



Consejería de Sanidad
Comunidad de Madrid

Viceconsejería de Humanización de
la Asistencia Sanitaria

INSCRIBIRSE EN:
Tfno. 914269625- 914269898
escuela@salud.madrid.org

www.madrid.org/escueladesalud/
#EMSContigo
@SaludMadrid



Fecha: Jueves 13 y 20 de diciembre de 2018

Hora: 11.00 a 13.30 horas.

Lugar: Hospital Universitario 12 de Octubre.

Avda. de Córdoba s/n. 28041 Madrid.

Centro de actividades ambulatorias (edificio nuevo), 1ª planta bloque D.

AULA DE SALUD

LLEVAR LA BATUTA

Taller de educación para la salud :

PONLE FRENO A LA ARTROSIS

¿Tiene artrosis?

¿Conoce cuáles son los factores que influyen en su desarrollo?

¿Quiere aprender estrategias que le ayuden a convivir con ella?

¿Sabe qué ejercicios hacer para mejorar su evolución?

Si está interesado/a en hablar de estos temas,

LE ESPERAMOS

ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD



Página

DIRIGIDO A



Personas mayores de 60 años con artrosis en cualquier articulación.

OBJETIVO



Mejorar las actitudes, conocimientos y habilidades de las personas con artrosis para que puedan cuidarse y gestionar su enfermedad contribuyendo a aumentar su capacidad funcional y su calidad de vida.

- Reflexionar sobre las vivencias y/o limitaciones que tienen los participantes relacionadas con su enfermedad.
- Mejorar los conocimientos sobre la artrosis, tipos, factores de riesgos que inciden en su desarrollo, hábitos incorrectos...
- Aprender estrategias y técnicas de higiene articular y postural, de control de dolor, de terapias físicas de frío/ calor...

DOCENTES



Don José David Cerdeño Arconada. Fisioterapeuta. Subdirección General de Continuidad Asistencial.

Dña. Margarita Portero Díaz . Terapeuta ocupacional. Hospital Universitario Doce de Octubre.

Coordinación técnica: Dña. Carmen Jiménez Gómez. Enfermera Técnico de la Subdirección General de Continuidad Asistencial.

ORGANIZA



Escuela Madrileña de Salud, en colaboración con la Subdirección General de Continuidad Asistencial y el Hospital Universitario 12 de Octubre.



AGENDA

1º Día: Jueves 13 diciembre 2018

- Fisiología de la artrosis.
- Concepto de artrosis.
- Pronóstico, gravedad, evolución.
- Prevalencia, localizaciones frecuentes, tipos...
- Sintomatología.

Profesores:
José David Cerdeño Arconada
Margarita Portero Díaz

2º Día: Jueves 20 diciembre 2018

- Hábitos saludables.
- Factores limitantes de la movilidad.
- Medidas de higiene articular.
- Terapia de ejercicio Físico y mantenimiento articular.
- Terapia no farmacológica en la artrosis.
- Estrategias frente al dolor y recomendaciones generales.

Profesores:
José David Cerdeño Arconada
Margarita Portero Díaz