



Síguenos:  
Síndrome de Noonan Cantabria Asociación

**AUTONOMÍA Y  
AUTOCUIDADOS**  
para personas afectadas por el

# Síndrome de **NOONAN**

y sus familiares

**La promoción de conocimientos  
y habilidades dirigidas a:**

Capacitar a pacientes, familiares y cuidadores/as para aumentar el autocuidado y la autonomía del/la paciente frente a las necesidades de la enfermedad rara y crónica Síndrome de Noonan y a potenciar la figura del/la paciente expert@ como agente activo de su propia salud.



**Asociación Síndrome  
Noonan de Cantabria**

**ORGANIZA:**

Urb. La Soloba, (Eulogio Merino), 43 E  
39530 Puente San Miguel. Reocín. Cantabria  
Tlf./Fax 942 82 06 64 - Móvil 649 02 47 40  
asindromenoonancantabria@yahoo.es  
www.noonancantabria.es

COLABORAN



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

DIRECCIÓN GENERAL DE  
ORDENACIÓN Y ATENCIÓN SANITARIA



COCEMFE  
CANTABRIA



FEDER  
Federación Española de Enfermedades Raras



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA  
HACIENDA Y EMPLEO



EMCAON  
SERVICIO CÁNTABRO DE EMPLEO



MINISTERIO DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



UNIÓN EUROPEA  
El Fondo Social Europeo  
Iniciativa en tu futuro



IMPRENTA  
PELLÓN

# TALLERES / FECHAS / CONTENIDOS

## Alimentación y Dietética

Domingos de  
10:00 a 15:00 hrs.

Fechas:

07/09 28/09 25/10  
14/09 05/10 02/11  
21/09 19/10

- Salud y Seguridad de los alimentos.
- Dietas según la edad.
- Dietas saludables.
- Prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Elaboración Platos fáciles, nutritivos y equilibrados.(calientes)
- Elaboración Platos fáciles, nutritivos y equilibrados.(fríos)

## Cuidados y autocuidados de la boca

Martes de  
17:00 a 19:00 hrs.

Fechas:

14/10  
21/10

- Revisión odontológica, ayudas técnicas y reeducación para la mejora de la boca y la masticación.
- Salud de la Boca.
- Higiene bucal correcta.
- Dietas saludables.
- Prevención lesiones bucales.
- Cuidados aftas y otras lesiones bucales.
- Ejercicios masticación correcta.

## Cuidados y autocuidados de la piel I

## Cuidados y autocuidados de la piel II

Martes y Jueves  
17:00 a 19:00 hrs.

Fechas:

04/11 18/11 02/12  
06/11 20/11 04/12  
11/11 25/11 09/12  
13/11 27/11 11/12

- Cicatrices quirúrgicas,
- Cicatrices queloides
- Cicatrices hipertrófes
- Estrías
- Hematomas
- Celulitis
- Retenciones Líquido
- Piel en general

## Cuidados y autocuidados de las Articulaciones y Musculatura

Martes de  
16:00 a 18:00 hrs.

Fechas:

28/10 15/12

- Cuidados y autocuidados extremidades inferiores:
  - Esguinces frecuentes.
  - Torsiones.
  - Elección del calzado adecuado.
  - Control dolor articular.
- Recomendaciones de productos.