

# DE CERCA CON EL EXPERTO: LARGOS SUPERVIVIENTES

ACTIVIDAD PARA PACIENTES HÍBRIDA

**10 DE MARZO DE 2026 | 16:00 h.**

**Asociación Española contra el Cáncer Madrid**

Avenida del Doctor Federico Rubio y Galí, nº 84. 28040 Madrid

## BIENESTAR FÍSICO EN LA LARGA SUPERVIVENCIA DEL CÁNCER GENITOURINARIO

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER



asociación española  
contra el cáncer  
en Madrid

MARÍA GARRIDO BALAGUER  
FISIOTERAPEUTA

ORGANIZADOR

Fundación  
**OncoSur**

COLABORADORES

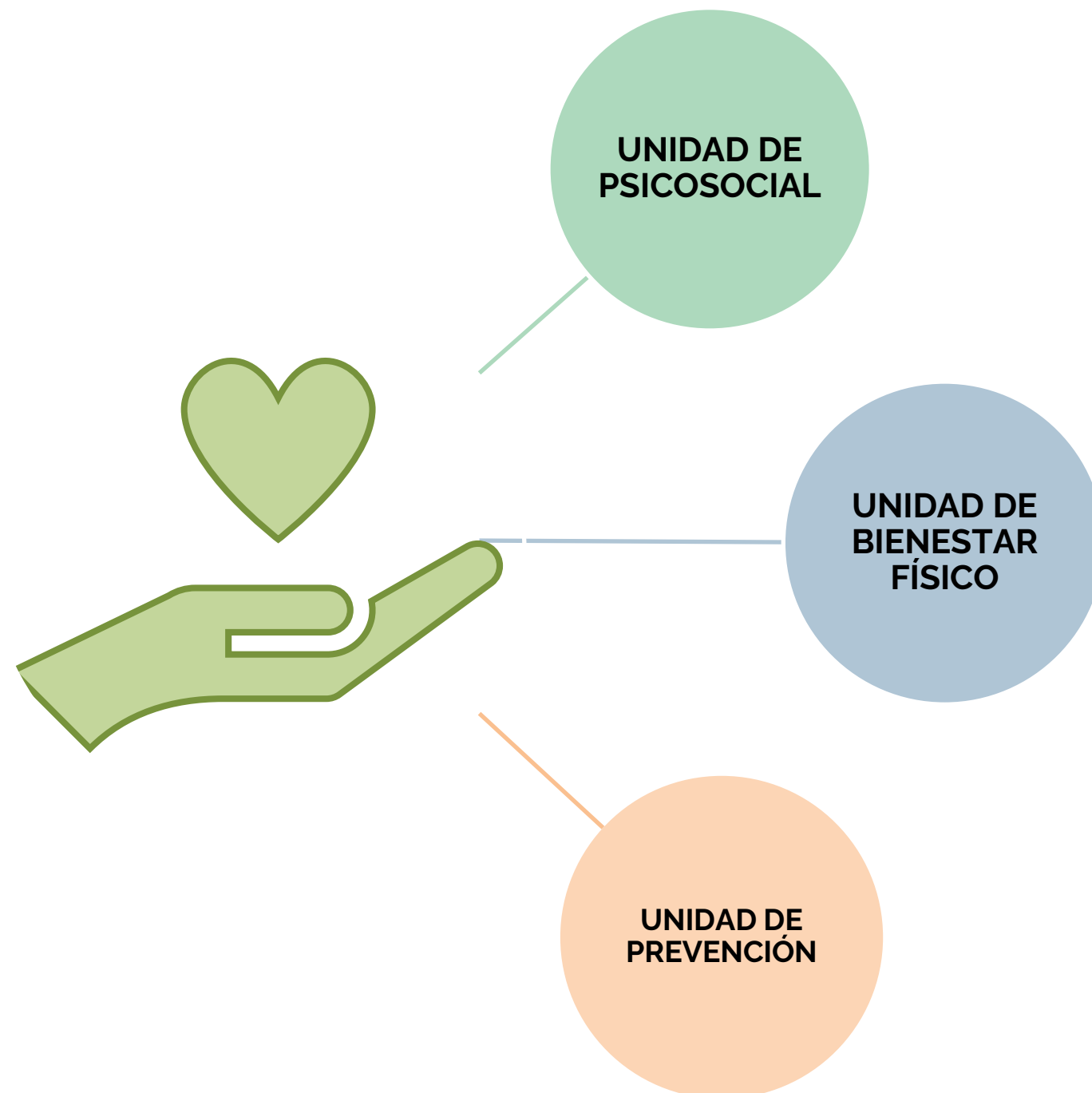


Hospital Universitario  
12 de Octubre

IPSEN

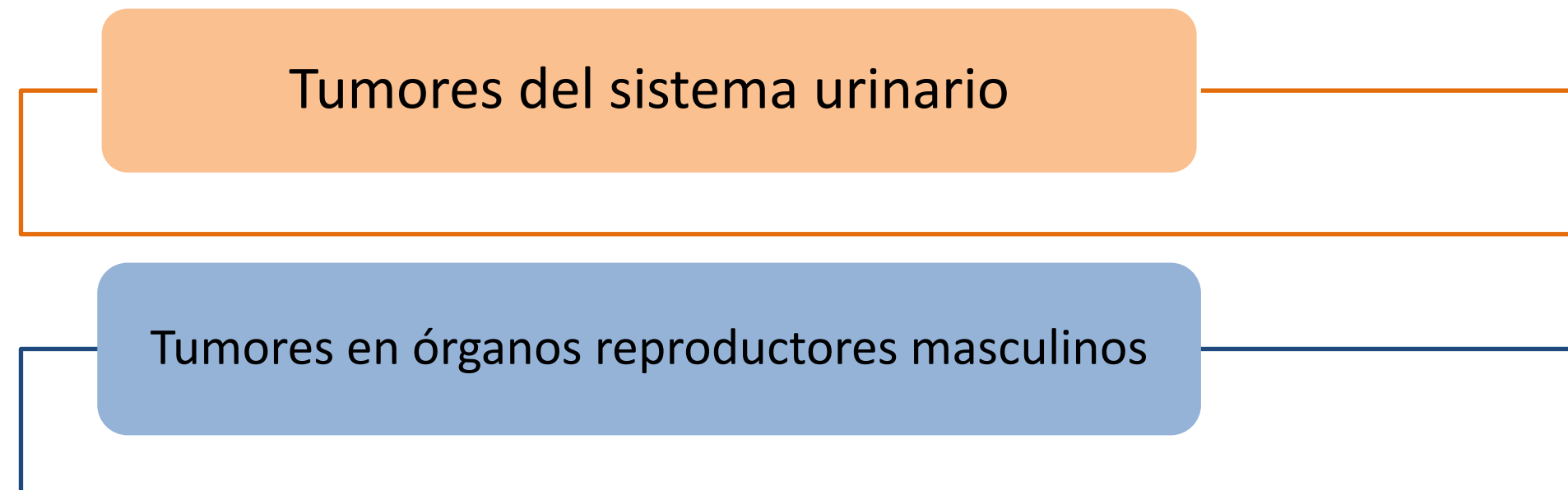


## ÁREA PROGRAMAS AECC

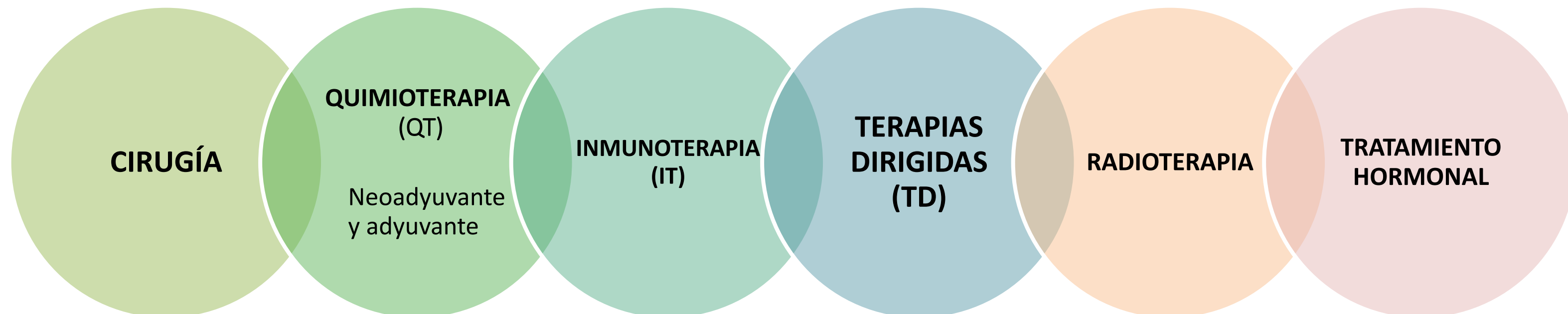


**ATENCIÓN AL PACIENTE Y SU ENTORNO**

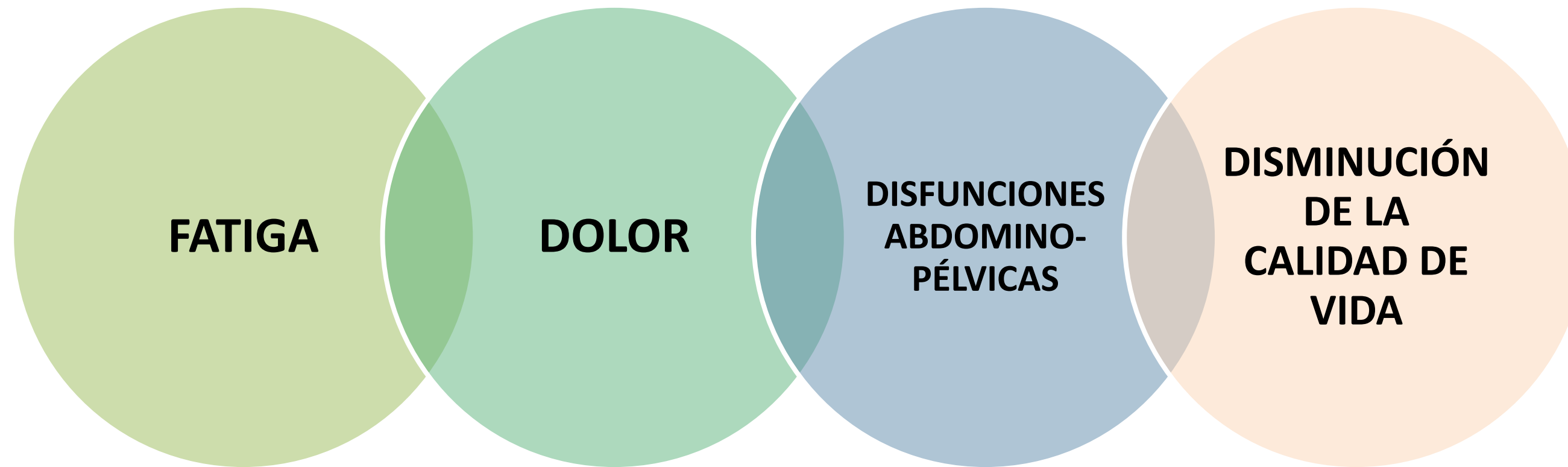
## TUMORES GENITOURINARIOS



## TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS RECIBIDOS



## DISFUNCIONES ASOCIADAS A LOS PROCESOS ONCOLÓGICOS



**CIRUGÍA**

- Linfedema
- Cicatrices
- Ostomías
- Cambios en imagen corporal

**RADIOTERAPIA**  
(pelvis y zona abdominal)

- Alteración movilidad y fuerza muscular
- Rigidez tejidos
- Alteraciones mucosas

**QT / IT / TD**

- Disminución masa muscular
- Neurotoxicidad
- Cardiotoxicidad

## TODO COMIENZA POR...

AUTOCONOCIMIENTO

ESCUCHA

COMUNICACIÓN

ELABORACIÓN DE  
OBJETIVOS REALISTAS

FECHA				
DOLOR/CANSANCIO/PESADEZ/OTROS				
INTENSIDAD 0-10				
¿DÓNDE TE DUELE? ¿DÓNDE PERCIBES PESADEZ?				
¿CÓMO DESCRIBIRÍAS EL DOLOR/CANSANCIO/PESADEZ/OTROS?				
¿CONSIGUES ALIVIAR EL DOLOR/CANSANCIO/PESADEZ/OTROS? ¿CÓMO?				
¿HAS TENIDO QUE TOMAR ALGÚN FÁRMACO? ¿CUÁNTAS VECES? ¿TE ALIVIA?				
Otros datos de interés				

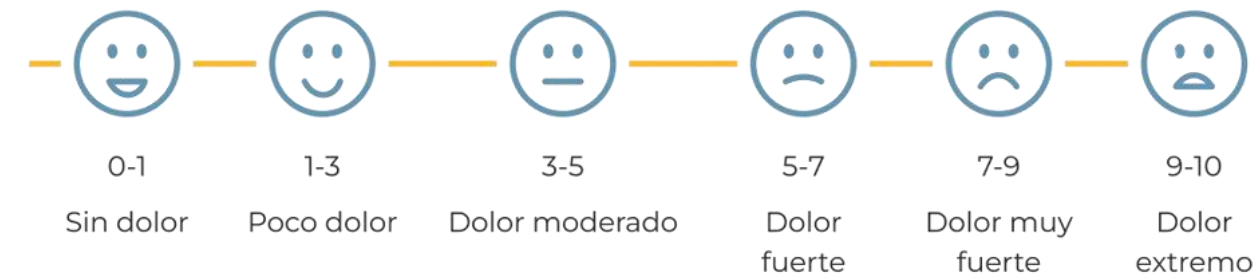
### DIARIO MICCIONAL (3 días – periodos de 24 horas)

Diario miccional: **DÍA 1** Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

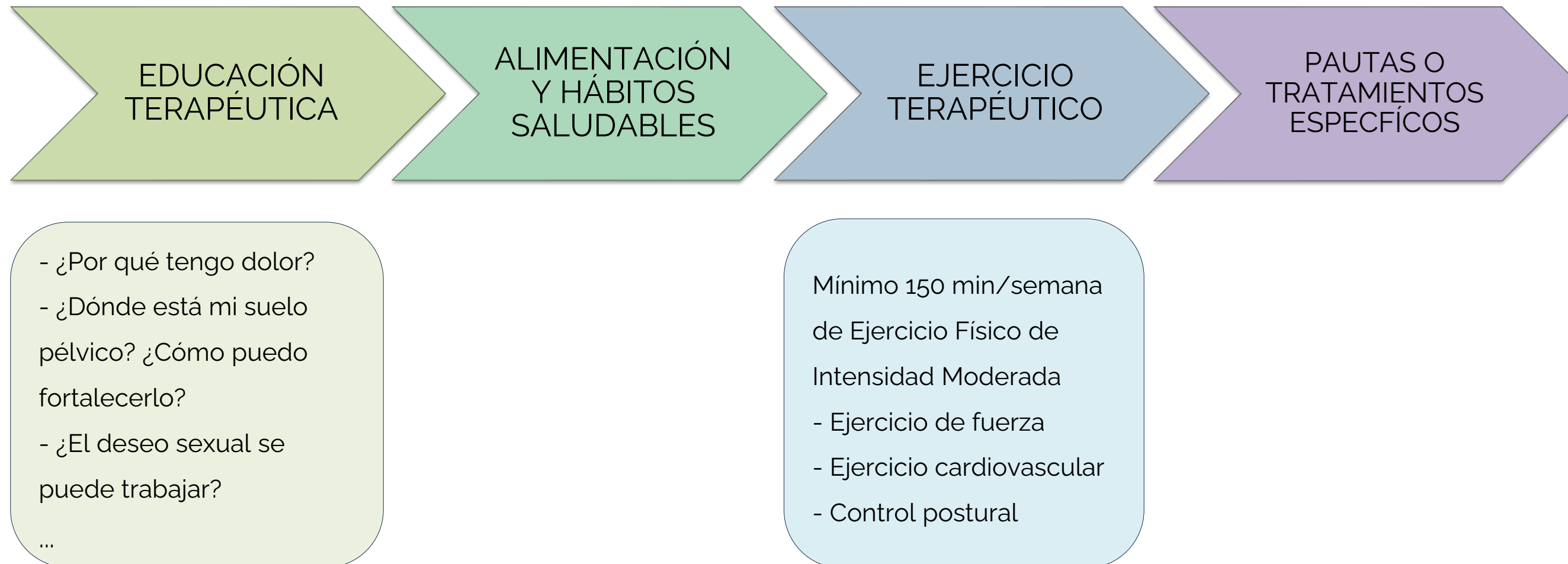
Nombre \_\_\_\_\_ Apellidos \_\_\_\_\_

Hora a la que se levanta de la cama \_\_\_\_\_ Hora a la que se acuesta \_\_\_\_\_

HORA	VOLUMEN orinado (ml ó cc)	URGENCIA su grado (0-4)	ESCAPE DE ORINA Tipo: por urgencia o con esfuerzos	MUDA De ropa, pañal, compresa	BEBIDA (ml ó cc)



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI CALIDAD DE VIDA?



# DE CERCA CON EL EXPERTO: LARGOS SUPERVIVIENTES

ACTIVIDAD PARA PACIENTES HÍBRIDA

**10 DE MARZO DE 2026 | 16:00 h.**

**Asociación Española contra el Cáncer Madrid**

Avenida del Doctor Federico Rubio y Galí, nº 84. 28040 Madrid

## BIENESTAR FÍSICO EN LA LARGA SUPERVIVENCIA DEL CÁNCER GENITOURINARIO

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER



asociación española  
contra el cáncer  
en Madrid

MARÍA GARRIDO BALAGUER  
FISIOTERAPEUTA

ORGANIZADOR

Fundación  
**OncoSur**

COLABORADORES



Hospital Universitario  
12 de Octubre

IPSEN

