

JORNADA
DE
EXPERIENCIAS
DE LAS
ASOCIACIONES
DE
PACIENTES
Y
FAMILIARES
2023

**PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES
CRÓNICOS:**

**LA EXPERIENCIA DE VALLKIRIAS
PISUERGA**



**Asociación de Mujeres Supervivientes de Cáncer de Mama
en Valladolid**



LOS OBJETIVOS DE NUESTRO PROYECTO

- MEJORAR** la condición física de las mujeres intervenidas de cáncer de mama, ya sea con o sin linfadenectomía.
- LOGRAR** prevenir y mejorar los signos y síntomas provocados por el linfedema.
- VISIBILIZAR** en la sociedad la supervivencia en el cáncer de mama.
- FAVORECER** la actitud positiva y el espíritu de superación a través de una actividad deportiva grupal al aire libre.

¿CÓMO LO HACEMOS? ASÍ ES NUESTRO PROYECTO

- ❑ Hemos creado un equipo para practicar piragüismo en Barco Dragón modalidad BCS.
- ❑ Participamos en Competiciones de la Liga de Barco Dragón
 - ✓ Campeonato de España de Barco Dragón 200 y 500m
 - ✓ Copa de España de Barco Dragón 200m
- ❑ Realizamos ejercicio físico complementario en gimnasio
- ❑ Participamos en festivales de Barco Dragón a nivel nacional e intercontinental
- ❑ Colaboramos con otras organizaciones:
 - ✓ Diputación Provincial de Valladolid: “Programa navegando por la provincia”
 - ✓ ASPAYM Castilla y León: Colaboración mutua, desarrollando un **proyecto solidario** para apoyar a algunos de sus asociados con pocos recursos



Real Federación Española de Piragüismo

INVITACIÓN Y BASES DE PARTICIPACIÓN

LIGA BARCO DRAGÓN

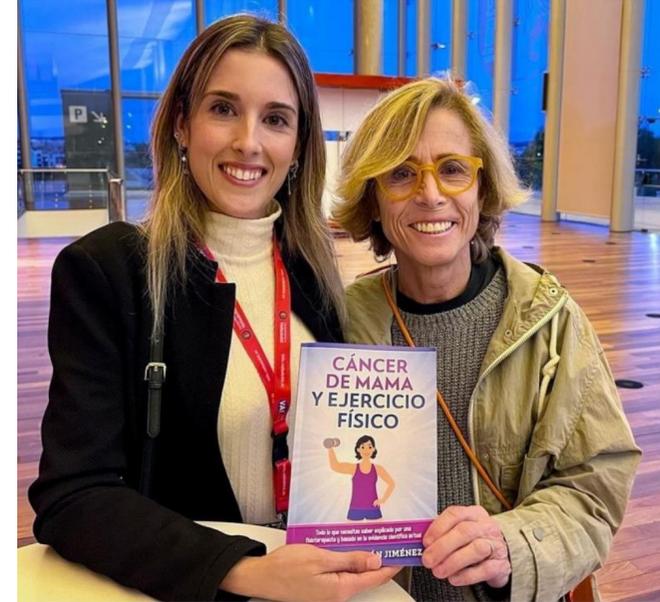
Temporada 2023

IV LIGA DE BARCO DRAGÓN
V LIGA IBERDOLA DE BARCO DRAGÓN



CLAVES PARA EL DESPLIEGUE DEL PROYECTO

- ❑ TENER UN PROPÓSITO QUE INSPIRA
- ❑ LIDERAZGO COLABORATIVO
- ❑ RED DE APOYO
- ❑ ALIANZA CON EL CEREMEDE



PROYECTO 3 Cs

Compromiso

Colaboración

Corazón



ALIANZA CON EL CEREMEDE



☐ Reconocimientos médicos para determinar aptitud deportiva

☐ Prescribe ejercicio físico como herramienta terapéutica



Situación clínica de cada paciente

Prescripción de ejercicio físico



HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

DOSIS

PERIODICIDAD

DURACIÓN



Contraindicaciones

Efectos secundarios

Efectos secundarios



¿QUÉ APORTAMOS A PACIENTES Y FAMILIAS?



RESULTADOS EN SALUD

Bienestar físico y funcional:

- Disminuye la fatiga, mejora la fuerza y funcionalidad de la musculatura pectoral, dorsal y escapular
- Favorece el drenaje linfático

Bienestar psíquico:

- Adquisición de mayor conciencia y responsabilidad en el autocuidado, aumenta la autoestima
- Favorece la sensación de bienestar emocional

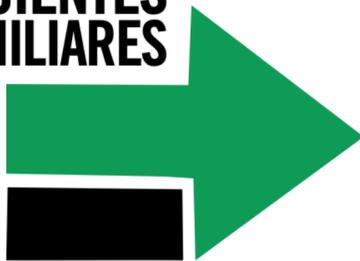
Bienestar social

- Apoyo grupal, al ser un deporte de equipo que se practica remando en una misma dirección con la motivación y las ganas ante un mismo objetivo
- Contando además con el apoyo y la colaboración de familiares y amigos

RESULTADOS DEPORTIVOS

- Campeonas de España, en 500M
- Medalla de plata en la Copa de España, en 200m





¿QUÉ APORTAMOS AL SISTEMA DE SALUD?

Despliegue estrategia de Atención al paciente Crónico

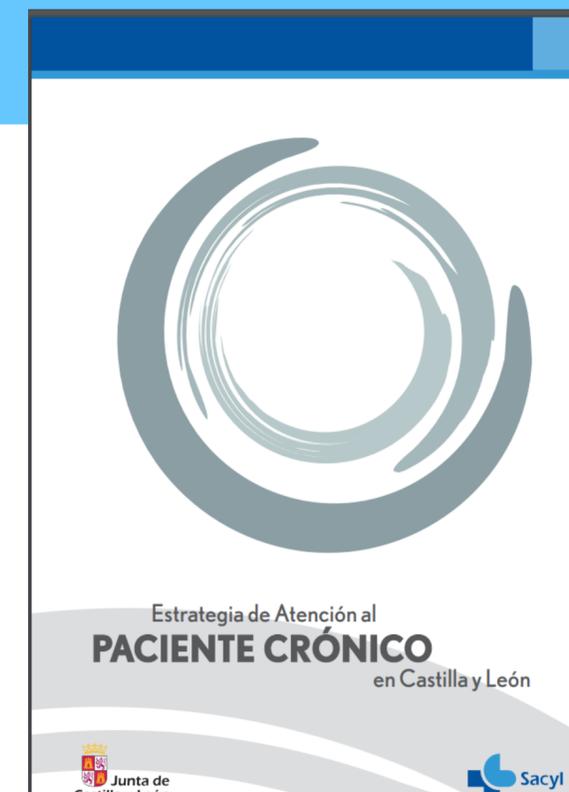
ÍNDICE

PRESENTACIÓN

- I. ¿POR QUÉ UNA ESTRATEGIA DE ATENCIÓN AL PACIENTE CRÓNICO EN CASTILLA Y LEÓN?
- II. CASTILLA Y LEÓN ANTE EL RETO DE LA CRONICIDAD
 - II.1. Características demográficas
 - II.2. Evolución del perfil epidemiológico
 - II.3. Consecuencias de la cronicidad para el Sistema de Salud
- III. NECESIDADES DE REORIENTACIÓN DEL SISTEMA DE SALUD DE CASTILLA Y LEÓN
 - III.1. De dónde partimos: atención a la cronicidad
 - III.2. Modelos de referencia en la atención a pacientes crónicos
 - III.3. Oportunidades de transformación del Sistema de Salud

IV. MODELO DE ATENCIÓN AL PACIENTE CRÓNICO

- IV.1. Visión y objetivo de la Estrategia
- IV.2. Bases de la Estrategia
- IV.3. Desarrollo de la Estrategia de atención a la cronicidad
 - Línea Estratégica 1: Integración asistencial
 - Línea Estratégica 2: Continuidad con la atención sociosanitaria
 - Línea Estratégica 3: Adaptar la organización a las necesidades del paciente crónico
 - Línea Estratégica 4: Autocuidado, corresponsabilidad y participación
 - Línea Estratégica 5: Promoción de la salud y prevención de la enfermedad
 - Línea Estratégica 6: Tecnologías facilitadoras del cambio
 - Línea Estratégica 7: Formación e Investigación



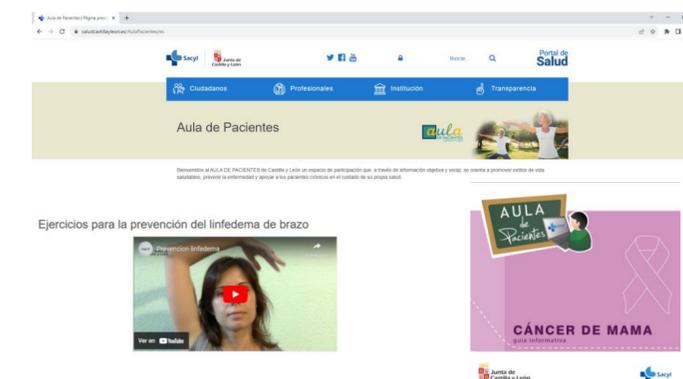
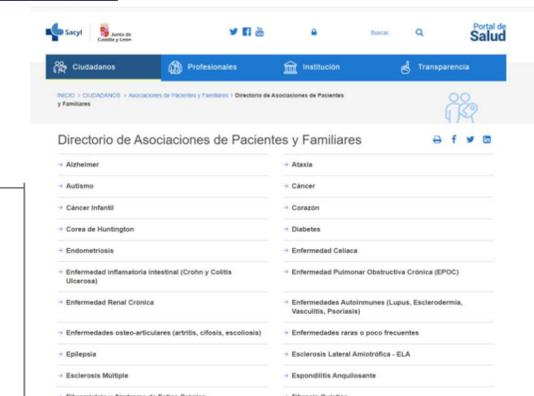
Red de apoyo e información

ASOCIACIÓN DE MUJERES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA EN VALLADOLID (VALL-KIRIAS Pisuerga)

C/ Independencia 14, 3ºA. 47004 Valladolid

- Teléfono: no disponible
- E-mail: valkirias.pisuerga@gmail.com
- Web: www.valkiriaspisuerga.es

Nº registro nacional de asociaciones: 624521





Podéis contactar con nuestra Asociación a través de la web
<https://vallkiriaspisuerga.es/>



Además, podéis seguirnos también en las redes sociales

facebook



YouTube

Instagram

JORNADA DE EXPERIENCIAS DE LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES Y FAMILIARES 2023



MUCHAS GRACIAS