



C.T.A



## Conviviendo con el síndrome de Noonan, Talleres de Autonomía y Autocuidados *(Año 2026)*

SÍGUENOS

EN NUESTRAS REDES



Facebook: Síndrome de Noonan Cantabria Asociación



X: @SINDROMENOONANC



Youtube: Asociacion Síndrome de Noonan de Cantabria

ORGANIZA



## SERVICIO DIRIGIDO A:

Capacitar a pacientes, familiares y cuidadores/as para aumentar el autocuidado y la autonomía de el/la paciente, frente a las necesidades derivadas del Síndrome de Noonan.

Potenciar la figura de el/la paciente experto/a como agente activo de su propia salud.

## DESTINATARIOS Y DESTINATARIAS DEL SERVICIO

Todas las personas afectadas por el Síndrome de Noonan, familias, cuidadoras/es y profesionales.

## ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Toda la Comunidad Autónoma de Cantabria

## TALLERES/CONTENIDOS/FECHAS

### Alimentación y Dietética

#### Horarios

Domingos de 10:00 a 16:00 h

#### Fechas

11/01	12/04	21/06
25/01	26/04	26/7
15/02	24/05	
22/03	07/06	

- 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

#### Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

#### Fechas

14/02  
11/04  
20/06

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

### Cuidados y autocuidados de la piel

#### Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

#### Fechas

21/03  
23/05  
13/06  
18/07

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

### Cuidados y autocuidados de las articulaciones

#### Horarios

Sábados de 16:00 a 21:00 h

#### Fechas

22/03  
24/05  
28/06  
26/07

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

## CÓMO ENCONTRARNOS

C/ Eulogio Merino, 43E  
39530 Puente San Miguel. Reocín.  
Cantabria,  
Avda. Herrera Oria, 63, 39011 Santander, Cantabria  
Tf./Fax 942 82 06 64  
Móvil 649 02 47 40  
asindromenoonancantabria@yahoo.es  
www.noonancantabria.es