

Cáncer de Mama y Ejercicio

Jornada-Taller Práctico

Centro multifuncional M3

El Médano, Granadilla de Abona, 22 de marzo de 2025

Ilustre Ayuntamiento
Granadilla de Abona



Concejalía de
Bienestar Comunitario

Introducción

El ejercicio físico es una herramienta fundamental en la recuperación y calidad de vida de las personas con cáncer de mama. A través de esta jornada-taller, aprenderemos estrategias basadas en la evidencia científica para mejorar la movilidad, reducir la fatiga y fortalecer el cuerpo de forma segura y efectiva.

Programa de la Jornada

1. Bienvenida e Introducción (30 minutos)

Ponente: Médico General

- Presentación del programa y objetivos.
- Beneficios del ejercicio físico en el cáncer de mama: evidencia científica actual.
- Estrategias para integrar el movimiento en la vida diaria de manera segura y efectiva.

2. Charla Educativa: Ejercicio y Cáncer de Mama (45 minutos)

Ponente: Fisioterapeuta especializado en oncología

Temas a tratar:

- Tipos de ejercicio recomendados: cardiovascular, fuerza, flexibilidad, equilibrio.
- Precauciones y contraindicaciones según el estado de salud y el tratamiento recibido.
- Impacto del ejercicio en la fatiga, linfedema, salud ósea y bienestar emocional.
- Adaptaciones del ejercicio según la fase del tratamiento oncológico.

3. Taller Práctico: Movimiento Seguro y Adaptado (1 hora 30 minutos)

Facilitador: Fisioterapeuta

Ejercicios prácticos:

- Calentamiento y estiramientos específicos para mejorar la movilidad articular.
- Rutina de fuerza moderada con bandas elásticas para mejorar la resistencia muscular.
- Técnicas de respiración y relajación para reducir el estrés y la ansiedad.
- Ejercicios de equilibrio y coordinación para prevenir caídas y mejorar la funcionalidad.
- **Ubicación:** Playa de El Médano (sujeto a condiciones meteorológicas).

4. Sesión de Preguntas y Respuestas (30 minutos)

Espacio abierto para consultas

Momento para resolver dudas individuales sobre la práctica de ejercicio físico, adaptaciones específicas y recomendaciones personalizadas.

5. Clausura y Material de Apoyo (15 minutos)

Entrega de Material Educativo y Cierre de la Jornada

- Resumen de los aspectos clave de la jornada.
- Entrega de material educativo con una guía de ejercicios adaptados y consejos prácticos.
- Despedida y cierre por parte de los organizadores.

Currículum breve del equipo docente

Dr. Isidro Martín-Pérez

Isidro Martín es Médico General e investigador en el campo de las Ciencias de la Salud y la Antropología Social y Cultural. Actualmente, desarrolla su labor como Personal Investigador en Formación (PFI) en la Universidad de La Laguna (ULL). Su trabajo se centra en la evaluación de la maduración ósea de la población canaria, así como en la investigación sobre el impacto del ejercicio físico en poblaciones clínicas y el desarrollo de herramientas digitales para la evaluación radiológica.

Ha participado en múltiples estudios en el área de Medicina Física y Farmacología, fisioterapia oncológica y rehabilitación mediante ejercicio, con publicaciones en revistas científicas indexadas. Ha presentado sus investigaciones en congresos nacionales e internacionales, promoviendo el uso de métodos basados en evidencia para la evaluación médica y la prescripción de ejercicio en contextos clínicos.

Su enfoque combina la investigación aplicada con la divulgación científica, participando en eventos académicos y actividades formativas.

Prof. Sebastián Martín-Pérez

Sebastián Eustaquio Martín Pérez es Fisioterapeuta, investigador y docente en el área de salud y rehabilitación mediante ejercicio. Es profesor en la Universidad Europea de Canarias, donde imparte docencia en asignaturas relacionadas con la investigación, la rehabilitación y la prescripción de ejercicio en poblaciones clínicas.

Su labor investigadora se centra en la aplicación del ejercicio en pacientes oncológicos, la evaluación de la maduración ósea y la fisioterapia en contextos clínicos específicos. Ha publicado numerosos artículos científicos en revistas indexadas y ha participado en múltiples congresos nacionales e internacionales, contribuyendo con estudios sobre la variabilidad interobservador en la evaluación radiológica y la precisión de los métodos de estimación de edad Ósea.

Es autor de varios libros y capítulos sobre salud, investigación y metodología científica, con un enfoque en la aplicación práctica del conocimiento en el ámbito clínico. También lidera proyectos de innovación en el campo de la rehabilitación mediante ejercicio, integrando herramientas basadas en evidencia científica para la mejora de la calidad de vida de los pacientes.