



El 12 Educa

SaludMadrid Hospital Universitario
12 de Octubre



Entra a la plataforma virtual de aprendizaje

Escuela Madrileña de Salud

FREE Acceso gratuito ✓

Videos educativos ✓

Cursos virtuales ✓

Aprendizaje dinámico e interactivo ✓

<http://escueladesalud.comunidad.madrid/> ✓



Escanéame



Comunidad
de Madrid

Consejería de Sanidad
Comunidad de Madrid

INSCRIBIRSE EN:
lc.hdoc@salud.madrid.org tf.
917792498
www.madrid.org/escueladesalud/
#EMSContigo
@SaludMadrid



Fecha; 17, 24 de febrero, 2, 9, 16, 23, 30 de marzo, 13, 20, 27 de abril, 4 de mayo de 2020.

Hora: 10 horas

Lugar: Salón de actos Materno-Infantil. Hospital Universitario 12 de Octubre.



TALLER

ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD

VIDA CARDIOSALUDABLE

Lunes 17 de febrero: ¿En qué consiste mi enfermedad? Fármacos.

Lunes 24 de febrero: Tabaquismo /Repaso de fármacos.

Lunes 2 de marzo: Factores de riesgo cardiovascular.

Lunes 9 de marzo: Sexo y corazón / Información segura en internet.

Lunes 16 de marzo: Control del estrés.

Lunes 23 de marzo: Ejercicio físico: ¿Por qué, cuánto, cómo, cuándo?

Lunes 30 de marzo: Nutrición y Alimentación cardiosaludable.

Lunes 13 de abril: Sesión teórico-práctica de relajación.

Lunes 20 de abril: Recursos sociales/Herramientas útiles/ Asociaciones.

Lunes 27 de abril: Hábitos de vida saludables: La alegría de cuidarse

Lunes 4 de mayo: Parada cardio-respiratoria: Qué hacer y qué no hacer.



Comunidad
de Madrid

DIRIGIDO A



Cuidadores y pacientes con enfermedad coronaria y/o insuficiencia cardiaca

OBJETIVO



General: fomentar el autocuidado en los pacientes con patologías cardiacas.

Específicos

Mejorar los conocimientos de los pacientes y cuidadores sobre la patología cardiaca que les afecta.

Aumentar la adherencia a los tratamientos y a los hábitos de vida saludables.

Fomentar la comunicación y el apoyo entre pacientes.

DOCENTES



Coordina: Catalina Munera Jiménez. Enfermera de los programas multidisciplinares de rehabilitación cardiaca y de insuficiencia cardiaca.

Docentes: Beatriz Álvarez de Pedro (trabajadora social), Beatriz Arévalo (trabajadora social), Pilar de la Cruz (enfermera), Javier de Juan (cardiólogo), Noelia de la Torre (enfermera), Jose I. de Granda (neumólogo), Juan Izquierdo (fisioterapeuta), José Medina (urólogo), Catalina Munera (enfermera), Catalina Pérez (fisioterapeuta), Paz Sanz (médico rehabilitador), Rocío Tello (cardióloga), Gabriel Rubio (psiquiatra).

ORGANIZA



Hospital 12 de Octubre en colaboración con la Escuela Madrileña de Salud



AGENDA

Lunes 17 de febrero: ¿En qué consiste mi enfermedad? Fármacos.

Lunes 24 de febrero: Tabaquismo /Repaso de fármacos.

Lunes 2 de marzo: Factores de riesgo cardiovascular.

Lunes 9 de marzo: Sexo y corazón / Información segura en internet.

Lunes 16 de marzo: Control del estrés.

Lunes 23 de marzo: Ejercicio físico: ¿Por qué, cuánto, cómo, cuándo?

Lunes 30 de marzo: Nutrición y Alimentación cardiosaludable.

Lunes 13 de abril: Sesión teórico-práctica de relajación.

Lunes 20 de abril: Recursos sociales/Herramientas útiles/ Asociaciones.

Lunes 27 de abril: Hábitos de vida saludables: La alegría de cuidarse

Lunes 4 de mayo: Parada cardio-respiratoria: Qué hacer y qué no hacer.

Cada día compartimos una receta de cocina cardiosaludable.

