

BOLETÍN DE VERANO



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 5 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!



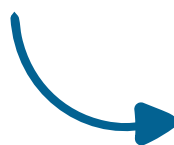
Consulte nuestro [CATÁLOGO DE RECURSOS EDUCATIVOS](#). En este catálogo encontrará todos los **recursos educativos disponibles** en la plataforma virtual de la Escuela Madrileña de Salud, elaborados por **profesionales sociosanitarios** del Servicio Madrileño de Salud y por otros agentes de salud que 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 \(comunidad.madrid\)](#)

SUMÉRGETE EN EL CUIDADO DE TU SALUD



ACTIVIDAD FÍSICA Y DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO PARA PERSONAS MAYORES

Accede

Para la salud de las personas mayores es muy importante practicar actividad física, ya que previene problemas de salud y hace que se sientan mejor. Realizar una actividad física significa sentirse menos y moverse más. Si usted es una persona mayor, le recomendamos incorporar a su vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar, subir escaleras, bailar, montar en bicicleta o nadar.

En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se informa sobre la importancia de realizar actividad física y disminuir el sedentarismo en las personas mayores, que permita lograr un envejecimiento activo para prevenir la fragilidad, la discapacidad y la dependencia.



PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL

La obesidad infantil y juvenil representa un problema de salud pública a nivel mundial. Los niños, adolescentes y jóvenes pasan cada vez más tiempo delante de una pantalla y menos haciendo ejercicio. En esta agrupación de recursos que le ofrecemos desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid podrá encontrar información sobre cómo prevenir la obesidad infantil y juvenil, sobre cómo limitar el ocio pasivo y sobre cómo evitar el sedentarismo y promover una vida activa en este grupo poblacional.

Accede ->



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Cómo comemos es fundamental para nuestra salud y calidad de vida, al igual que lo es la actividad física, el bienestar emocional y el no consumo de tabaco y alcohol, constituyendo, todo ello, el estilo de vida de la persona. En esta agrupación de vídeos de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicamos cómo llevar una alimentación saludable.

Accede ->



INFORMACIÓN DE INTERÉS SOBRE PROBLEMAS DIGESTIVOS

Accede ->



Las enfermedades digestivas son trastornos del aparato digestivo, el cual también se denomina tracto gastrointestinal. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le proporcionamos diferentes recursos para conocer algunas de estas enfermedades, así como información sobre las pruebas más frecuentemente realizadas para su diagnóstico.

CÁNCER DE PIEL. ¿QUÉ ES Y CÓMO PODEMOS PREVENIRLO?

La causa de cáncer de piel que más se puede prevenir es la exposición a la luz ultravioleta (UV), ya sea a través de los rayos del sol o de fuentes artificiales como camas bronceadoras. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos cómo puede observar su piel para detectar lesiones y la recomendación para prevenir el cáncer de piel evitando la exposición al sol. Hablaremos de las cremas solares y explicaremos que es el factor de protección y cómo usarlas.



Accede ->



PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR

Accede ->



Las olas de calor son episodios de temperaturas extremas muy altas que pueden tener consecuencias sobre la salud de la población: dermatitis, edemas, quemaduras, insolación, calambres, síncope por calor, etc. y en algunos casos consecuencias más graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor que puede llegar a ser mortal o dejar importantes secuelas. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le informamos sobre las recomendaciones para prevenir los efectos del calor.

DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DE LOS AHOGAMIENTOS

Los objetivos de este día mundial son crear conciencia en todo el mundo sobre la prevención y el impacto de los ahogamientos, para poder salvar vidas. Algunas recomendaciones que pueden ayudar a prevenir estos ahogamientos son:

- Es aconsejable que los niños aprendan a nadar cuanto antes y deben estar constantemente vigilados.
- Acudir a espacios de baño con socorristas y en los horarios establecidos de vigilancia.
- Respetar las banderas en las playas y observar las señales de aviso y advertencia.
- Utilizar chaleco salvavidas en la práctica de deportes acuáticos.
- Evitar conductas de riesgo como saltos desde altura o realizar actividades en el agua bajo los efectos del alcohol u otras sustancias que puedan reducir la capacidad de reacción.

Desde la escuela de Salud de la Comunidad de Madrid, le recomendamos estos recursos que pueden ser de su interés:

- [En la piscina disfruta con seguridad](#)
- [SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica \(RCP\).](#)

Accede ->



ALGO LE HA PICADO O MORDIDO AL NIÑO. ¿Y SI ES ALÉRGICO? ¿Y SI TIENE LA RABIA?

Accede ->



Cuando llega el verano, los niños pueden sufrir picaduras de insectos o mordeduras de animales. Las de mosquitos son las más frecuentes y, en general, solo producen molestias leves. Se pueden tomar diversas medidas preventivas, pero ninguna tiene una eficacia total, y por ello, los niños están expuestos a sufrirlas en mayor o menor medida.

En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos cómo pueden actuar las madres y los padres si su hijo sufre una picadura o una mordedura.



6 DE JULIO. DÍA MUNDIAL DE LA ZONOSIS

El Día Mundial de la Zoonosis se celebra cada 6 de julio con el objetivo de crear conciencia acerca de los riesgos de las enfermedades que se transmiten de animales a humanos. Los patógenos zoonóticos pueden ser bacterias, virus, parásitos o agentes no convencionales y propagarse a los humanos por contacto directo o a través de los alimentos, el agua o el medio ambiente. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos estos recursos en los que podrá conocer cuáles son las zoonosis de mayor importancia en nuestra comunidad y cómo podemos prevenirlas.

Accede ->



PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE NUESTRA WEB

