

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 8 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](#)



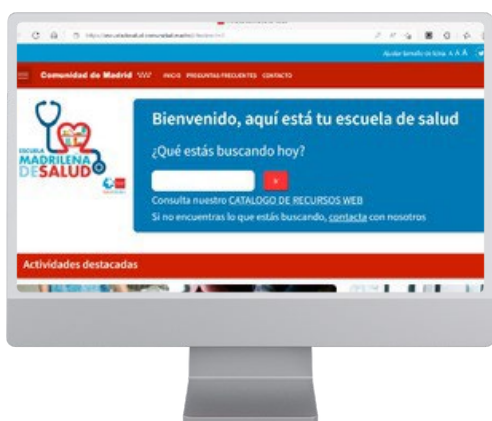
¡Escanéame!



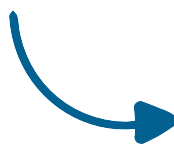
Consulte nuestro [CATÁLOGO DE RECURSOS EDUCATIVOS](#). En este catálogo encontrará todos los **recursos educativos disponibles** en la plataforma virtual de la Escuela Madrileña de Salud, elaborados por **profesionales sociosanitarios** del Servicio Madrileño de Salud y por otros agentes de salud que colaboran con nosotros. Están clasificados por **tipos de recursos** (vídeos, cursos, audios, aulas virtuales, documentos, 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 \(comunidad.madrid\)](#)

FOMENTAR LOS CUIDADOS, PROMOVER EL AUTOCUIDADO



PASEARTE CON ARTE Y SALUD

Accede

Pasear ayuda a mantener la forma física de nuestro cuerpo porque es un ejercicio aeróbico. En nuestra vida cotidiana, muchas veces nos encontramos atrapados en la rutina y las responsabilidades, olvidando la importancia de cuidar nuestra salud y bienestar. Sin embargo, una actividad tan simple como salir a pasear puede tener un impacto significativo en nuestra calidad de vida, mejorando también nuestro estado de ánimo. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid hablaremos sobre la importancia de pasear, combinando la actividad del paseo por las calles de Madrid con un paseo interesante por el arte y cultura de sus calles.



INFORMACIÓN DE INTERÉS SOBRE DERMATITIS ATÓPICA

La Dermatitis Atópica es un trastorno cutáneo prolongado (crónico) que consiste en erupciones pruriginosas y descamativas. Es un tipo de eccema. La piel atópica es una piel más sensible y desprotegida, por lo que uno de los pilares del manejo va a ser la hidratación. En esta agrupación de recursos de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos cuál es el origen y los signos y síntomas la Dermatitis Atópica. También aprenderá unos sencillos consejos para su correcto manejo y tratamiento.



Accede ->

POLEN Y ALERGIAS



El polen está en el aire de forma natural. La cantidad y tipo depende de las plantas y de las condiciones meteorológicas. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se informa sobre el polen, las alergias que puede provocar y las recomendaciones a seguir.

Accede ->



OBJETIVO: TU SEGURIDAD AL VACUNARTE



Accede ->



La seguridad del paciente es fundamental para prestar servicios sanitarios esenciales de calidad. Su objetivo es prevenir y reducir los riesgos, errores y daños que sufren los pacientes durante la prestación de la asistencia sanitaria. Para ello es muy importante la implicación de los pacientes y de sus familias, adoptando un papel activo en la prevención de daños y efectos adversos. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le informamos de la importancia de adoptar un papel activo cuando se le administra una vacuna, para mejorar la seguridad de la atención sanitaria y evitar riesgos y daños.

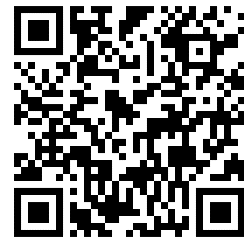
INFORMACIÓN SOBRE EL RIESGO CARDIVASCULAR

Las enfermedades vasculares son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente el cerebro, los riñones y los miembros inferiores. Los factores de riesgo se clasifican en 2 grandes grupos: factores modificables (podemos intervenir para evitarlos) y factores no modificables (no podemos intervenir). Los factores que sí podemos modificar son el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo, el abuso de alcohol, el tabaquismo, la ansiedad y el estrés, la hipertensión arterial, el aumento del colesterol, el síndrome metabólico y la diabetes.

Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos información sobre qué son los factores de riesgo vascular, qué tipos hay y cómo poder gestionarlos o controlarlos para llevar una vida saludable y poder prevenir estas enfermedades.



Accede ->



PROGRAMA DE PODCASTS SOBRE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Accede ->



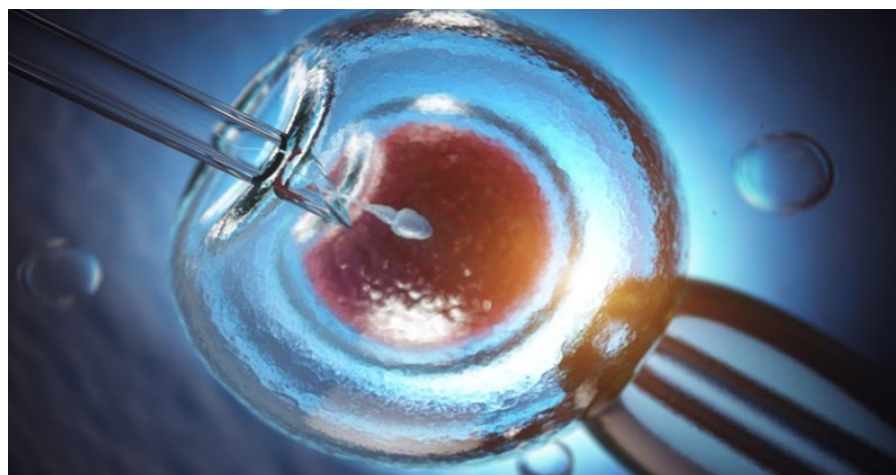
El envejecimiento saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante. Es necesario añadir “vida a los años” y no únicamente “años a la vida”, para aprovechar las oportunidades y contribuciones que aporta a la sociedad una población de personas mayores que mantengan un envejecimiento activo y saludable, previniendo así la fragilidad y la dependencia. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos este programa de 20 episodios sobre envejecimiento saludable en formato de audios descargables (PODCASTS), con el objetivo de que conozca cómo cuidar su vida y salud en la vejez.

DÍA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN

El 28 de mayo se celebra en todo el mundo el día de la nutrición. Tiene como objetivo concienciar a la población de lo necesario que es seguir una dieta sana y equilibrada para promover la salud y prevenir enfermedades. Aprender a comer sano nos da la posibilidad y la motivación para construir las bases de una vida saludable y activa. La alimentación no solo es la primera necesidad del ser humano, sino que nos permite crecer sanamente y gozar de una buena salud física y mental.



Accede ->



REPRODUCCIÓN ASISTIDA HUMANA

Curso online

Accede ->



La infertilidad es una condición que afecta aproximadamente a 1 de cada 6 parejas en edad reproductiva en todo el mundo. Se define como la incapacidad de lograr un embarazo tras 12 meses de relaciones sexuales regulares sin protección. Esta situación puede generar un gran impacto emocional, psicológico y social en quienes la experimentan. La reproducción asistida surge como una solución médica para muchas de estas situaciones. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se explicarán los factores que pueden afectar a la fertilidad, los estudios reproductivos y los distintos tratamientos de reproducción asistida, así como recomendaciones y cuidados



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Desde el año 1950, cada 7 de abril, se celebra el día mundial de la salud con motivo del aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948. Según la OMS, «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Según la Real Academia de la Lengua Española, la salud es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

En las últimas décadas, se ha registrado un aumento en enfermedades no transmisibles como el cáncer, la diabetes y las cardiopatías, por lo que desde la OMS junto con las autoridades sanitarias de todo el mundo se promueven la alimentación saludable, la práctica de ejercicio físico y la realización de revisiones médicas periódicas. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud.

Para el día de hoy desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos los siguientes recursos que pueden ser de su interés para el cuidado de su salud:

- [Recursos para alcanzar una vida saludable](#)
- [Información de interés sobre la nutrición saludable](#)
- [Información de interés sobre ejercicios saludables](#)
- [Información de interés sobre alfabetización o cultura de salud](#)
- [Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas](#)
- [La citología como prevención del cáncer del cérvix](#)
- [Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix](#)
- [Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid](#)

Accede



PARA MÁS INFORMACIÓN,
VISITE NUESTRA WEB





ESCUELA
MADRILEÑA
DE SALUD

LA WEB PARA CUIDAR TU SALUD



infórmate:



Comunidad
de Madrid

