

Programa Actívate

Programa de Ejercicio Físico para pacientes en seguimiento oncológico



CENTRO INTEGRAL DE ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

hm CIEC

Programa de Ejercicio Físico

Dirigido a

Pacientes con seguimiento oncológico en centros de HM o en centros externos al Grupo HM.

Introducción

La práctica de ejercicio de forma regular proporciona múltiples beneficios en las mujeres afectadas por cáncer de mama. Entre ellos, se incluyen la disminución de los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos, la mejora en la salud cardiovascular y el incremento en la calidad de vida de las mujeres. Es por ello que surge el Programa Actívate, una acción dirigida por especialistas de HM CIEC que, de forma personalizada proporcionan un seguimiento para la práctica de ejercicio y entrenamiento que mejore la capacidad funcional y ayude a reducir los factores de riesgo.



Objetivos

Promocionar el ejercicio regular en las pacientes ya que es un complemento fundamental durante el tratamiento médico y sobre todo después de finalizado éste.

Son ejercicios supervisados que ayudan a reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos. Los pacientes con cáncer, los que sobrevivieron a un cáncer y sus familia o cuidadores tienen que recibir orientación para promover un estilo de vida saludable y reconocer y reportar signos y síntomas de enfermedad cardiovascular con el objetivo de recibir un tratamiento rápido y eficaz, sin interferir con su tratamiento oncológico.

Iniciar un camino hacia un estilo de vida más saludable.

Mejorar la salud y la calidad de vida de los pacientes.

Valoración cardiológica inicial

En consulta con revisión de historia clínica, realización de ECG, ecocardiograma y ergometría (todo el mismo día).

Programa de ejercicio

Programa estructurado dirigido por una preparadora física dos días a la semana (un día en parque anexo a HM Sanchinarro y otro día en el Monte de Boadilla anexo a HM Montepríncipe. Duración de cada sesión 1h).

Charla educativa mensual

- Alimentación antiinflamatoria •
- Microbiota •
- ¿Cómo cambiar hábitos? Equilibrio cuerpo- mente. •
- Control del estrés. Técnicas de relajación. •
- Beneficios ejercicio físico •
- Riesgo cardiovascular •

El programa incluye

Equipo profesional



Dra. A. Pastor. Cardióloga clínica coordinadora de la Unidad de Cardio - Oncología en Grupo HM Hospitales. HM CIEC Madrid.

Dra. B. Fuertes. Cardióloga clínica coordinadora de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca y Riesgo cardiovascular en HM Montepríncipe. HM CIEC Madrid.

Dra. Leticia Fernández Frieria. Directora HM CIEC.

Dr. Francisco Javier Parra. Coordinador de la Unidad de Cardiología Clínica de HM CIEC Madrid.

Dra María Galan. Oncología Médica Unidad de Mama.

Minerva Naranjo. Preparadora física.

Dra María Galán. Oncología Médica Unidad de Mama.

Cobertura aseguradora/precio privado

Valoración cardiológica inicial

- Cobertura de las compañías aseguradoras.
- Si no tienen aseguradora el precio privado: 150€

Programa de ejercicio estructurado dos días a la semana

- No cobertura aseguradoras.
- Precio 60€ /mensuales.

Charla educativa mensual: incluida en precio previo



CENTRO INTEGRAL DE ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

hm CIEC

Si quieren recibir más información pueden escribir mail a
cardiologia.activate@hmhospitales.com



UNIVERSO
MUJER
BALONCESTO