

5.b) Taller de Prevención y manejo de la Fatiga.

- Masoterapia y estiramientos. Control del estrés.
- Hidro-cinesioterapia: Ejercicio y movilizaciones en piscina dinámica con agua a 35° C.
- Plan de ejercicio físico moderado, regular y de intensidad-duración progresiva.
- Higiene del sueño: Modificación y regulación de los períodos de actividad/descanso.

5.c) Prevención y control de sofocos, sudoración y síntomas andro/menopáusicos.

- Pautas de alimentación y ejercicio físico.
- Prevención de la osteoporosis.
- Apoyo psicosocial.

6/ Promoción y Adaptación de Estilos de Vida saludables.

6.a) Alimentación, Dietética y Educación Nutricional (*)

- Estudio y valoración del patrón alimentario mediante Registro Dietético de 7 días.
- Modificación de Hábitos alimentarios.
- Recomendaciones dietéticas.
- Control de peso.
- Consulta, seguimiento y control para mantener los nuevos hábitos adquiridos.

6.b) Actividad Física.

- Valoración individual y diseño de un programa personalizado de ejercicio físico, con el fin de mejorar la movilidad articular, mantener y/o ganar masa muscular, evitar el aumento de la masa grasa corporal.
- Hidro-cinesioterapia en piscina dinámica con agua a 35° C.
- Gimnasia en medio acuático (Acqua Gym).

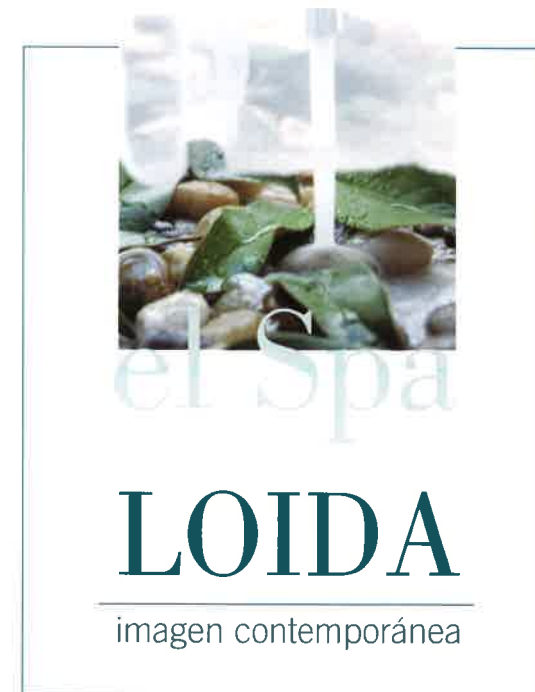
7/ Intervenciones formativas y divulgativas.

- Charlas divulgativas sobre prevención del cáncer y de las enfermedades crónicas más comunes.
- Importancia del seguimiento y los controles periódicos de la enfermedad.
- Talleres de auto-cuidados. Grupos de autoayuda.
- Cuidados para cuidadores.

(*)- Servicios prestados de forma desinteresada por la empresa LOIDA, S. A., a todas las personas afectadas por cáncer, en colaboración con:



Asociación Galega de mulleres afectadas por cancro de mama



PROGRAMA DE CUIDADOS INTEGRALES

PARA PERSONAS

AFECTADAS POR CÁNCER

el Spa LOIDA Centro Sanitario Autorizado. Xunta de Galicia C-15-002110
Director Médico: Dr. Salvador Ramos Rey

C./ Emilia Pardo Bazán, nº 22 - 15005 A Coruña
Teléfono: 981126793. E-mail: nutricion@loida.com

OBJETIVOS DEL PROGRAMA.-

Hemos puesto en marcha esta iniciativa con una serie de intervenciones que están orientadas a ofrecer a las personas afectadas, tanto la información como el asesoramiento y servicios necesarios para atenuar los efectos provocados por la enfermedad y los distintos tratamientos recibidos, aliviar el estrés y adoptar estilos de vida saludables que les permitan mejorar su estado general, favorecer su recuperación y reducir el riesgo de recaída de su enfermedad o el de desarrollar otras patologías asociadas que puedan deteriorar su calidad de vida y/o ensombrecer el pronóstico de su enfermedad.

Los objetivos principales son:

- Mejorar la calidad de vida tanto de las personas que estén siguiendo un tratamiento por un cáncer, como las de aquellas personas que ya lo hayan superado.
- Reducir la severidad de los efectos secundarios debidos al cáncer y a sus tratamientos.
- Ofrecer servicios y actividades de soporte que cubran las necesidades y demandas de estos pacientes.
- Ofrecer a pacientes y familiares actividades informativas y educativas sobre la enfermedad.

ACTIVIDADES Y SERVICIOS.-

1/ Consulta inicial de evaluación (*):

- Historia Clínica y Exploración.
- Valoración antropométrica.
- Valoración de tipo de actividad física realizada: frecuencia, intensidad, duración.
- Encuesta Alimentaria mediante Cuestionario de Frecuencia de Consumo.
- Cuestionario de Hábitos de Vida y Cuestionario de Calidad de Vida (EORTC QLQ-C30).
- Solicitud de informe al Servicio de Oncología de procedencia del paciente, recabando datos sobre los tratamientos realizados, la toxicidad aguda padecida y las previsiones sobre posibles secuelas tardías.

2/ Valoración por equipo multidisciplinario con el fin de identificar secuelas o efectos secundarios del tratamiento oncológico y detectar las necesidades asistenciales.

3/ Intervenciones para reducir el impacto de la enfermedad y su tratamiento sobre la imagen corporal.

3.a) Actividades individuales para dar respuesta a las necesidades específicas en relación con los cambios provocados por los tratamientos.

Cabello (*):

- Corte de pelo.
- Elección y adaptación de pelucas y postizos.
- Cuidado del cuero cabelludo. Regeneración capilar.
- Cuidado y mantenimiento de pelucas y postizos.

Piel:

- Hidratación, limpieza y cuidados de la piel.

Uñas:

- Limpieza, corte y cuidados adecuados.
- Baños de parafina.

Micropigmentación:

- Dibujar y perfilar cejas.
- Dibujar el complejo areola-pezones, disimular cicatrices, borrar tatuajes.

3.b) Actividades en grupo:

Talleres en los que peluqueros y esteticistas enseñan técnicas de maquillaje, colocación de pestañas postizas, cuidados de la piel, uñas y cabello, así como sobre cuidado, limpieza y mantenimiento de pelucas y postizos.

4/ Intervenciones de Fisioterapia para reducir el impacto de la enfermedad y los tratamientos en el estado general del paciente y en su capacidad funcional.

- Rehabilitación post-operatoria. Masaje y técnicas para prevenir adherencias cicatriciales.
- Estiramientos. Movilizaciones articulares.
- Masaje terapéutico para eliminar las contracturas, los dolores musculares y el cansancio provocados por los tratamientos.

5/ Intervenciones para prevenir los posibles efectos secundarios.

5.a) Prevención y tratamiento del Linfedema.

Sesiones semanales en grupos reducidos (*):

- Identificación temprana de los pacientes con riesgo de linfedema.
- Evaluar los conocimientos que tiene sobre su enfermedad y el potencial de desarrollarlo.
- Instrucciones sobre el cuidado de la piel y del miembro después del tratamiento.
- Ejercicios y movilizaciones con normas de higiene postural y actitudes, bajo la supervisión directa de un Fisioterapeuta.
- Normas dietéticas.

Atención individualizada:

- Drenaje Linfático manual.
- Vendaje multicapa.
- Presoterapia.
- Drenaje veno-linfático mediante dispositivo electromédico con ondas sonoras.
- Vendaje TNM (Taping Neuro Muscular).
- Hidroterapia.
- Valoración nutricional y asesoramiento dietético. Control y prevención del sobrepeso.