

Escuela Madrileña de Salud

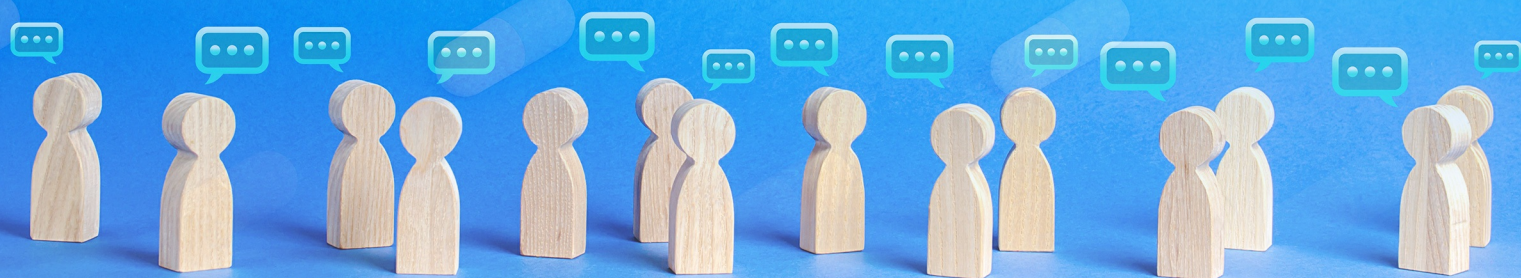
Recursos de educación para la salud

CURSOS ONLINE · VÍDEOS MULTIMEDIA · AULAS VIRTUALES · JUEGOS/RETOS

¡ACCEDE! ▶



Ya somos más de 18451 usuarios en la escuela ¡Crea tu cuenta!



Regístrate

Accede directamente al área de registro de la plataforma de aprendizaje de la Escuela Madrileña de Salud y disfruta, de forma gratuita, de todos recursos educativos disponibles, como cursos, vídeos, aulas virtuales en directo y en diferido, entre otros. Estos recursos están elaborados por profesionales del Servicio Madrileño de Salud y otros agentes de salud expertos que colaboran con nosotros.

CREAR CUENTA ►



Desde aquí puedes acceder a los recursos que más te gusten de forma directa

Pincha en el botón de acceso o escanea el código QR para ir a cursos, vídeos formativos de corta duración o la grabación de las aulas virtuales que realizamos en directo con los profesionales del Servicio Madrileño de Salud o los expertos en las materias que más nos interesan. Toda la formación de la escuela es gratuita y enfocada a ayudarte a mejorar tu estilo de vida, afrontar tu enfermedad crónica o a mejorar en los cuidados que realizas.



Cursos

Son gratuitos, si bien, es necesario estar dado de alta en la plataforma a través de la opción de acceso 'Crear una cuenta'. Al finalizar todo el contenido podrás descargar un certificado personalizado de realización de la actividad.

¡ACCESO A CURSOS! ▶



Videos

Disponemos de más de 400 videos educativos, de fácil visualización y con una gran variedad de contenidos en el campo de la salud.

¡ACCESO A VIDEOS! ▶



Aulas virtuales

Las aulas virtuales son webinar impartidos por expertos profesionales de la salud realizadas en directo, que además son grabadas dejando al recurso disponible para poder verlo en cualquier otro momento.

¡AULAS VIRTUALES! ▶



Agrupaciones de recursos

Una agrupación es un conjunto de varios recursos disponibles en la plataforma con la misma temática (videos, cursos, aulas, retos o documentos saludables), con el objetivo de facilitar su localización y visualización.

¡AGRUPACIONES! ▶



Documentos saludables

Son materiales educativos escritos sobre temas de salud, que podrás descargar.

¡DOCUMENTOS! ▶



Audios

El podcast es un contenido educativo en audio, disponible a través de un archivo descargable desde internet (en este caso, desde la Plataforma de la Escuela Madrileña de Salud). La ventaja del podcast es que es un formato bajo demanda; el usuario lo escucha cuando desea hacerlo. Puede oírse en diversos dispositivos y esto ha ayudado a aumentar su popularidad.

¡ACCESO A AUDIOS! ▶



Días mundiales destacados

Dirigido a informar, sensibilizar y dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática del día mundial elegido, además de mejorar la alfabetización en la salud y dar a conocer los recursos disponibles relacionados.

¡DÍAS MUNDIALES! ▶



Otros recursos educativos

Disponemos de otros recursos educativos realizados en formatos diferentes que podrás utilizar para mejorar tus conocimientos en temas de salud.



CATEGORÍAS TEMÁTICAS



VIDA SALUDABLE

Estilos de vida	9
• Bienestar mental y emocional	9
1. Auto percepción auto concepto autoestima	10
2. Cognitivo-perceptivo	10
• Accidentes	10
• Infancia	10
1. Neonatos (<1 mes de vida)	10
2. Niños (< 8 años)	11
• Embarazo, parto y puerperio	11
• Ejercicio	11
• Alimentación	12
• Adolescentes y jóvenes	13
• Parentalidad	13
• Seguridad sanitaria y medicamentos	13
• Adicciones	16
• Descanso y sueño	17
• Adultos	17
1. Adultos maduros (30-65 años)	17
2. Ancianos (>65 años)	17
• Sexualidad reproducción	19
• Salud laboral	19
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	19
• Ocio y tiempo libre	19
Alfabetización en salud	19
• Alfabetización promoción salud	20
• Alfabetización atención e información sanitaria	20
• Alfabetización prevención enfermedad	23
• Habilidades para la vida	24
Medio ambiente	24
• Polen y esporas. aerobiología	24
• Altas y bajas temperaturas	24



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Neoplasias/ tumores	26
Trastornos mentales y de comportamiento	27
Enfermedades del aparato genital y urinario	28
Enfermedades autoinmunes	29
Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas	32
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	33
Enfermedades del aparato cardiocirculatorio	37
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	38
Enfermedades del aparato respiratorio	39
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	42
Enfermedades del aparato digestivo	42
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	43
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	45
Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico	46
Enfermedades del ojo y sus anexos	46
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	46
Enfermedades infecciosas y parasitarias	47



Personas que cuidan	48
Personas cuidadoras al final de la vida	49
Personas cuidadoras de adultos	49
Personas cuidadoras de personas mayores	49
Personas cuidadoras de niños-adolescentes	51

PERSONAS QUE CUIDAN



ENFERMEDADES AGUDAS

Enfermedades del ojo y sus anexos	52
Enfermedades del aparato respiratorio	52
Enfermedades infecciosas y parasitarias	53
Enfermedades del aparato digestivo	54
Enfermedades agudas	54
Enfermedades del aparato genitourinario	54
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	54
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	55
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	55
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	55
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	55

A CONTINUACIÓN, VAS A PODER ACCEDER A LOS RECURSOS QUE OFRECEMOS EN LA PLATAFORMA DE FORMA DIRECTA PINCHANDO SOBRE LOS ICONOS



Cursos



Agrupaciones de recursos



Retos/Juegos educativos



Vídeos



Documentos saludables



Días mundiales destacados



Aulas virtuales



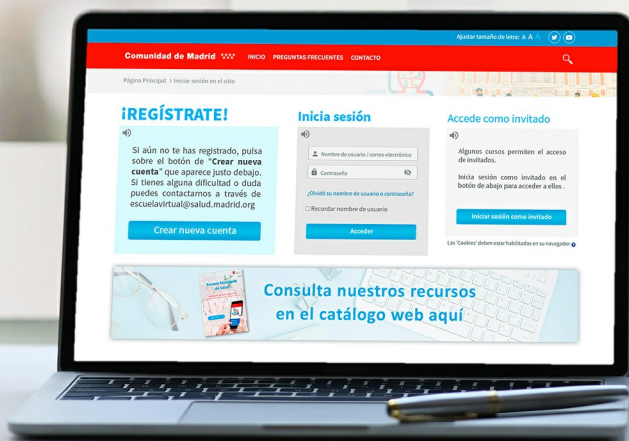
Audios



Otros recursos educativos

Al **ACCEDER** al recurso se mostrará la pantalla de **ACCESO** a la **Plataforma**, donde podrás **CREAR TU CUENTA**, **ACCEDER** con tu **USUARIO** si ya te has registrado o acceder como **INVITADO** (con esta última opción no se puede acceder a los Cursos)

Si lo deseas te puedes **Registrar** o **Identificar** previamente si quieres acceder directamente a los cursos.



**REGÍSTRATE Y ACCEDE
A MÁS DE 1000
RECURSOS VIRTUALES**

VIDA SALUDABLE

Destacados



¿Qué información es importante saber sobre los medicamentos si está en el periodo de lactancia?

¡ACCEDE! ▶



La sexualidad no se jubila.

¡ACCEDE! ▶



En la piscina disfruta con seguridad










¡ACCEDE! ▶





Mejora tu alfabetización en salud

¡ACCEDE! ▶

ESTILOS DE VIDA

- 1 Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos 
- 2 Hábitos de vida saludables. Pon años a tu vida, pon vida a tus años 
- 3 Recursos para alcanzar una vida saludable 
- 4 Ocio pasivo y uso de pantallas en la infancia, adolescencia y juventud. Educar y orientar el ocio digital 
- 5 Cómo evitar el sedentarismo y promover una vida activa en la infancia, adolescencia y juventud 
- 6 Hablemos de la obesidad infantil y juvenil y de cómo prevenirla 
- 7 Seguridad alimentaria como cocinar y conservar de modo seguro nuestros alimentos 
- 8 Técnicas culinarias 
- 9 Recursos de interés para mujeres 

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- 10 El triángulo del bienestar 
- 11 12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía 

12 En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés



13 Neurociencia del cuerpo



BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

14 Impacto de la alopecia en el plano emocional durante el proceso oncológico



BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

15 ¿Qué es la ansiedad?



16 ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido?



ACCIDENTES

17 Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras.



18 Una llamada eficaz al 112.



19 SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP).



20 Accidentes domésticos. Prevención y manejo



21 Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112



22 Información de interés sobre situaciones urgentes, de riesgo y accidentes



23 SUMMA 112 - Qué debe llevar un botiquín para desplazamientos



INFANCIA

24 Algo le ha picado o mordido al niño. ¿Y si es alérgico? ¿Y si tiene la rabia?



25 Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés



26 Prevención de los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Familias inteligentes.



INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

27 Los recién nacidos: sus primeros 28 días



28 Un regalo de la vida. Lactancia materna



INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

29 Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van?



30 Mi hijo no mastica



EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

31 Salud y embarazo



32 Lactancia materna



33 Cuidados emocionales en el embarazo



34 Salud y cuidados después del parto



35 Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico.



36 Muerte perinatal



37 Información de interés sobre la salud de las madres y de los recién nacidos



EJERCICIO

38 ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil?



39 Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios



40 Consejos para una actividad física saludable



41 Información de interés sobre ejercicios saludables



42 Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico



43 Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado



44 Pasearte con arte y salud



45 Por una movilidad activa en los desplazamientos por tu ciudad



46 Saludable para ti, sostenible para el mundo



ALIMENTACIÓN

47 Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos



48 Que la publicidad no le engañe



49 Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa



50 Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno



51 10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo



52 Información de interés sobre la nutrición saludable



53 Qué significa comer bien. Una pincelada sobre alimentación saludable y sostenible.



54 Aditivos alimentarios: realidad y leyenda



55 Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar



56 ¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos?



57 Pirámide de alimentación y el plato de Harvard: qué y cuándo poner en nuestro plato. Representación gráfica de una alimentación saludable.



58 ¿Qué son los principios inmediatos? Proteínas, grasas, hidratos de carbono y otros conceptos importantes.



59 El azúcar en nuestra alimentación



60 Grasas, sí. En exceso, no



61 Sal y alimentación



62 Peso saludable y gasto calórico. ¿Qué entendemos por ello?







63 Batch cooking o cómo cocinar para una semana.





64 Compra inteligente. ¿Qué debemos tener en cuenta?





- | | | |
|----|---------------------------------------|---|
| 65 | Elaboración de menús. Qué comemos hoy |  |
| 66 | Alimentación saludable |  |
| 67 | Alimentos congelados, compra segura |  |
| 68 | La fruta cortada, siempre refrigerada |  |














ADOLESCENTES Y JÓVENES

















- | | | |
|----|--|---|
| 69 | Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia |  |
| 70 | Estrategias para una buena relación con los adolescentes |  |






















PARENTALIDAD






- | | | |
|----|---|---|
| 71 | Para una convivencia familiar inteligente |  |
| 72 | Familia saludable |  |

SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

- | | | |
|----|--|---|
| 73 | La importancia de leer el prospecto de los medicamentos |  |
| 74 | Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria |  |
| 75 | Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria |  |
| 76 | Cómo prevenir las caídas |  |
| 77 | Protector gástrico: cómo dejarlo cuando ya no lo necesitas |  |
| 78 | Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente |  |
| 79 | 5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos |  |
| 80 | Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve |  |
| 81 | Aprende a utilizar los medicamentos |  |
| 82 | Salvar vidas está en tus manos. Díptico |  |
| 83 | ¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos? |  |
| 84 | Información de interés sobre seguridad del paciente |  |
| 85 | Información de interés sobre seguridad en los cuidados |  |





86	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	
87	Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria	
88	Información para pacientes en tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®)	
89	Información para pacientes en tratamiento con Apixabán (Eliquis®)	
90	Información para pacientes en tratamiento con Davigatrán (Pradaxa®)	
91	Información para pacientes en tratamiento con Edoxabán (Lixiana®)	
92	Información para pacientes en tratamiento con Enoxaparina	
93	Información para pacientes en tratamiento con Rivaroxabán (Xarelto®)	
94	Información para pacientes en tratamiento con Warfarina (Aldocumar®)	
95	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Asparta (Novorapid Flexpen®)	
96	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Degludec (Tresiba Flextouch®)	
97	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Detemir (Levemir Flexplen®, Levemir Innolet®)	
98	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glargina (Abasaglar Kwikpen®, Lantus Solostar®, Semglee®, Toujeo Solostar®, Toujeo Doublestar®)	
99	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glulisina (Apidra Solostar®)	
100	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Isofana Humana (Insulatard Flexpen®, Humulina NPH Kwikpen®)	
101	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Lispro (Humalog Kwikpen®, Humalog Junior Kwikpen®)	

102	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Humana Rápida (Actrapid Innolet®)	
103	Información para pacientes en tratamiento con Metotrexato oral semanal	
104	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador	
105	Información para pacientes en tratamiento con parches de Fentanilo	
106	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo sublingual	
107	Información para pacientes en tratamiento con Morfina de liberación prolongada (MST Continus®)	
108	Información para pacientes en tratamiento con Oxycodona/ Naloxona	
109	Objetivo: tu seguridad al hacerte una radiografía	
110	Uso seguro del medicamento. En tu seguridad, eres una pieza clave	
111	En tu seguridad, eres una pieza clave	
112	Objetivo: tu seguridad durante tu estancia en el hospital	
113	Objetivo: tu seguridad cuando donas sangre	
114	Objetivo: tu seguridad cuando te transfunden sangre	
115	Participa en tu atención sanitaria	
116	Menos es más en tu salud. Participa en tu atención sanitaria	
117	Antibióticos: manéjalos con cuidado	
118	Antibióticos: tómatelos en serio	
119	Medicina basada en la evidencia y seguridad del paciente	
120	Participación en ensayos clínicos	
121	¿Sabe cómo utilizar de forma segura paracetamol en adultos?	
122	¿Qué tengo que saber cuando tomo un antiinflamatorio que no necesita receta?	

123	Antibióticos	
124	La mayoría de las bronquitis están provocadas por virus	
125	La mayoría de las faringitis están provocadas por virus	
126	Prescripción diferida de antibióticos	
127	Los resfriados y la gripe están causados por virus	
128	Los síntomas que presenta hoy sugieren una infección viral	
129	La mayoría de las sinusitis están provocadas por virus	
130	Medicamentos y calor: ¿cómo los conservo correctamente?	
131	Medicamentos y calor. Si hace calor, ¿cómo pueden afectarme mis medicamentos?	
132	¿Puede beber alcohol si está tomando medicamentos?	
133	¿Qué es importante saber sobre los opioides para el tratamiento del dolor crónico no oncológico?	
134	¿Qué información es importante conocer sobre los medicamentos si está embarazada?	
135	¿Sabe que el sol y usar medicamentos no siempre hacen buenas migas?	
136	Objetivo: tu seguridad al vacunarte	
137	Cómo participar en tu atención sanitaria y cuidar tu seguridad	
138	La salud está en tus manos. Manos limpias	
139	¿Qué información es importante saber sobre los medicamentos si está en el periodo de lactancia?	

ADICIONES

140	No es un juego	
141	Tabaquismo	

- | | | |
|-----|--|---|
| 142 | La importancia de la prevención en las adicciones |  |
| 143 | Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol |  |
| 144 | Pares ganan: programa de prevención de ludopatías |  |
| 145 | Adicción, ciberacoso, acceso a contenidos en Internet. Riesgos y retos para la salud |  |



DESCANSO Y SUEÑO

- | | | |
|-----|---|---|
| 146 | Recomendaciones para vencer el insomnio |  |
|-----|---|---|











ADULTOS



- | | | |
|-----|---|---|
| 147 | Autocuidado y capacitación en salud de la mujer en el medio rural |  |
|-----|---|---|









ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)

- | | | |
|-----|--|---|
| 148 | Vivir el climaterio, el antes, el durante y el después de la menopausia. |  |
| 149 | Información de interés para mujeres en la menopausia |  |


ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

- | | | |
|-----|--|---|
| 150 | Una vejez joven |  |
| 151 | Envejecer con salud. |  |
| 152 | Llevar una adecuada alimentación y nutrición. |  |
| 153 | Sea activo. Realice ejercicio y actividad física. |  |
| 154 | Cuide su bienestar emocional y estimule su mente. |  |
| 155 | Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. |  |
| 156 | Realice los controles de salud. |  |
| 157 | Seguridad vial y prevención de caídas. |  |
| 158 | Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas. |  |
| 159 | Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores. |  |




160	Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores.	
161	La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada.	
162	Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores.	
163	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores.	
164	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores.	
165	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores.	
166	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.	
167	El arte de vivir.	
168	Conservar la cabeza.	
169	Completar la obra.	
170	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
171	Alimentación saludable en las personas mayores	
172	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
173	El buen trato con las personas mayores	
174	El descanso y el sueño en las personas mayores	
175	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
176	Información de interés para personas mayores	
177	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	
178	¿Qué es el envejecimiento saludable?	
179	Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores	
180	Recomendaciones para mantener activa la memoria	

- | | | |
|-----|--|---|
| 181 | La fragilidad de las personas mayores |  |
| 182 | Las caídas |  |
| 183 | La salud de la vista para las personas mayores |  |
| 184 | La salud bucodental para las personas mayores |  |
| 185 | Prevención de accidentes en el hogar en personas mayores |  |
| 186 | Salud auditiva en las personas mayores |  |
| 187 | Edad y bienestar: decálogo para un envejecimiento activo y saludable |  |
| 188 | La sexualidad no se jubila. |  |


SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

- | | | |
|-----|---------------------------------------|---|
| 189 | El placer de una sexualidad saludable |  |
| 190 | Salud y cuidados en la menstruación |  |

SALUD LABORAL

- | | | |
|-----|---|---|
| 191 | Teletrabajando cuidado mi salud |  |
| 192 | Taller de Prevención de los dolores de espalda |  |
| 193 | 5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal |  |




ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES










- | | | |
|-----|--|---|
| 194 | Mujer y salud. Claves feministas para la salud |  |
|-----|--|---|

OCIO Y TIEMPO LIBRE







- | | | |
|-----|--------------------------------------|---|
| 195 | En la piscina disfruta con seguridad |  |
|-----|--------------------------------------|---|

ALFABETIZACIÓN EN SALUD





- | | | |
|-----|--|---|
| 196 | Pacientes en red |  |
| 197 | Cómo buscar información fiable en internet |  |
| 198 | Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario |  |

199	Alfabetización o cultura de salud	
200	¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear?	
201	¿Qué es la medicina nuclear?	
202	La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear.	
203	Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
204	Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos	
205	Competencias digitales en salud de las personas mayores	
206	Informe “Competencias digitales en salud de las personas mayores”	
207	Mejora tu alfabetización en salud	


















ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

208	Cómo cepillarse los dientes	
209	Cuida tu espalda	
210	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
211	Familia saludable	
212	5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental	
213	Menopausia	

ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

214	Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?	
215	Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?	
216	Exámenes de salud en el bebé al nacimiento	
217	Manejo de recursos sanitarios online	

218	¿Qué es la cirugía laparoscópica?	
219	Segunda opinión sanitaria	
220	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
221	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
222	Tatuajes y piercing seguros	
223	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
224	¿Qué es la discapacidad?	
225	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
226	La ecografía: inocua y accesible	
227	Radiografía simple	
228	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	
229	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
230	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
231	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
232	Exploración radiológica en niños	
233	Cómo preparar la visita médica	
234	Planificación de cuidados	
235	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
236	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
237	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
238	Información sobre pruebas radiológicas	
239	Información sobre pruebas endoscópicas	
240	Consentimiento informado, no perdamos los papeles	

241	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
242	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
243	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
244	Catéter venoso central de inserción periférica (PICC)	
245	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	
246	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
247	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
248	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
249	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	
250	Derechos y deberes de los ciudadanos en su relación con el sistema sanitario	
251	El servicio de admisión y documentación clínica	
252	Participa en tu centro sanitario	
253	Diferentes gestiones en la aplicación “Tarjeta Sanitaria Virtual”. Competencias digitales en salud.	
254	Identificación digital mediante DNI electrónico. Competencias digitales en salud.	
255	Identificación digital mediante certificado digital. Competencias digitales en salud.	
256	Identificación digital mediante Cl@ve. Competencias digitales en salud.	
257	Trámites por Internet. Competencias digitales en salud.	

258 Uso de Smartphone (móvil) con acceso a internet, aplicaciones (app) y descarga de la app cita sanitaria de la Comunidad de Madrid



259 Participa en el Comité de Atención al Dolor de tu hospital



260 Participa en la Unidad Funcional de Gestión de Riesgos Sanitarios



ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

261 Higiene de manos con solución hidroalcohólica



262 ¿Cuándo debo lavarme las manos?



263 Contágate de salud, pero no de la gripe. Vacúnate



264 Disfruta de las setas con seguridad



265 Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades



266 Virus del papiloma humano



267 ¿Qué es la autoexploración mamaria?



268 La citología como prevención del cáncer del cérvix



269 Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga



270 Información útil sobre COVID-19



271 El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana



272 Las vacunas salvan vidas



273 Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse



274 12 formas de reducir el riesgo de cáncer



275 Prevención del Cáncer de Pulmón



276 Diagnóstico del Cáncer de Pulmón










277 Tratamiento del Cáncer de Pulmón








278 Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)





279	Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid	
280	La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas	
281	Prevención de la obesidad infantil y juvenil	
282	Prevención de la Arterioesclerosis	
283	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
284	Información de interés sobre cribados y pruebas de detección precoz de enfermedades	
285	Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas	

HABILIDADES PARA LA VIDA

286	Las habilidades para la vida	
287	Mejora las habilidades para la vida	
288	Competencias digitales en salud	
289	Información de interés sobre competencias digitales en salud	
290	Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud	

MEDIO AMBIENTE

POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

291	Vigilancia e información sobre el polen. Recomendaciones para las personas alérgicas al polen	
292	Polen y alergias	

ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

293	Prevenir los efectos del calor	
-----	--------------------------------	---

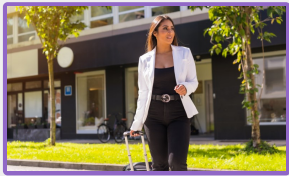
Prevención de los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Familias inteligentes.

Las habilidades parentales son un factor de protección para prevenir los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Es importantes que los padres y madres aprendan a resolver los conflictos con sus hijos e hijas de manera positiva, a gestionar las emociones con inteligencia, a poner límites con respeto y coherencia. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se hablará de la prevención de los problemas de salud mental en la infancia y en la adolescencia a través de herramientas educativas basadas en el modelo “familias inteligentes”.



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Destacados



Viajar con una enfermedad inflamatoria mediada por la inmunidad

¡ACCEDE! ▶



El medicamento de terapia génica "ZOLGENSMA®" ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?

¡ACCEDE! ▶



Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)















¡ACCEDE! ▶



















Hepatitis C


















¡ACCEDE! ▶

NEOPLASIAS/ TUMORES




- 1 Me han dicho que tengo cáncer. Ahora ¿qué hago? 
- 2 Radioterapia 
- 3 Prevención y atención a la persona con ostomía 
- 4 Emociones tras el diagnóstico de cáncer 
- 5 Cáncer de piel. ¿Qué es y cómo podemos prevenirlo? 
- 6 Cáncer de mama, tus preguntas más personales 
- 7 Autocuidado del paciente ostomizado 
- 8 Cuidado del catéter venoso central con reservorio subcutáneo (porth a cath) 
- 9 1 pañuelo, 1 peinado, 1.000 estilos. Recursos oncoestéticos 
- 10 Crearte 
- 11 Procedimiento de preparación y colocación de un Port-a-Cath 
- 12 Procedimiento de retirada de infusor Port-a-Cath en domicilio 
- 13 ¿Qué es un sarcoma? 
- 14 Donación voluntaria de médula ósea 












15	Cirugía del cáncer colorrectal mediante cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia)	
16	Información de interés sobre el cáncer	
17	El cáncer infantil	
18	Cáncer de mama triple negativo	
19	¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares	
20	¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T?	
21	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
22	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
23	¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético?	
24	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
25	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
26	Tipos de cáncer hematológico	
27	¿Qué es el Linfoma?	
28	El Mieloma Múltiple, un cáncer muy complejo de la sangre. Diagnóstico y tratamiento	
29	La Leucemia Aguda, un cáncer muy grave de la sangre, que puede curarse.	
30	Cáncer de Páncreas: qué es, síntomas y tratamientos actuales	

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO










31	Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud	
32	El estigma en la enfermedad mental	
33	¡El suicidio se puede prevenir!	
34	Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico	
35	La depresión en 10 preguntas	
36	Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico	
37	¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico?	
38	Salud mental	
39	Trastornos de la conducta alimentaria	
40	Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria	
41	Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador	
42	Trastorno Límite de la Personalidad	
43	Vivir con Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Nuestros hijos e hijas crecen.	
44	Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	
45	La Terapia Ocupacional facilita la participación de los niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA).	
46	Información de interés sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)	
47	Trastornos de la conducta alimentaria. Más allá de los síntomas	






















ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO






















48	¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan?	
49	Procedimientos urológicos endoscópicos	
50	¿Qué es una biopsia de próstata?	





51	6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis	
52	¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos	
53	Incontinencia urinaria en personas con discapacidad	
54	Incontinencia urinaria masculina	
55	Visibilizando la endometriosis	
56	La incontinencia urinaria	
57	Incontinencia urinaria y fecal	
58	Detección temprana de la Endometriosis	
59	Información de interés sobre Endometriosis	
60	Reproducción asistida humana	
61	Endometriosis	

ENFERMEDADES AUTOINMUNES
















62	¿Qué son las enfermedades autoinmunes?	
63	Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar	
64	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales	
65	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales	
66	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica	
67	Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos.	
68	Vivir con fibromialgia	
69	“Cuidarse con fibromialgia”. Infografía	
70	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	


















71	Información de interés sobre Condrocalcinosis	
72	Información de interés sobre Artritis Reactiva	
73	Información de interés sobre Artritis Psoriásica	
74	Información de interés sobre Artrosis	
75	Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil	
76	Información de interés sobre Artritis Reumatoide	
77	Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia	
78	Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico	
79	Información de interés sobre Dermatomiositis	
80	Información de interés sobre Distrofia Refleja	
81	Información de interés sobre Enfermedad de Behçet	
82	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	
83	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
84	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
85	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
86	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
87	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	
88	Información de interés sobre Fibromialgia	
89	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
90	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	
91	Información de interés sobre Miopatías	
92	Información de interés sobre Osteoporosis	
93	Información de interés sobre Policondritis Recidivante	

94	Información de interés sobre Polimialgia Reumática	
95	Información de interés sobre Polimiositis	
96	Información de interés sobre Sarcoidosis	
97	Información de interés sobre Síndrome Antifosfolípido	
98	Información de interés sobre Síndrome de Sapho	
99	Información de interés sobre Síndrome de Sjögren	
100	Información de interés sobre Uveítis	
101	Información de interés sobre Vasculitis	
102	Lupus Eritematoso Sistémico	
103	Información de interés sobre enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
104	Artritis Psoriásica	
105	Colitis Ulcerosa	
106	Enfermedad de Crohn	
107	Artritis Reumatoide	
108	Espondilitis Anquilosante	
109	Uveítis	
110	Escleritis	
111	Manifestaciones oculares autoinmunes	
112	Tratamiento con terapias biológicas por enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
113	Recomendaciones para la autoadministración de medicación subcutánea en las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
114	Alimentación y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	




- | | | |
|-----|--|---|
| 115 | Embarazo y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad |  |
| 116 | Viajar con una enfermedad inflamatoria mediada por la inmunidad |  |
| 117 | Las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad desde la perspectiva del paciente |  |
| 118 | Esclerosis múltiple |  |


















PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

















- | | | |
|-----|--|---|
| 119 | Cómo afrontar un problema de salud |  |
| 120 | 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica |  |
| 121 | ¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos? |  |
| 122 | Información sobre el riesgo vascular |  |
| 123 | ¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades. |  |
| 124 | El proceso de enfermar. |  |
| 125 | ¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica? |  |
| 126 | Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad. |  |
| 127 | Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos |  |
| 128 | Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones. |  |
| 129 | Cómo cambiamos nuestros hábitos. |  |
| 130 | Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos. |  |
| 131 | Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes. |  |
| 132 | La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo. |  |
| 133 | Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control. |  |
| 134 | Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta. |  |




















135	Gestión del estrés y de la incertidumbre.	
136	Respirar mejor.	
137	Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso.	
138	Sexualidad e intimidad.	
139	Conozca los medicamentos.	
140	Afrontar el dolor.	
141	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado.	
142	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad.	
143	Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones.	
144	Conducir con discapacidad	
145	Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas.	
146	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad	
147	Hablemos de las enfermedades crónicas	
148	Papel de la fisioterapia en el equilibrio	
149	El dolor persistente en personas con enfermedades raras	
150	Tratamiento de la hipertensión en personas con enfermedades raras: opciones y enfoques innovadores	
151	Hipotonía en personas con enfermedades raras	















ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

152	Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?	
153	Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor.	
154	Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas	





155	Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido	
156	Formación para familias de niños y niñas con daño cerebral	
157	¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?	
158	¿Qué es la epilepsia?	
159	Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo	
160	¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral?	
161	¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica?	
162	En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico	
163	Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido	
164	Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico	
165	Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
166	¿Qué le ha pasado a mi hijo?	
167	Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido	
168	Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral	
169	Cómo manejar el dolor	
170	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
171	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	














172	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
173	La migraña	
174	Información de interés para el manejo del dolor	
175	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
176	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral?	
177	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
178	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
179	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
180	Dolor en la infancia y adolescencia	
181	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
182	Haz visible la epilepsia	
183	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
184	Información de interés sobre problemas neurológicos	
185	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
186	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
187	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	

188	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
189	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
190	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
191	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	
192	Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple	
193	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
194	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
195	Cuidarse después de un Ictus	
196	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	
197	Ingreso hospitalario por un Ictus	
198	¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?	
199	Reconocer los signos y síntomas de un Ictus	
200	Vivencia de un Ictus	
201	Conoce el ICTUS y el Código Ictus	
202	¿Cómo tratar el dolor en los niños?	
203	Lesión medular. Aprender de nuevo	
204	Hablamos de la lesión medular	
205	Promoción de una vida autónoma e independiente de las personas con lesión medular	
206	Habilidades comunicativas para tratar a una persona en crisis con trastorno límite de personalidad	







207	Hablemos del Ictus	
208	El medicamento de terapia génica “ZOLGENSMA®” ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
209	Autocuidado en el dolor crónico	
210	Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico	
211	Cuidados posturales del paciente con hemiplejia. Visión desde la Terapia Ocupacional.	
212	Daño cerebral adquirido. La vida diaria en el domicilio tras el alta hospitalaria.	
213	Daño cerebral infantil adquirido. Intervención en terapia ocupacional.	
214	Información de interés sobre Daño Cerebral Adquirido	
215	Informe: “Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico”	
216	La sexualidad y el dolor crónico	
217	¿Cómo gestionar el dolor y los procedimientos en niños?	
218	Síndrome de piernas inquietas o Enfermedad de Willis-Ekbom	
219	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
220	Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	












ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

221	La dislipemia, cómo combatir el colesterol	
222	Factores de riesgo cardiovascular	
223	Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo	
224	La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia?	








225	La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral	
226	El infarto agudo de miocardio	
227	Hipertensión arterial	
228	Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca	
229	Vivir con Insuficiencia Cardíaca	
230	Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo	
231	Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo	
232	Información de interés sobre problemas cardíacos	
233	Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca	
234	Código Infarto Madrid	
235	Las valvulopatías	
236	Rehabilitación cardíaca: cuando lo que recuperas es el corazón	
237	Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo	
























ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS























238	Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales?	
239	Cirugía de la obesidad	
240	Vivir con diabetes tipo 2	
241	La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil	
242	La obesidad y sus consecuencias	
243	Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer?	






244	Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2	
245	Administración de insulina. Educación diabetológica	
246	Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular	
247	Recomendaciones generales tras cirugía bariátrica. Fase 0	
248	Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 1. Dieta líquida.	
249	Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 2. Dieta triturada.	
250	Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 3. Dieta sólida.	
251	Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica	
252	Información de interés sobre insulinas	
253	Hablemos de Enfermedad Celíaca	
254	Información de interés sobre la Diabetes	

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO




255	¿Qué es la broncoscopia?	
256	Asma infantil	
257	Asma	
258	Aprende a vivir con oxígeno	
259	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	
260	Vivir con apnea del sueño	
261	La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento	

262	¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.	
263	Escuela de salud respiratoria	
264	Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.	
265	Asma infantil y manejo en la escuela	
266	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
267	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
268	Inhaladores	
269	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
270	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
271	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
272	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
273	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
274	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
275	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
276	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
277	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
278	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
279	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
280	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
281	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	
282	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
283	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
284	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	













285	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2	
286	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
287	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
288	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
289	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	
290	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
291	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
292	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	
293	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10	
294	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11	
295	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12	
296	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13	
297	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
298	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
299	Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
300	Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
301	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
302	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
303	Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria	
304	Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria	
305	Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria	
306	Oxígeno para la deambulaci3n	

- | | | |
|-----|--|---|
| 307 | Enfermedades pulmonares: prueba diagnóstica, inhaladores, fisioterapia |  |
| 308 | Información de interés sobre Cáncer de pulmón |  |
| 309 | Calidad del aire y enfermedades respiratorias |  |
| 310 | ¿Qué es la Fibrosis Quística? |  |
| 311 | ¿Qué puedes hacer para cuidarte en la Fibrosis Quística? |  |



















LESIONES TRAUMÁTICAS, ENVENENAMIENTOS Y OTRAS CONSECUENCIAS DE CAUSAS EXTERNAS (CAÍDAS, GOLPES, TRAUMATISMOS, ACCIDENTES, HERIDAS, INTOXICACIONES, ENVENENAMIENTO)






















- | | | |
|-----|--|---|
| 312 | Cuidados del muñón en la persona con amputación. |  |
| 313 | Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |
| 314 | Síndrome del Aceite Tóxico |  |


















ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- | | | |
|-----|--|---|
| 315 | ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado? |  |
| 316 | ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia? |  |
| 317 | ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? |  |
| 318 | ¿Qué es la colonoscopia? |  |
| 319 | ¿qué es la gastroscopia? |  |
| 320 | Información de interés sobre problemas digestivos |  |
| 321 | Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda |  |
| 322 | Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía |  |
| 323 | Afrontar una enfermedad hepática crónica |  |
| 324 | Información de interés sobre Ostomías |  |
| 325 | Hablemos sobre la Disfagia Orofaríngea |  |
| 326 | ¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C? |  |







ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

327	¿Qué es la artroscopia?	
328	Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar	
329	Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia	
330	Ejercicios para mitigar el dolor lumbar	
331	Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla	
332	Ejercicios para el dolor de hombro	
333	Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios.	
334	Qué hacer para frenar la artrosis	
335	Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos	
336	La cirugía para insertar una prótesis de rodilla	
337	La importancia de la rehabilitación precoz tras una cirugía de prótesis de rodilla	
338	Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondialgia	
339	Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia.	
340	Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla.	
341	Dolor de codo: epicondialgia	
342	Información de interés sobre Hombro Doloroso	
343	Información de interés sobre Lumbago y Ciática	
344	Información de interés sobre Sarcopenia	


345	¿Por qué son importantes los programas de educación para la salud llamados “Escuela de espalda”?	
346	¿A quién duele la espalda?	
347	La anatomía de la columna	
348	¿Por qué duele la espalda?	
349	¿Qué relación hay entre las posturas y el dolor de espalda?	
350	¿Cómo podemos mejorar la postura de pie?	
351	¿Cómo podemos mejorar nuestra postura de sentado?	
352	¿Qué postura es la mejor para dormir en la cama?	
353	¿Cómo influye el movimiento en la columna vertebral?	
354	¿Cómo debemos agacharnos?	
355	¿Qué tenemos que saber sobre el manejo de pesos?	
356	¿Cómo podemos proteger a la columna en nuestro día a día?	
357	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 1	
358	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 2	
359	Escuela de espalda: prevención y mejora del dolor de espalda	
360	La cirugía para insertar una prótesis de cadera	
361	La importancia de la rehabilitación precoz tras la cirugía para insertar una prótesis de cadera	
362	Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de cadera	
363	Ejercicios para antes y después de su cirugía de cadera	
364	Deambulación (caminar) tras ser sometido a cirugía de cadera	
365	Subir las escaleras tras la cirugía de cadera	

366	Precauciones generales tras la cirugía de cadera	
367	Recomendaciones para casa tras el alta después de una cirugía de cadera	
368	Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla	
369	Ejercicios para antes y después de su cirugía de rodilla	
370	Indicaciones para la deambulaci3n (caminar) despu3s de la cirugía de rodilla	
371	Recomendaciones para casa tras el alta de una cirugía de rodilla	
372	Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de cadera	
373	Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla	
374	¿Qué es la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano?	
375	¿Cómo se manifiesta la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano? Signos y síntomas.	
376	¿Cómo se diagnostica la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano?	
377	¿Cómo se trata la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano?	
378	Recomendaciones y cuidados en la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano	
379	Programa de ejercicios en la rizartrosis	
380	Informaci3n de interés Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano	
381	Movilizaci3n precoz en el adulto mayor hospitalizado	
382	Prevenci3n de la osteoporosis a trav3s de la alimentaci3n	







MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- | | | |
|-----|---|---|
| 383 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down |  |
| 384 | Más allá de la discapacidad |  |
| 385 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? |  |
| 386 | Información de interés para personas con enfermedades raras |  |
| 387 | Síndrome de Turner |  |
| 388 | ¿Qué es el Síndrome de Prader Willi? El día a día de las familias |  |







ENFERMEDADES DE LA SANGRE Y ÓRGANOS HEMATOPOYÉTICOS Y ENFERMEDADES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

- | | | |
|-----|--|---|
| 389 | Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología |  |
|-----|--|---|

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

- | | | |
|-----|---|---|
| 390 | El medicamento de terapia génica “Luxturna”. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |
| 391 | Información de interés sobre Glaucoma |  |
| 392 | Información de interés sobre Degeneración Macular asociada a la edad (DMAE) |  |
| 393 | Información de interés sobre la Catarata |  |
| 394 | Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal |  |
| 395 | Degeneración macular asociada a la edad |  |

ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

- | | | |
|-----|---|---|
| 396 | Dermatitis atópica |  |
| 397 | ¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica? |  |
| 398 | Tratamiento de la Dermatitis Atópica |  |
| 399 | Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica |  |
| 400 | Manejo de la Dermatitis Atópica |  |
| 401 | Información de interés sobre Dermatitis Atópica |  |

402 Psoriasis



403 Hidrosadenitis Supurativa



ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

404 ¿Cómo vivir con infección por VIH?



405 Tuberculosis



406 Hepatitis C



Síndrome de Turner

El Síndrome de Turner es una enfermedad genética causada por la ausencia completa o parcial de un cromosoma X en una mujer, ya sea en todas sus células o solo en un porcentaje de ellas. Esto da lugar a que una sola copia del gen normal es incapaz de producir proteínas en cantidad o calidad suficiente para asegurar la función normal. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid hablaremos sobre el Síndrome de Turner.



PERSONAS QUE CUIDAN

Destacados



Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad

¡ACCEDE! ▶



Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía

¡ACCEDE! ▶



Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida












¡ACCEDE! ▶














Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores






¡ACCEDE! ▶

PERSONAS QUE CUIDAN



- 1 Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer? 
- 2 Cuídate para poder cuidar 
- 3 Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad 
- 4 ¿Qué es la dependencia? 
- 5 Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador 
- 6 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía 
- 7 Ayúdate y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 8 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 9 Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos 
- 10 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 
- 11 Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar 

12	Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia	
13	Información sobre cuidados	
14	¿Qué necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social?	
15	Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes	
16	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
17	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos. Sesión 2	
18	Hablamos sobre los duelos	
19	La Alimentación y la nutrición en personas mayores: cuidados clave	
20	Favoreciendo la autonomía de las personas mayores y de las personas con discapacidad	
21	Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas	
22	Capacitación para el rol de persona que cuida experta	




















PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA




23	Atención en situación de últimos días	
24	Información de interés sobre los cuidados paliativos	
25	Cuidados paliativos. Aspectos prácticos	
26	Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes	
27	Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida	

PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

28	Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias	
29	Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI	

PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

30	Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia	
31	Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones	
32	Promoción del buen trato a las personas mayores.	
33	Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.,	
34	¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores?	
35	Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores	
36	Las caídas, ¿qué tengo que hacer?	
37	¿Cómo movilizar a las personas dependientes? Seguridad en las trasferencias	
38	Cuidados básicos paciente institucionalizado	
39	Uso seguro de los medicamentos. Información para gerocultores y personas que cuidan de enfermos.	
40	Información de interés para gerocultores y personas que cuidan de mayores	
41	Cuidado de los pies en personas mayores	
42	Qué es el síndrome confusional agudo y cómo prevenirlo	
43	III campus de personas que cuidan de personas mayores y de personas con discapacidad.	
44	Problemas emocionales y su efecto en la capacidad funcional de la persona mayor	
45	El dolor en el anciano frágil	
46	Malnutrición en personas mayores	
47	Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada	
48	¿Qué es la fragilidad de las personas mayores?	

- 49 Cuidar al niño con patologías crónicas y necesidades complejas de atención 
- 50 Cáncer infantil, cáncer familiar 
- 51 Cuidar en casa a los niños más frágiles 

Problemas emocionales y su efecto en la capacidad funcional de la persona mayor

La persona mayor puede presentar un deterioro en la capacidad para realizar actividades que venía realizando, a esto se le denomina deterioro de la capacidad funcional. Este deterioro puede afectar a actividades consideradas avanzadas como el ocio, la conducción o actividades financieras, también pueden afectar a actividades instrumentales como contestar al teléfono, manejar medicación y/o transporte público. En casos avanzados, el deterioro se percibe en actividades de la vida diaria o autocuidado, como el aseo, la marcha, la continencia o el vestido. El objetivo de la atención sanitaria a la persona mayor es evitar y limitar la aparición y el desarrollo de pérdida de autonomía. Las medidas de eficacia son diferentes a las de la población general y deben centrarse en evitar que la enfermedad genere discapacidad y que esta se convierta en una pérdida de autonomía sin posibilidad de recuperación. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid vamos a explicar cuáles son los problemas emocionales y su afectación en la capacidad funcional de las personas mayores.



ENFERMEDADES AGUDAS

Destacados



¿Qué son las zoonosis?

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre infecciones y su prevención

¡ACCEDE! ▶



Los vómitos y diarrea en los niños






¡ACCEDE! ▶








Exantemas en niños. Tiene manchas por el cuerpo, ¿me debo preocupar?













¡ACCEDE! ▶

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS







- 1 Tu hijo tiene el ojo rojo, ¿qué hacer? 
- 2 Mi hijo tiene el lagrimal obstruido. ¿Qué cuidados necesita? 
- 3 Tengo un orzuelo, ¿qué hago? 
- 4 Moscas volantes 
- 5 Enfermedad de ojo seco 










ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- 6 Cuidado de los profesionales ante el covid-19 
- 7 Correcto uso de las mascarillas 
- 8 Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-Me han llamado para operarme, ¿qué hago yo ahora? 
- 9 Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad si tengo que acudir al servicio de urgencias? 
- 10 Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad? 




11	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Tiene usted que venir a una consulta?	
12	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos?	
13	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso hospitalario?	
14	Signos de dificultad respiratoria en los niños	
15	Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué?	
16	Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica?	
17	La tos en los niños	
18	Los mocos en los niños	
19	¿En qué consiste el tratamiento con ECMO?	
20	Cuidados y seguimiento después de la infección por sars-cov-19	
21	Fisioterapia respiratoria después del COVID-19	
22	Manejo de diferentes enfermedades en combinación con COVID-19	
23	Escuela de salud infanto-juvenil para madres, padres y profesores	

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS



24	¿Qué es un vector en la trasmisión de una enfermedad?	
25	Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral	
26	Salud psicológica ante el miedo	
27	¿Qué son las zoonosis?	
28	Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo	
29	¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis	

- 30 ¿Qué es y a quién afecta la Enfermedad de Chagas? La Tripanosomiasis Americana 
- 31 La bronquiolitis aguda 
- 32 Lavados nasales en la bronquiolitis aguda 
- 33 Bronquiolitis aguda: diagnóstico, tratamiento y síntomas a vigilar 
- 34 Información de interés sobre la Bronquiolitis 
- 35 Infecciones respiratorias 
- 36 Neumonías 
- 37 ¿Qué es una uña encarnada? Onicocriptosis 
- 38 Información de interés sobre infecciones y su prevención 


ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- 39 ¿Qué es una manometría? 
- 40 Los vómitos y diarrea en los niños 
- 41 Tengo hemorroides y me van a hacer una anoscopia ¿qué significa? 

ENFERMEDADES AGUDAS

- 42 Información útil para personas que vayan a ingresar en una unidad de cuidados intensivos (UCI) y para sus familias (comunidad.madrid) 
- 43 La fiebre en los niños 

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

- 44 ¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI? 

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- 45 El pie del deportista. La salud empieza por los pies 

46 Fisioterapia en la unidad de cuidados intensivos: clave para el paciente crítico



47 Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal?



ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

48 A mi hijo le duele la cabeza. ¿Qué síntomas me deben preocupar?



49 Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo



ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

50 Exantemas en niños. Tiene manchas por el cuerpo, ¿me debo preocupar?



ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

51 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional



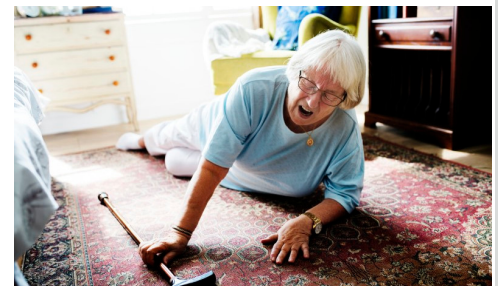
LESIONES TRAUMÁTICAS, ENVENENAMIENTOS Y OTRAS CONSECUENCIAS DE CAUSAS EXTERNAS (CAÍDAS, GOLPES, TRAUMATISMOS, ACCIDENTES, HERIDAS, INTOXICACIONES, ENVENENAMIENTO)

52 El síndrome post-caída y sus consecuencias



El síndrome post-caída y sus consecuencias

El síndrome post-caída sucede tras haber sufrido una caída y refleja la pérdida de confianza del afectado en su autosuficiencia, con la aparición de miedo a volver a caer y repetir el episodio. Puede aparecer un deterioro en actividades que previamente hacía con normalidad, como salir a la calle, pero también en actividades básicas de la vida diaria, como ducharse o levantarse sin ayudas de la cama o del sillón, limitando de manera marcada su funcionalidad y movilidad, generando la aparición de nuevas dependencias. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se explica qué es el síndrome post-caída y las medidas de prevención.



Recibe información de nuevos recursos de la Escuela Madrileña de Salud

Suscríbete a nuestro boletín

¡SUSCRIBIRME! ▶



A través de la suscripción al boletín de la Escuela Madrileña de Salud recibirás, directamente en tu cuenta de correo electrónico, las novedades que vayamos publicando en la plataforma, como la programación de las próximas aulas virtuales realizadas en directo, los cursos más destacados, así como en enlace a este catálogo web interactivo.

Contacta con nosotros

escuelavirtual@salud.madrid.org

escuela@salud.madrid.org

