

# BOLETÍN DE PRIMAVERA



La Escuela Madrileña de Salud es una iniciativa de aprendizaje compartido dirigida a la ciudadanía, con el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud y en la autogestión de la enfermedad.

Nos complace enviarle nuestro boletín número 4 donde puede consultar información sobre estilos de vida saludables y consultar las actividades formativas sobre temas de salud y enfermedad, de acceso libre y gratuito.

Toda la información relacionada con la escuela, incluidas sus recursos, la podrá conseguir a través del siguiente enlace:

[ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD | COMUNIDAD DE MADRID](#)



***¡Escanéame!***



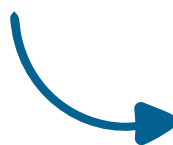
Consulte nuestro [CATÁLOGO DE RECURSOS EDUCATIVOS](#). En este catálogo encontrará todos los **recursos educativos disponibles** en la plataforma virtual de la Escuela Madrileña de Salud, elaborados por **profesionales sociosanitarios** del Servicio Madrileño de Salud y por otros agentes de salud que colaboran con nosotros. Están clasificados por **tipos de recursos** (vídeos, cursos, audios, aulas virtuales, documentos, juegos/retos, agrupaciones y días mundiales) y por **áreas temáticas** para que le resulte más fácil su localización. Todos llevan su enlace al recurso.

Le animamos a acceder a la [plataforma de aprendizaje](#), que encontrará en el siguiente enlace, y disfrutar aprendiendo con nuestros contenidos educativos sobre salud.

## [ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD | COMUNIDAD DE MADRID](#)



*¡Escanéame!*



### Cómo se accede

Cuando desee acceder a un recurso educativo, le aparecerá esta pantalla de acceso:

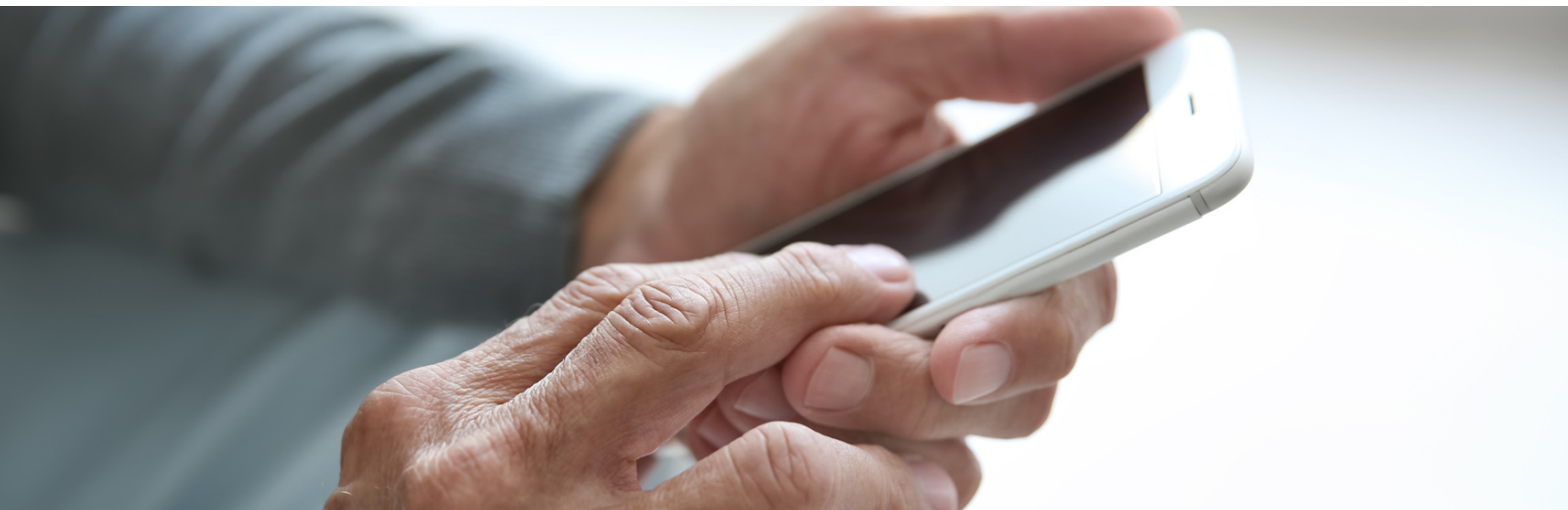


- Puede acceder a todos los recursos (vídeos, aulas, juegos, documentos, audios, podcasts...etc.), salvo a los cursos, pinchando sobre el botón **“Iniciar sesión como invitado”**, sin necesidad de registrarse y sin necesidad de acceder a su cuenta.
- En el caso de que desee **hacer un curso**, es necesario tener creada una **cuenta de usuario** en la plataforma virtual, pinchando en el botón **“Crear nueva cuenta”**. Cuando haya creado la cuenta y la haya verificado, podrá acceder al curso a través del icono de **“Iniciar sesión”**, tecleando su usuario y contraseña y dando al botón **“acceder”**.
- La plataforma virtual de aprendizaje aplica la **normativa de protección de datos** incluyendo el doble factor de autenticación que ha aceptado al crear su usuario. Cuando acceda a su cuenta, y haya puesto su usuario y contraseña, le solicitará la introducción del código de autenticación que recibirá en su correo electrónico, cumpliendo con la normativa.

Si desea registrarse y crearse su cuenta, acceda a [Nueva cuenta \(comunidad.madrid\)](#).

# ACTÍVATE, COMIENZA HOY

## COMPETENCIAS DIGITALES EN SALUD



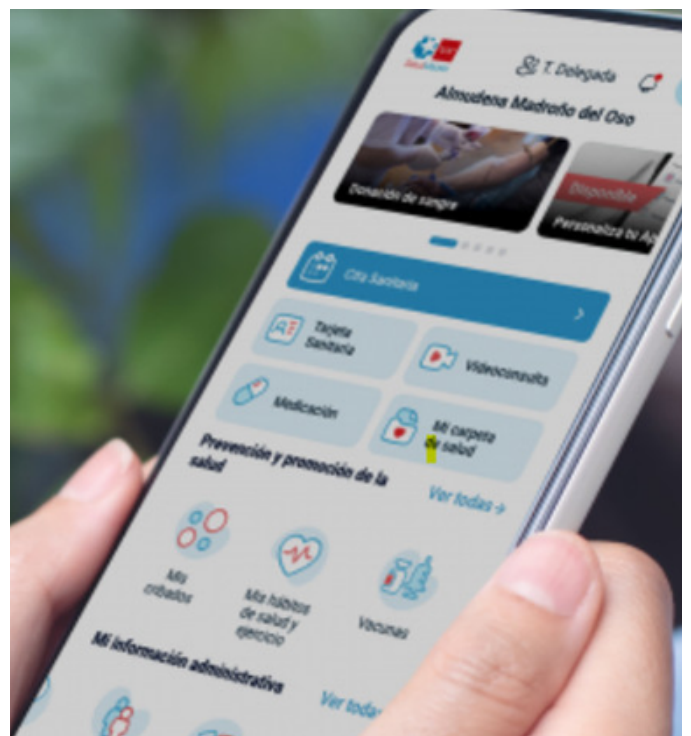
Las competencias digitales son el conjunto de conocimientos y habilidades que permiten el uso seguro y eficiente de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TICs). Muchos servicios sanitarios son digitales, por lo que es importante tener estas competencias para poder usarlos.

*Los siguientes vídeos han sido realizados por la Universidad Europea de Madrid y la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid.*

## DIFERENTES GESTIONES EN LA APLICACIÓN “TARJETA SANITARIA VIRTUAL”

En la atención sanitaria, disponemos de servicios digitales, como la Tarjeta Sanitaria Virtual. Es necesario saber usarla para beneficiarse de sus utilidades. En este vídeo le explicaremos diferentes gestiones que puede hacer en esta aplicación (Tarjeta Sanitaria Virtual).

**Accede ->**



## IDENTIFICACIÓN DIGITAL MEDIANTE DNI ELECTRÓNICO



El certificado digital y el DNI electrónico son formas de demostrar su identidad cuando realiza gestiones o trámites online. En este vídeo le explicaremos cómo identificarse con el DNI electrónico (DNLe) cuando tenga que realizar gestiones con las administraciones o realizar trámites online de forma segura, demostrando que es usted realmente quien está realizando ese trámite.

*Accede ->*



*Accede ->*



El certificado digital es una de las formas de demostrar su identidad cuando realiza gestiones o trámites online. En este vídeo le explicaremos cómo identificarse con certificado digital cuando tenga que realizar gestiones con las administraciones o realizar trámites online de forma segura, demostrando que es usted realmente quien está realizando ese trámite.

## IDENTIFICACIÓN DIGITAL MEDIANTE CL@VE

Cl@ve es un sistema que permite a los ciudadanos identificarse de manera inequívoca ante la administración, para realizar las diferentes gestiones. En este vídeo le explicaremos cómo identificarse con Cl@ve cuando tenga que realizar gestiones con las administraciones o realizar trámites online de forma segura, demostrando que es usted realmente quien está realizando ese trámite.



*Accede ->*



## TRÁMITES POR INTERNET

*Accede ->*

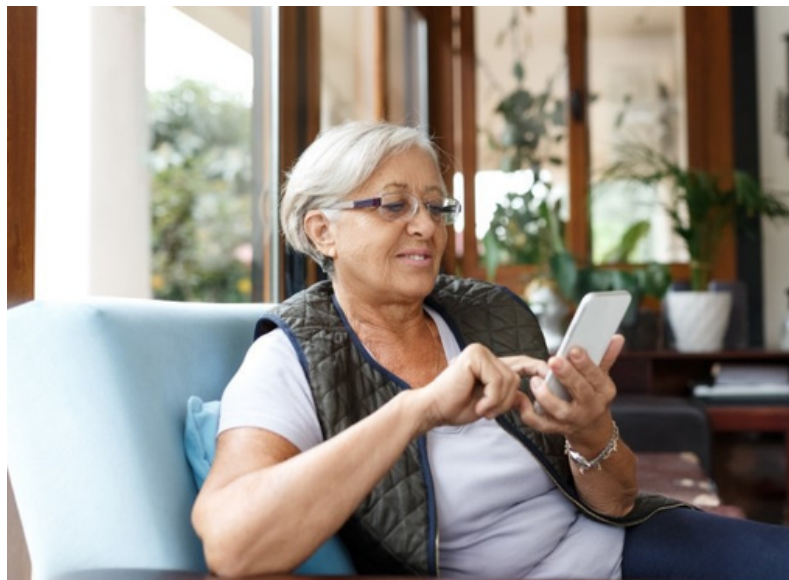


Internet es la red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial de comunicación. Hoy en día, es necesario saber realizar trámites por Internet. En este vídeo le explicaremos cómo realizar algunos trámites por Internet como crearse una cuenta de correo electrónico, comunicarse mediante correo electrónico, usar aplicaciones de mensajería y utilizar la vídeo-consulta.

## USO DE SMARTPHONE (MÓVIL) CON ACCESO A INTERNET, APLICACIONES (APP) Y DESCARGA DE LA APP CITA SANITARIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Una aplicación web es un software que se ejecuta en el navegador web. Las empresas y organizaciones tienen que intercambiar información y proporcionar servicios de forma remota. Utilizan aplicaciones web para comunicarse con los clientes/usuarios cuando lo necesiten y de una forma segura. En este vídeo le explicaremos cómo utilizar la aplicación para solicitar cita sanitaria por Internet.

*Accede ->*



## SEGURIDAD DEL PACIENTE EN LA ASISTENCIA SANITARIA

*Accede ->*



La atención sanitaria conlleva beneficios evidentes para los pacientes, pero también conlleva riesgos de que ocurran efectos no deseados, y aunque estos son hechos excepcionales, debemos intentar evitarlos. En esta agrupación de recursos de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid podrá encontrar información acerca de qué es la seguridad del paciente en la atención sanitaria, cómo puede resolver sus dudas en las consultas y cómo puede implicarse y participar para evitar riesgos y daños.

## INFORMACIÓN SOBRE EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Los factores de riesgo cardiovascular son aquellas características de la persona que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular. Entre ellos, los más frecuentes son: el aumento de los niveles de colesterol en sangre (hipercolesterolemia), la existencia de diabetes o de hipertensión arterial, el tabaquismo, tener antecedentes familiares de estas enfermedades (herencia genética), el estrés y la obesidad. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos información sobre qué son los factores de riesgo cardiovascular, y poder prevenir estas enfermedades.

*Accede ->*



## RECURSOS DE INTERÉS PARA MUJERES

*Accede ->*



La atención sanitaria conlleva beneficios evidentes para los pacientes, pero también conlleva riesgos de que ocurran efectos no deseados, y aunque estos son hechos excepcionales, debemos intentar evitarlos. En esta agrupación de recursos de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid podrá encontrar información acerca de qué es la seguridad del paciente en la atención sanitaria, cómo puede resolver sus dudas en las consultas y cómo puede implicarse y participar para evitar riesgos y daños.

**PARA MÁS INFORMACIÓN,  
VISITE NUESTRA WEB**

