



CÁTEDRA DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES Y
SAUD PÚBLICA
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA



rutinoterapia
Acompañar, orientar y entrenar



Paciente Experto en Cuidados Oncológicos



PACIENTE EXPERTO EN CUIDADOS ONCOLÓGICOS



CÁTEDRA DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES Y
SAUD PÚBLICA
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos



vively :)



1. INTRODUCCIÓN

Datos del Cáncer

Durante la pandemia el cáncer sigue teniendo una altísima incidencia, mortalidad y prevalencia. Los datos indican que es una de las principales causas de morbi-mortalidad del mundo (**18,1 millones de casos nuevos** en 2018 [GLOBLOCAN](#)) y aumentarán en las dos próximas décadas (a **29,5 millones en 2040** [Las cifras del cáncer SEOM](#)).

En España, las enfermedades oncológicas afectan **a más de un millón y medio** de ciudadanos ([AECC](#)) y es una de las principales causas de morbi-mortalidad. La incidencia en el último año ascendió a [281.478 casos nuevos \(AECC\)](#) y las previsiones son además negativas ya que el cáncer irá aumentando en los próximos años.

Necesidades de los pacientes

- Los pacientes **durante los tratamientos sufren distintos efectos secundarios** como la desnutrición, fatiga crónica, pérdida de masa muscular y la fuerza, aumenta la cantidad de tejido adiposo, se acelera la pérdida de hueso, existen déficits neuropsicológicos asociados a los tratamientos, más del [40% de los pacientes necesita soporte psicológico y el 30% desarrollan algún tipo de trastorno psicopatológico](#) que necesita tratamiento personalizado, la sexualidad cambia y las relaciones de pareja sufren baches. Todo ello puede **disminuir las probabilidades de supervivencia**
- La **reinserción en la vida laboral** es difícil, puesto que habitualmente las secuelas físicas y emocionales siguen impactando a medio y largo plazo al paciente sin que exista una incorporación "flexible" para adaptar el puesto de trabajo o reubicarlas en otro puesto. Si la recolocación no es posible **se puede hacer un despido procedente**, por lo que este colectivo sufre desprotección.
- **El nivel de adherencia** es variable según las diferentes patologías crónicas, siendo del 70% en cáncer. Este problema es multifactorial y depende tanto del propio paciente y los cambios constantes durante la cronicidad de la patología como los factores relacionados con el propio tratamiento y sus efectos secundarios, así como los factores socioeconómicos.

Y por último los largos [supervivientes](#) en cáncer suelen tener al menos un problema de salud que requiere seguimiento.

Misión del curso

La Organización Mundial de la Salud define la **capacitación en salud** como “el conjunto de habilidades cognitivas y sociales que determinan la motivación y la capacidad de las personas para acceder, entender y utilizar información encaminada a procurar mantener una buena salud” (OMS 2007)

La misión de este curso es **habilitar y capacitar a los pacientes, familiares, cuidadores e interesados para que se adquiera un rol activo** durante y después de los tratamientos mejorando la calidad de vida. Señalamos la necesidad de abordar una **visión integrativa y multidisciplinar** en los cuidados oncológicos para afrontar mejor la enfermedad. Gracias al diseño de este itinerario formativo, contenidos y la metodología desarrollada y probada científicamente, al realizar este curso los alumnos aprenderán a cambiar el estilo de vida, aumentarán las probabilidades de mejorar la adherencia a los tratamientos, la reinserción a sus trabajos, la percepción de bienestar físico, emocional y social.

Es un programa comunitario, multidisciplinar y complementario a cualquier otro tipo de intervención.

Titulación pionera y única en España

Paciente Experto en Cuidados Oncológicos, es un programa que da respuesta a las necesidades específicas de los pacientes oncológicos y de sus familiares.

Este programa es **único y pionero al integrar por primera vez en España** el módulo “Chronic Disease Self-Management Program” (a partir de ahora **CDSMP**) diseñado originariamente por la Universidad de Stanford con más de 35 años de experiencia, implantado en 25 países, con más de 150.000 pacientes al año y con resultados basados en la evidencia científica junto al programa especializado en Cáncer de Rutinoterapia “**Paciente Experto en Cuidados Oncológicos**”. Este último ha sido diseñado y desarrollado por Rutinoterapia, SL para la Asociación Escuela de Pacientes Oncológicos, probado en el Hospital Universitario HLA Universitario Moncloa durante el año 2019, cuyos contenidos han sido ampliados con la experiencia obtenida en el año 2020 (más de 120 horas formativas a más de 150 personas) y cuyos contenidos han sido homologados por la Universidad de Córdoba, en la Catedra de Prevención de riesgos laborales y salud pública).

Este curso **no es solo un programa de contenido formativo, el valor que aporta es el modelo y la metodología centrada en la persona con una visión holística del ecosistema del paciente oncológico.**

Al abrir el programa formativo a cualquier persona interesada, se abre un espacio de conversación y enseñanza mutua, enriqueciendo la visión de cada segmento: pacientes; familiares y cuidadores y por ultimo las personas interesadas en otros ámbitos asistenciales.

Beneficios: una gran intervención costo/efectiva para el abordaje de la enfermedad.

Beneficios del primer módulo (seis primeras semanas)

El taller de Paciente Activo (primer módulo) está basado en una metodología diseñada originariamente por la Universidad de Stanford, y coordinada actualmente desde Self Management Resource Center¹, en California (Estados Unidos).

La metodología Chronic Disease SelfManagement Programme (CDSMP), ha sido ampliamente estudiada. Multitud de ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y otros estudios de investigación han sido llevados a cabo para demostrar su eficacia. Un metaanálisis que incluyó **23 estudios y 8.688 pacientes participantes**, obtuvo como resultados:

- Mejora significativa en el cumplimiento terapéutico y conductas saludables (ejercicios aeróbicos, gestión de los síntomas cognitivos a corto plazo y de autogestión de la patología también a largo plazo).
- Mejora del bienestar y estado de salud psicológico (depresión, ansiedad por la salud y auto eficacia). A corto y largo plazo.
- Estado de salud físico (energía, fatiga, discapacidad funcional, dolor, autopercepción de la salud, limitaciones sociales y dificultad para respirar)
- Reducción en la utilización de servicios sanitarios (visitas servicios de urgencias, visitas profesionales médicos, días o noches de hospitalización y hospitalizaciones).

Beneficios del segundo módulo (seis semanas)

Las claves de éxito del programa se sustentan en:

1. **Metodología** propia adaptada a las necesidades reales de los pacientes.
2. **Contenidos** con visión 360°.
3. Claustro de profesores formado por un **equipo multidisciplinar** de médicos y profesionales sanitarios
4. **Equipo de 2 pacientes expertos de soporte** que dinamizarán y liderarán todo el itinerario formativo certificados tanto en el programa CDSMP como en el de Paciente Experto en Cuidados Oncológicos.
5. **Comunidad de pares** que da continuidad a los alumnos durante y después del curso como soporte emocional y psicológico.

¹ <https://www.selfmanagementresource.com/>

Beneficios:

1. Mejorar la calidad de vida y el estado de bienestar de los pacientes oncológicos y su entorno durante su tratamiento y después del mismo.
2. Ayudar a los pacientes a cambiar su estilo de vida en compañía
3. Mejorar la eficiencia y tolerancia a los tratamientos, de forma que la vuelta a su vida tras la enfermedad sea menos traumática.
4. Capacitación y desarrollo de habilidades frente a problemas frecuentes y específicos de los pacientes oncológicos.
5. Entrenamiento práctico y dinámico para cambiar el estilo de vida a través de distintas herramientas (test, registro, planificación, etc.).
6. Hoja de ruta para el cambio en el estilo de vida tras el curso realizado por el propio alumno.
7. Comunidad de iguales, motivación y vinculación gracias al poder de la pertenencia.
8. Seguimiento a largo plazo gracias al Club Alumni de Rutinoterapia.

Curso organizado y certificado por:

IMQ Ibérica Business School, Rutinoterapia homologado por la Catedra de Prevención de riesgos laborales y Salud Pública de la Universidad de Córdoba y el Instituto de Investigación y formación en Salud, Vively organizan y certifican este curso.

Instituto de Investigación y Formación en Salud, SL, **Vively** actúa como responsables de la formación, certificación, seguimiento y servicio de las organizaciones, entidades formadoras que imparten los cursos del Self-Management Resource Center (SMRC) en España.

Dirección del Curso:

Director médico y académico: Dr. José María Fernández Moya.



Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Médico – Residente del Servicio de Ginecología y Obstetricia de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Profesor de la Escuela de Enfermería, área materno – infantil, de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Apto Cum Laude. Profesor Asociado del Departamento de Ginecología y Obstetricia de la Universidad Autónoma de Madrid. Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia. Jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Vithas Pardo de Aravaca. Jefe de Equipo de Ginecología y Obstetricia del Hospital Quiron La Luz. Jefe de Equipo de Ginecología y Obstetricia del Hospital Quiron San José . Miembro del Comité Científico de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Patrono de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Oseas. Director General de Rutinoterapia SL.

Directora de Contenidos y coordinadora: Ana Siles Fernández.



Co-founder de Rutinoterapia, de Rutinas durante el cáncer y de la Asociación Escuela de Pacientes Oncológicos. Creadora del método Rutinoterapia y los contenidos del curso. Doctora en Ciencias de la Información Universidad Complutense de Madrid, Apto Cum Laude. Experta universitaria en Nutrición y Salud Oncológica Universidad Abierta de Cataluña. Paciente experta y coordinadora líder del programa Self-Management Resource Center (SMRC). Profesora asociada del Master Retail Marketing en la Universidad de Málaga. MBA Instituto de Empresa (mención de honor). Economista especializada en Marketing.

Comité Médico Asesor:

Dr. Ramón Perez Carrión. Licenciado en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid en 1968. Inició su actividad como Médico Adjunto de Oncología en el Instituto Nacional de Oncología (I.N.O.) de Madrid en 1970 hasta 1976. Es Miembro Fundador de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) desde 1976, siendo Secretario de la misma durante 10 años. Fue Miembro de la Comisión que estudió y creó la especialidad de Oncología Médica en España, primer país europeo que reconoció la especialidad oficialmente. Durante 10 años dirigió la Revista de Oncología, órgano de difusión de la SEOM. Desde 1976 hasta 1981 fue Jefe de Sección de Oncología Médica en C.E. Ramón y Cajal de Madrid. En 1981 regresó al Instituto Nacional de Oncología como Jefe del Servicio de Oncología Médica. 1989 Jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario de La Princesa. 1995 Comité de expertos en la Comunidad de Madrid para la elaboración de Protocolos Oncológicos. 2000 Jefe del Centro Oncológico MD Anderson Madrid hasta enero 2007. 2007 Jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Quiron de Madrid.

Miembro de la ESMO y de ASCO. Ha impartido cursos en la Universidad Autónoma de Madrid. Actualmente en el Hospital Quirón Salud La Luz. Presidente Honorífico de la Asociación Rutinoterapia, Escuela de pacientes oncológicos.



Dr. Eduardo Ródenas de la Rocha. 2017-2021. Director Científico. Director de la Unidad de Life Science High Consultancy, Vicepresidente en Azierta, así como Vicepresidente de la Fundación Azierta. 2017-2018 Director Médico de Karyopharm. 2016-2017 VP Clinical Operations The Medicines Company. 2013-2016 Director Médico en Purdue Pharma. 2008-2010 Director Médico Infinity Pharmaceuticals. 1992-2008 Director Bristol – Myers Squibb. Presidente honoríficos de Rutinoterapia



Dra. Teresa Lajo. Médico especialista en Endocrinología y Nutrición. Master en terapia cognitivo-conductual. Experta universitaria en Medicina biorreguladora por la Universidad de Alcalá, y Experta en NCA (nutrición ortomolecular), profesora de la Universidad Europea. Responsable de Endocrinología de Hospital Universitario Moncloa, y diversos centros médicos, entre ellos su Clínica Nuosalud, donde lleva a cabo una asistencia integral y holística del paciente, empleando todas las técnicas diagnósticas y terapéuticas disponibles para el tratamiento nutricional de las distintas enfermedades. Directora de Endocrinología y Nutrición en Rutinoterapia



2. IMQ

IMQ son las siglas del **Istituto Italiano del Marchio di Qualità**, Entidad de Certificación líder en Italia. Se fundó en 1951 en Milán (Italia) y tiene como objeto social la Certificación de Productos y de Sistemas de Gestión (más de 20.000 certificados emitidos en Sistemas de Gestión y 140.000 en Producto).

Actualmente IMQ es un grupo de empresas que abarca múltiples certificaciones de producto y de sistemas.

Las empresas del grupo IMQ representan la más importante realidad italiana en el campo de la evaluación de la conformidad (certificaciones, pruebas, verificaciones, inspecciones). Con la fortaleza de la sinergia entre las sociedades que lo componen, la relevancia adquirida en más de 60 años de experiencia y la integridad de los servicios ofrecidos, el grupo IMQ se erige como un punto de referencia y socio ideal de empresas que tienen como objetivo la seguridad, la calidad y la sostenibilidad ambiental.

Los sectores de referencia son múltiples, y van desde la electrotecnia a la electrónica, desde las telecomunicaciones a la automoción, desde el sector del gas al diseño de instalaciones, desde los productos de construcción hasta los productos agroalimentarios y las energías renovables.

Para cada sector, las empresas del grupo IMQ pueden ofrecer, según corresponda, servicios horizontales o específicos: Certificación de productos, certificaciones ambientales, certificación según las directivas de la UE, certificación de sistemas de gestión y figuras profesionales, controles de plantas y edificios, pruebas de laboratorio, pruebas para obtener marcados internacionales y apoyo a la exportación, supervisión de la producción en el extranjero, apoyo técnico reglamentario y formación. La integridad de los servicios prestados está garantizada gracias a la experiencia adquirida en todas estas áreas durante décadas por parte de las empresas del grupo IMQ que está compuesto por: IMQ S.p.A., CSI S.p.A., **IMQ Ibérica S.L. (España)**, **IMQ Tecno crea (España)**, IMQ Polska (Polonia), IMQ Turkey (Turquía), IMQ Gulf FZCo (Dubái), IMQ Certification Shanghai Co. Ltd (China).

NUESTROS OBJETIVOS

Cuantificar la gestión ética y responsable como generadora de valor reputacional y de mejora de la competitividad de la empresa. Aportar herramientas de gestión y control de cumplimiento normativo con el fin de evitar o minorar el riesgo de llevar a cabo actuaciones ilícitas por parte de los directivos y empleados de una organización que puedan derivar en sanciones administrativas, económicas o en responsabilidad penal de la persona jurídica.

NUESTRA VISION

Integridad moral, honestidad profesional, lealtad e imparcialidad para/con los grupos de interés y transparencia de mercado. Interpretamos los sistemas de gestión como una herramienta que genera valor añadido a las empresas, y les permite controlar y gestionar sus riesgos y oportunidades, aumentando su competitividad. En el caso concreto del Máster en Sistemas de Gestión de Compliance y Antisoborno, permite implantar metodologías de gestión y control que evitan o minoran el riesgo de derivación de la responsabilidad penal a la empresa.

QUE OFRECEMOS

IMQ es el socio ideal para todas aquellas empresas que quieren dar un valor añadido a su actividad, certificando su compromiso con la gestión ética y responsable, interesadas en exportar en Europa y el resto del mundo, que necesitan un apoyo competente para superar las barreras aduaneras y de obtención de las marcas extranjeras.

En particular, **IMQ** se presenta como una sociedad de servicios especializada en certificaciones de productos, sistema de producción, y pruebas de conformidad según las directivas europeas y normas internacionales. Estamos en el grado de ofrecer numerosos servicios como: Evaluación de las instalaciones de inmuebles, realización de pruebas de laboratorio, asistencia técnica/normativa y a la exportación.

3. DESTINATARIOS

El Curso "Paciente Experto en Cuidados Oncológicos" está dirigido a diversos perfiles:

- **Pacientes** que quieran tener un rol activo durante y después de la enfermedad.
- **Pacientes que quieran especializarse** como pacientes expertos para dedicarse al trabajo asistencial en Escuelas de Pacientes, o de soporte y apoyo en comunidades y asociaciones de pacientes.
- **Familiares de pacientes y cuidadores** que quieran conocer los mejores cuidados oncológicos para el paciente durante y después de su enfermedad.
- **Personas que trabajan en Asociaciones** de Pacientes Oncológicos.
- **Personas interesadas en la asistencia y cuidados oncológicos** en el ámbito profesional.

En cada curso pueden participar **hasta 25 alumnos, con un mínimo de 15** y contarán con el apoyo de dos facilitadores.

4. OBJETIVOS

El objetivo general del curso es dotar a los participantes de los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para afrontar la enfermedad y mejorar su calidad de vida y percepción de bienestar.

Objetivos específicos

- Aprendizaje de estrategias para el autocuidado para convivir mejor con la patología.
- Adquirir práctica en el cumplimiento terapéutico y conductas saludables durante los tres meses de curso, gracias a la metodología proporcionada.
- Refuerzo de grupo y motivación

- Visión 360° del paciente mediante la integración asistencial de un equipo multidisciplinar.
- Darle importancia al papel de las rutinas y hábitos saludables para generar cambios permanentes en los hábitos de vida.
- Mejora la gestión de la cronicidad, y la comunicación médico-paciente.
- Titulación pionera en España por la integración de los contenidos de Standford.
- Apoyo de iguales y pacientes expertos
- Herramientas probadas con evidencia científica, técnicas y prácticas que potencian la autogestión.
- Integración de cuidadores y familiares para compartir experiencias, con soporte y apoyo de grupo.
- Seguimiento tras el curso (Club Alumni).

5. PROGRAMA

MODULO I_ CHRONIC DISEASE SELF-MANAGEMENT PROGRAM (CDSMP)

El Programa “Chronic Disease Self-Management Program” O CDSMP de **paciente activo on Line**, ha sido creado originalmente por el Patient Education Research Center de Stanford. La metodología, los contenidos, el apoyo mutuo, las clases dinámicas y participativas son algunas de las claves de éxito de este programa, siendo un referente a nivel mundial en proyectos de salud para la autogestión de enfermedades crónicas y pacientes de cáncer.

Este programa se ha implementado en más de 25 países, con más de 150.000 pacientes formados cada año y su eficacia ha sido evaluada científicamente por el Centro de Investigación de la Universidad de Stanford.

Los objetivos de la metodología y los contenidos de este curso, según el Patient Education Research Center de Stanford son:

- Ayudar a las personas a mejorar la autoconfianza en el profesional y en sí mismo.
- Incrementar la autoestima
- Tener mayor responsabilidad en salud, mayor participación y desarrollar una actitud activa.
- Capacitar al paciente y sus familiares en el conocimiento de sus síntomas
- Capacitar al paciente y sus familiares en la adopción de hábitos de vida saludables
- Mejorar el control de la enfermedad
- Mejorar la comunicación médico-paciente
- Disminuir el número de visitas médicas, complicaciones por los efectos secundarios o la disminución del número de ingresos hospitalarios
- Disminución de situaciones agudas de emergencia
- Mejora del cumplimiento terapéutico y la adherencia a la medicación
- Reducción del número de depresiones

- Mejor adaptación a la vida laboral una vez finalizados los tratamientos, disminuyendo el número de bajas.
- Mejorar la calidad de vida del paciente.

Para llevar a cabo este proceso de capacitación, la **plataforma tecnológica** utilizada ha sido desarrollada desde cero para obtener las certificaciones exigidas al contener de **manera estricta la metodología del programa CDSMP**, originales de la Universidad de Stanford. La estructura de perfiles y roles también se ha diseñado exprofeso según el CDSMP.

Incluye guías a través de diferentes herramientas, recursos y funcionalidades propias de la metodología, así como funcionalidades de autodescubrimiento para se aprenda su uso a través de la utilización de esta. La estructura del contenido y funcionalidades de la plataforma incluye:

El contenido aborda los siguientes temas:

- Tema 1. Descripción general de autogestión y enfermedades crónicas
- Tema 2. Gestión del dolor
- Tema 3. Alimentación saludable
- Tema 4. Hacer un plan de acción
- Tema 5. Comentarios y resolución de problemas
- Tema 6. Ciclo de síntomas
- Tema 7. Ejercicio
- Tema 8. Emociones difíciles, gestión de la frustración y el aislamiento
- Tema 9. Usar tu mente para gestionar síntomas y el estrés
- Tema 10. Control de peso
- Tema 11. Depresión
- Tema 12. Relación con la familia
- Tema 13. Trabajar con tu equipo sanitario
- Tema 14. Medicación
- Tema 15. Planes de futuro

Cada sesión requiere de **3 a 4 horas de dedicación a la semana** para completar el temario. El programa se estructura en 6 sesiones (6 semanas). De una semana a otra hay Planes de Acción que hacer, consolidación de aprendizajes e interacción entre los participantes (online). La estructura queda de la siguiente manera:

PROFESORES MODULO I_CHRONIC DISEASE SELF-MANAGEMENT PROGRAM (CDSMP)

El programa cuenta con 2 facilitadores certificados por Self-Management Resource Center sobre los talleres CDSMP:

- Los facilitadores lideran y dinamizan el taller, disponiendo de un completo set de herramientas propias
- El perfil facilitador permite gestionar el taller
 - Comunicación con el mentor para borrar o editar comentarios. Los facilitadores se encargan de mandar el correo en la plataforma explicando porque se va a borrar su mensaje en el Foro o dónde corresponda.
 - Participar y dinamizar los foros.
 - Validar las planes de acción
 - Hacer seguimiento y animar cada semana a que cumplan con el plan de acción y las tareas, se mandan correos internos todas las semanas, felicitando a los que cumplen con las tareas y a los que no animándolos a que lo hagan.
 - Sobre todo, sirve de modelo para que los participantes hagan el curso de forma satisfactoria.
 - Avisa de las personas que no participan en el taller para darles de baja sino participan en las dos primeras semanas.

MODULO II_PACIENTE EXPERTO EN CUIDADOS ONCOLOGICOS

El programa Paciente Experto en Cuidados Oncológicos es único gracias a sus contenidos creados con la visión centrada en el paciente al haber sido diseñados por una paciente experta.

La metodología desarrollada por Rutinoterapia ayuda a cambiar el estilo de vida durante y después del cáncer en grupo gracias a un abordaje integral del autocuidado en cuatro bloques conocimiento:

1. Adopción de nuevas rutinas
2. Cuerpo-ejercicio físico
3. Nutrición-alimentación
4. Mente-bienestar emocional.

Incluye videos de testimonios de pacientes.

Incluye dos Master Class sobre oncología médica.

1. 6 semanas con 4 sesiones semanales de contenidos, 3 offline y 1 en vivo

2. 7 horas de dedicación personal a la semana por parte del alumno (documentación, test, evaluaciones)
3. Cada semana 3 horas de videoconferencia para las dudas con los profesores
4. 1 hora de dudas con el oncólogo médico al final del curso.
5. Trabajo fin de curso
6. Master Class
7. Testimonios de pacientes (entrevistas).

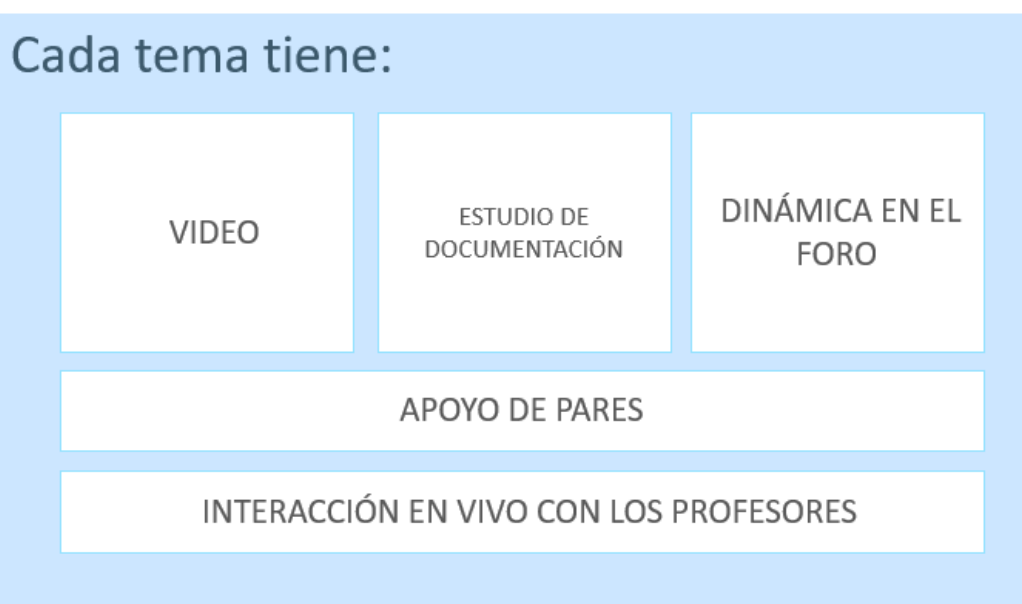
TOTAL: aproximadamente 70 horas equivalentes a 3 créditos universitarios

Los objetivos generales son:

- **Mejorar la calidad de vida y el estado de bienestar** de los pacientes oncológicos y su entorno durante su tratamiento y después del mismo.
- Ayudar a los pacientes a **cambiar su estilo de vida** en compañía
- Mejorar la **eficiencia y tolerancia a los tratamientos**, de forma que la vuelta a su vida tras la enfermedad sea menos traumática.

La plataforma tecnológica incluye:

- **AULA**. Con el contenido y seguimiento de los programas. Presentaciones, documentos, documentación extraordinaria, videos, sala de video conferencia, test y evaluaciones.
- **FORO**. Herramienta de dinamización, colaboración y participación en las actividades.



Contenidos con evaluación:

1. Rutinas durante el cáncer

Entrenamiento práctico para el cambio de estilo de vida adoptando hábitos de vida saludables. Todo ello gracias a herramientas dinámicas que fomentan la motivación y el compromiso en grupo.

2. Nutrición y cáncer.

¿Qué comer durante y después de la enfermedad? Conocer todo lo referente a la alimentación, nutrición y cáncer en los tratamientos y en la prevención de futuras recaídas.

3. Ejercicio físico y cáncer

Profundizar en los beneficios del ejercicio físico durante y después de la enfermedad. Conocer los tipos de intervenciones con ejercicio físico y sus peculiaridades según los efectos secundarios de los tratamientos. Identificar conceptos importantes en cuanto a la seguridad y riesgos a la hora de hacer ejercicio físico.

4. Psicología durante y después del cáncer

Identificar las etapas de este tsunami químico y emocional que es el diagnóstico del cáncer. Conocer los efectos secundarios en la capacidad cognitiva, de memoria y estado de ánimo del paciente. Dotar de herramientas y recursos a los pacientes para mejorar la percepción de bienestar físico y emocional. Herramientas para mejorar la cantidad y calidad del sueño. Estudiar los crono disruptores. Capacitación y conocimiento ante el duelo y los cuidados paliativos. Conocer los trastornos psicológicos durante los tratamientos.

Contenidos sin evaluación:

Master Class Oncología:

1. Terapias con células CAR-T
2. Epidemiología y evolución del tratamiento de cáncer.

Es un programa multidisciplinar basado en el trabajo colaborativo y en dinámicas participativas **a través de** las actividades que se realizan, que son más importantes incluso del propio contenido.

Para la obtención el título **se exige la visualización de todos los contenidos audiovisuales**, el estudio del material presentado y superar los exámenes de evaluación previstos al final de cada tema (con un máximo de tres intentos), así como la **presentación y aprobación de un trabajo de Fin de Título, con carácter obligatorio**. Este trabajo consistirá en un plan personal de rutinas con un calendario de actividades que incluirá ejercicio físico, intervención nutricional y psicológica, y otras prácticas. Se dará un mes de prórroga para terminar el trabajo final.

PROGRAMA COACHING EN RUTINAS

- Tema 1. ¿Para qué poner en marcha Rutinas Saludables?
- Tema 2. Test, identificar objetivos para estas 6 semanas
- Tema 3. Los 7 pecados capitales
- Tema 4. Rutinas Top: cuerpo, mente y nutrición
- Tema 5. Decálogos para empezar
- Tema 6. Tu cerebro no te dejará cambiar

PROGRAMA EJERCICIO FÍSICO Y CÁNCER

- Tema 1. Beneficios del ejercicio físico
- Tema 2. Planificación y decálogo para empezar a adquirir buenos hábitos
- Tema 3. Efectos de la quimioterapia
- Tema 4. Osteoporosis
- Tema 5. Conceptos
- Tema 6. Recomendaciones y tipos de ejercicio físico

PROGRAMA NUTRICIÓN Y CÁNCER

Módulo 1: Introducción: la importancia de una buena alimentación durante el cáncer

- Tema 1. La importancia de la nutrición. Genómica nutricional
- Tema 2. Desnutrición durante la enfermedad
- Tema 3. Cribado nutricional
- Tema 4. Test de las emociones y la alimentación
- Tema 5. Decálogo para empezar a cambiar los hábitos alimenticios
- Tema 6. ¿Qué comer fuera de casa?

Modulo 2: Iniciación: conceptos prácticos para realizar una alimentación terapéutica durante el cáncer.

- Tema 1. Planificar un menú. Herramientas. Ejemplos y combinaciones
- Tema 2. Alimentación según los efectos secundarios de los tratamientos
- Tema 3. Conceptos básicos: macro y micronutrientes
- Tema 4. Etiquetado nutricional
- Tema 5. La Lista de la compra
- Tema 6. Alimentación y emociones.

Módulo 3: Nutrición y salud ambiental

- Tema 1. Alimentos funcionales para prevenir el cáncer
- Tema 2. Disbiosis intestinal
- Tema 3. Salud ambiental

Tema 4. El cáncer como enfermedad metabólica
Tema 5. Tipos de cáncer / alimentación
Tema 6. Obesidad

5. PROGRAMA DE PSICOLOGIA Y BIENESTAR

Tema 1. Etapas del cáncer y emociones
Tema 2. ¿Cómo funciona el cerebro? Y como le afectan los tratamientos
Tema 3. Gestión del Estrés
Tema 4. Practicando las buenas palabras y la psicología positiva
Tema 5. Superar el proceso
Tema 6. Como mejorar la calidad y cantidad de descanso

6. CLAUSTRO DE PROFESORES

Dr. José María Fernández Moya. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Médico – Residente del Servicio de Ginecología y Obstetricia de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Profesor de la Escuela de Enfermería, área materno – infantil, de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Apto Cum Laude. Profesor Asociado del Departamento de Ginecología y Obstetricia de la Universidad Autónoma de Madrid. Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia. Coordinador Jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Grupo Sanitario Recoletas. Miembro del Comité Científico de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Patrono de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Oseas



Dr. Pérez Carrión. Jefe de Servicio Oncología Médica Hospital Quirón La Luz. Miembro Fundador de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Miembro de la European Society of Medical Oncology (ESMO) y de la American Society of Medical Oncology (ASCO). Docente en la Universidad Autónoma de Madrid.

Embajador y miembro honorífico de Rutinoterapia



Dr. Eduardo Ródenas de la Rocha. Médico Oncólogo. Director Científico, Director de la Unidad de Life Science High Consultancy, Vicepresidente en Azierta, así como Vicepresidente de la Fundación Azierta.

Embajador y miembro honorífico de Rutinoterapia.



Dra. Teresa Lajo. Experta en Nutrición celular activa y Medicina bioreguladora. Máster en administración y dirección de servicios sanitarios. Máster Terapia cognitivo-conductual. Responsable de Unidad de Endocrinología de Hospital Moncloa. Experta en NCA (nutrición ortomolecular), profesora de la Universidad Europea. Directora de la unidad de endocrinología en Rutinoterapia.



Ana Siles Fernández. Co-founder de Rutinoterapia, de Rutinas durante el cáncer y de la Asociación Escuela de Pacientes Oncológicos. Creadora de contenidos y del diseño del curso Paciente Experto en Cuidados Oncológicos. Doctora en Ciencias de la Información Universidad Complutense de Madrid. Experta universitaria en Nutrición y Salud Oncológica Universidad Abierta de Cataluña. Paciente experta y coordinadora líder del programa Self-Management Resource Center (SMRC). Profesora asociada del Master Retail Marketing en la Universidad de Málaga. MBA Instituto de Empresa. Economista especializada en Marketing



Cristina Luque González Nutricionista y coordinadora del área de nutrición en Rutinoterapia



Yolanda Villasante San Román. Fundador de la Clínica de fisioterapia Físio Visan. Fisioterapeuta y osteópata, experta en drenaje linfático para el linfedema, trabajo de suelo pélvico y rehabilitación en afecciones traumatológicas generales. Directora del área de Ejercicio Físico y Cáncer en Rutinoterapia.



Carmen Moyano. Directora de Anagor Psicólogos. Psicología Clínica y Psicoterapia, Legal y Forense, Infantil, y Adolescentes, Adultos, Terapia de pareja y familiar, Terapia grupal, Psicogeriatría. Directora de la unidad de emociones en Rutinoterapia.



Yolanda García. Psicóloga clínica y de la salud. Experta Experto Universitario en Mindfulness. Directora de la unidad de Mindfulness en Rutinoterapia



Guadalupe Gómez. Licenciada en Psicología Clínica e Industrial. CEO de GuadalupeGB y Fundadora y Directora Académica de la Escuela de Coaching de Cegos. Coach profesional certificado por la International Coach Federation (ICF). Miembro ICF (International Coach Federation) y de la SEAS (Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés). Autora del libro “ESTO es COACHING” publicado por la editorial Obelisco. Formadora, conferenciante e investigadora de diversas metodologías de Desarrollo Personal y Bienestar. Experta en Inteligencia Emocional, PNL, Psicología Positiva, Neurociencia, Técnicas Psicocorporales, etc. Creadora del Método Eficacia Mental. Directora de la unidad de PNL y psicología positiva en Rutinoterapia



7. METODOLOGÍA

Sistema de **formación on-line**, mediante **Campus Virtual**, que permite una mayor comunicación y flexibilidad a la hora de acceder a la materia a tratar.

- Acceso a salas de videoconferencia para clases en vivo con el claustro de profesores.
- Unidades Didácticas Teórico-Prácticas que permiten al alumno enfrentarse a diferentes situaciones basadas en la vida cotidiana y teniendo en cuenta los efectos secundarios de los tratamientos.
- Evaluación continua a lo largo de todo el proceso y valoración de la participación en el foro a través de las actividades propuestas. Contacto con profesores y tutores mediante clases en vivo.

Dinamización del grupo a través de foros

Es indudable que la enseñanza a distancia requiere por parte del alumno/a mayor disciplina y constancia, independientemente del tiempo que pueda invertir en el estudio, es fundamental adquirir por medio de la disciplina personal, un hábito de estudio diario; la continuidad en un aspecto esencial para obtener un rendimiento exitoso en la realización del curso.

Para la obtención el título será necesaria la visualización de todos los contenidos audiovisuales, el estudio del material presentado y superar los test de evaluación previstos al final de cada tema (con un máximo de tres intentos), así como la presentación y aprobación de un trabajo de Fin de Título, con carácter obligatorio.

8. CALENDARIO Y DURACIÓN. MODALIDAD ONLINE

Matrícula abierta. La duración del Curso de Paciente Experto en Cuidados Oncológicos es aproximadamente de 87 horas, estimadas en 3 meses de duración, disponiendo de una prórroga de 1 mes para la finalización del trabajo fin de curso.

9. COSTES DE INSCRIPCIÓN

Puede consultar el precio actual de cada modalidad en nuestra página web: www.imqibericaformacion.com así como las promociones vigentes de descuentos en la ficha del Máster / Curso

IMQ Ibérica Business School es Entidad Organizadora Acreditada para la impartición de Formación bonificable hasta el 100% para trabajadores que quieran matricularse en nuestros Másteres y Cursos en cualquiera de sus modalidades.

10. TITULACIÓN

Titulación Propia, equivalente a 3,5 ECTS

Diploma Paciente Activo en Enfermedades Crónicas “CHRONIC DISEASE SELF-MANAGEMENT PROGRAM” (antes llamado Self-Management @ Stanford Healthier Living with Ongoing Health Problems) del Self-Management Resource Center (SMRC), taller originalmente desarrollado por la Universidad de Stanford. Homologado por IMQ Ibérica Business School / Rutinoterapia y en colaboración con la Cátedra de prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública de la Universidad de Córdoba, y el Instituto de Investigación y Formación en Salud, Vively.

Instituto de Investigación y Formación en Salud, SL, **Vively** actúa como responsables de la formación, certificación, seguimiento y servicio de las organizaciones, entidades formadoras que imparten los cursos del Self-Management Resource Center (SMRC) en España.

Diploma de Curso “Paciente Experto en Cuidados Oncológicos” de Rutinoterapia, homologado por IMQ Ibérica Business School y en colaboración con la Cátedra de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública de la **Universidad de Córdoba**

