



Síguenos:  
Síndrome de Noonan Cantabria Asociación

# Conviviendo con el Síndrome de NOONAN Talleres, Autonomía y Autocuidados (Año 2023)

Para personas afectadas, sus familias y cuidadores/as.

Promoción de conocimientos y habilidades dirigidas a :

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

Plan Contingencia COVID-19: Talleres por unidades de convivencia y/o videoconferencia.

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



## TALLERES / FECHAS / CONTENIDOS

### Alimentación y Dietética

Domingos de 11:00 a 16:00 hrs  
Fechas :  
22/01 19/02 12/03  
26/03 16/04 07/05  
21/05 11/06 02/07

- ◆ 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 vista , el oído y la boca

Sábados de 16:00 a 21:00 hrs  
Fechas :  
25/02 22/04 17/06

- ◆ 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.
- ◆ Conocimiento y prueba de productos.

### Cuidados y autocuidados de la piel

Sábados de 16:00 a 21:00 hrs  
Fechas :  
28/01 11/02 13/05  
03/06

- ◆ Cicatrices quirúrgicas..
- ◆ Cicatrices queloides.
- ◆ Cicatrices hipertrofas.
- ◆ Estrías.
- ◆ Hematomas.
- ◆ Celulitis.
- ◆ Retenciones líquido.
- ◆ Piel en general.
- ◆ Conocimiento y prueba de productos.

### Cuidados y autocuidados de las Articulaciones

Sábados de 16:00 a 21:00 hrs  
Fechas :  
04/02 04/03 29/04  
23/05 24/06

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