÓGICA

Mejorar la **calidad de vida** de los supervivientes de cáncer (y de sus familiares/cuidadores) desde el diagnóstico y en todo el proceso de la enfermedad con una prescripción individualizada en tres aspectos esenciales:

Actividad Física

- Prescripción individualizada.
- Supervisión médica.
- Técnicos deportivos especializados.
- Centro Deportivo de Rehabilitación Oncológica.

Atención Psicosocial

- Soporte emocional.
- Terapia individual y/o de grupo.
- Talleres (relajación, mindfulness,...)
- Intervención neuropsicológica.
- Valorar y potenciar las funciones cognitivas alteradas por la enfermedad y/o los tratamientos.
- Atención domiciliaria y al duelo.

Consejo Nutricional

- Valoración del estado nutricional inicial.
- Estudio antropométrico.
- Cálculo individualizado de necesidades nutricionales y adaptación al curso de la enfermedad.
- Reeducación alimentaria y en hábitos saludables.



Actividad Física

Atención Psicosocial

Consejo Nutricional

ESCUELA DE CUIDADORES

Cuidando para Cuidar

Cuidar de un enfermo oncológico requiere:

- Tener conocimientos específicos sobre los cuidados.
- Saber cuidarse para reducir la carga emocional.

Talleres

1. Cuidados Básicos:

- *Nutrición,*
- *Movilización y transferencias,*
- *Higiene,*
- *Administración de medicación tópica y oral,*
- *Habilidades de comunicación,*
- *Cuidados de la piel.*

2. Cuidados Avanzados:

- *Cuidados de sonda nasogástrica,*
- *Cuidados de sonda vesical,*
- *Cuidados al paciente con gastrostomía,*
- *Cuidados al paciente con traqueostomía,*
- *Administrar medicación subcutánea e intradérmica.*
- *Cuidado de úlceras y heridas.*

3. Autocuidado:

- *Hablemos de duelo,*
- *Arteterapia,*
- *Risoterapia,*
- *Terapia grupal,*
- *Relajación y Mindfulness,*
- *Asertividad,*
- *Gestión emocional,*
- *Cuidar el propio cuerpo.*

