

# 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 9 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](#)



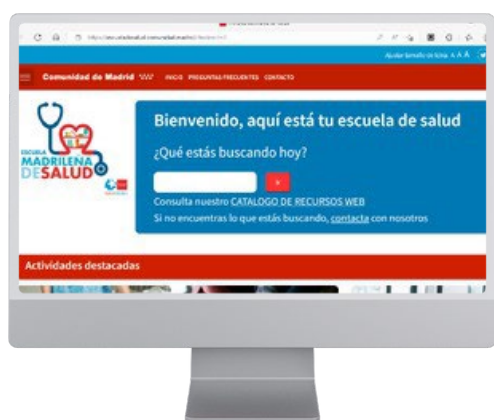
***¡Escanéame!***



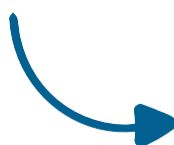
Consulte nuestro [CATÁLOGO DE RECURSOS EDUCATIVOS](#). En este catálogo encontrará todos los **recursos educativos disponibles** en la plataforma virtual de la Escuela Madrileña de Salud, elaborados por **profesionales sociosanitarios** del Servicio Madrileño de Salud y por otros agentes de salud que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

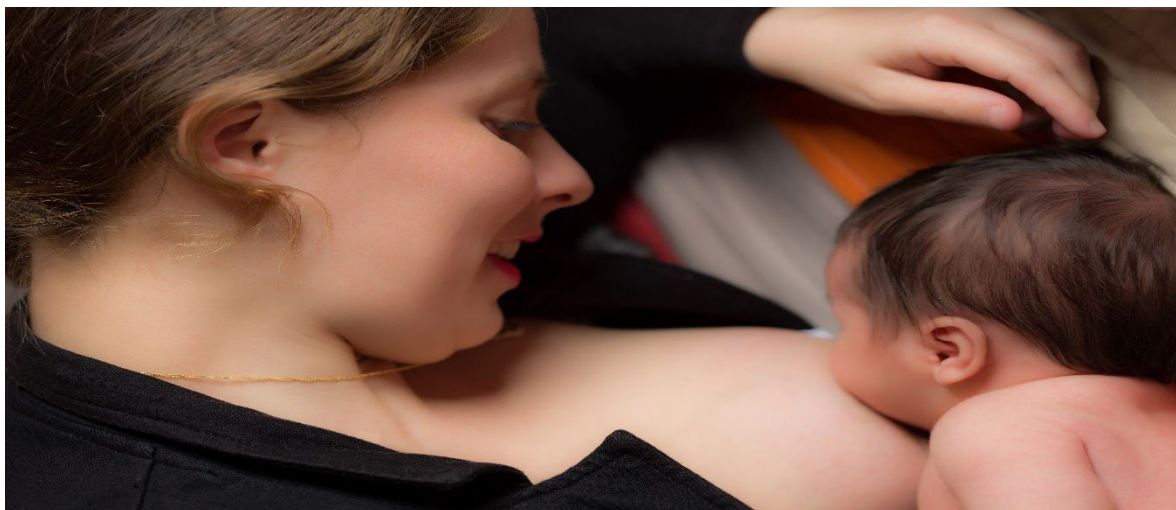


- Puede acceder a todos los recursos (vídeos, aulas, juegos, documentos, audios, podcasts...etc.), salvo a los cursos, pinchando sobre el botón **“Iniciar sesión como invitado”**, sin necesidad de registrarse y sin necesidad de acceder a su cuenta.
- En el caso de que desee **hacer un curso**, es necesario 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 \(comunidad.madrid\)](#)

# TEMAS QUE NOS AYUDAN A CUIDAR Y A CUIDARNOS DÍA A DÍA

## SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA



*Accede*

La lactancia materna ofrece al bebé todo lo necesario en la primera etapa de su vida, es el único alimento que necesita en los primeros seis meses de vida, siendo su “primera inmunización”: no existen fórmulas alternativas para su protección.

El bebé nace con inmadurez de su sistema inmunitario, la lactancia materna ayuda a fortalecerlo suponiendo un menor riesgo a padecer afecciones graves.

La semana mundial de la lactancia materna se celebra la primera semana del mes de agosto.

Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos material informativo para comprender la importancia de los beneficios de la lactancia materna, así como actividades formativas relacionadas con los cuidados durante el embarazo, el postparto y los primeros días de vida del recién nacido.

- [Lactancia materna](#)
- [Un regalo de la vida. Lactancia materna](#)
- [Salud y cuidados después del parto. Cuidados del recién nacido](#)
- [Los recién nacidos: sus primeros 28 días](#)



## ESCUELA DE SALUD INFANTO-JUVENIL PARA MADRES, PADRES Y PROFESORES

Los niños y los adolescentes representan el futuro. Su crecimiento y desarrollo saludable deben ser una de las máximas prioridades para todas las sociedades. La Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid ofrece estos recursos dirigidos a los adultos responsables de los niños y adolescentes con el objetivo de ofrecer asesoramiento y orientación, los diferentes acontecimientos madurativos, del desarrollo físico, psicoafectivo y social. La meta es promover la salud física, emocional y social de los niños y adolescentes.



*Accede ->*

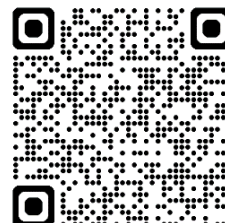


## ¿QUÉ SON LAS ZONOSIS?



Las zoonosis son aquellas enfermedades que transmiten los animales al hombre y viceversa, directamente o a través de vectores, como mosquitos o garrapatas. Factores como la globalización, el cambio climático y un mayor contacto del hombre con animales (gatos, perros, etc.) hacen que sean cada vez más frecuentemente diagnosticadas. En este vídeo la escuela de salud de la Comunidad de Madrid vamos a explicar por qué es importante conocerlas, cuáles son las zoonosis de mayor importancia en nuestra comunidad y cómo podemos prevenirlas.

*Accede ->*



## INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA GEROCULTORES Y PERSONAS QUE CUIDAN DE MAYORES

El gerocultor es el profesional que tiene como labor cuidar a las personas de la tercera edad en residencias o instituciones. Se dedican a ayudar, atender y cuidar a los mayores institucionalizados en una residencia. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos diferentes recursos de formación para cuidar a las personas mayores institucionalizadas con eficacia y seguridad.

*Accede ->*



## PODCAST

### LA DIFERENCIA ENTRE VIVIR SOLO Y SENTIRSE SOLO. ENTENDER LA SOLEDAD NO DESEADA



El modo de convivencia de las personas mayores ha evolucionado durante las últimas décadas, incrementándose el número de personas que viven solas y el número de hogares unipersonales. En muchas ocasiones, vivir solos es una situación obligada, con consecuencias físicas y emocionales negativas. Hay que distinguir entre lo que significa vivir solo y sentirse solo. En este podcast (audio descargable) de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se hablará sobre la diferencia entre sentirse solo y vivir solo, con el objetivo de comprender la soledad no deseada de las personas mayores.

*Accede ->*



## DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



El Día Mundial del Corazón se celebra cada año el 29 de septiembre. Surgió en el año 2000 desde la Federación Mundial del Corazón, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el objetivo de concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo.

*Accede ->*



## DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

*Accede ->*



El 21 de septiembre se celebra el día internacional del Alzheimer, una fecha que fue elegida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de Alzheimer (ADI). Durante esta jornada se realizan actividades para concienciar y ayudar a prevenir esta enfermedad neurológica. El propósito de esta conmemoración es dar a conocer la enfermedad y difundir información al respecto, solicitando el apoyo y la solidaridad de la población en general, de instituciones y de organismos oficiales.

## DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO



Accede ->



El Día Internacional del Autocuidado se celebra mundialmente el 24 de julio, el objetivo es cuidarnos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Según Dorothea Orem, enfermera estadounidense destacada en este tema, el autocuidado se define "como una actividad aprendida, dirigida hacia nosotros mismos o hacia los demás, con el fin de conseguir un bienestar".

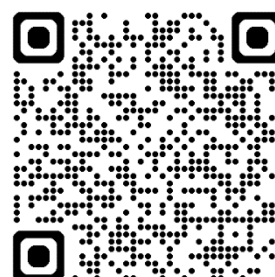
## Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)

Los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) son una gama de efectos que pueden manifestarse en los niños y niñas cuyas madres consumieron alcohol durante el embarazo. Estos efectos, con implicaciones a largo plazo, pueden incluir problemas físicos, mentales, de conducta o problemas de aprendizaje.

En este grupo de aulas virtuales de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid abordaremos cómo identificar qué es el trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF), cómo se puede sospechar desde el entorno familiar y educativo, cómo se realiza el diagnóstico y, finalmente, cómo se puede tratar, aportando estrategias de acompañamiento para conseguir el bienestar familiar y mejorar el rendimiento escolar y educativo.



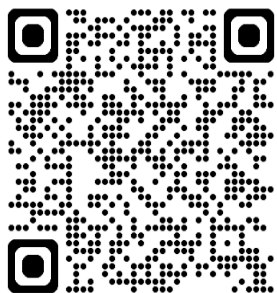
Accede ->



## 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.

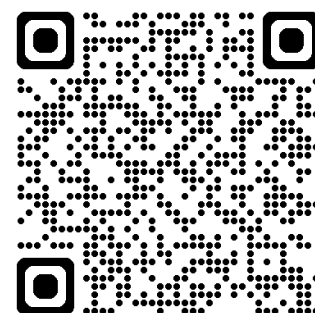
## AYÚDATE Y AYÚDANOS: CURSO PARA PERSONAS QUE CUIDAN DE PERSONAS CON ENFERMEDADES RARAS

Este curso nos informa sobre personas que cuidan de personas con enfermedades raras. Las personas que padecen una enfermedad rara requieren en muchas ocasiones, tanto cuidados como tratamientos especiales lo que va a condicionar su vida y la de sus familiares y allegados o las personas que les cuidan.

En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid queremos acercarnos a esta problemática a través de los relatos de diferentes personas que comparten sus experiencias, tanto como pacientes, como personas que cuidan, además de ofrecer un marco conceptual de diferentes conceptos que creemos son de gran relevancia en este contexto, para desarrollar estrategias personales y ayudar a afrontar cualquier situación o toma de decisión que se presente a lo largo de la vida.



*Accede ->*



## INFORMACIÓN DE INTERÉS SOBRE SEGURIDAD DEL PACIENTE



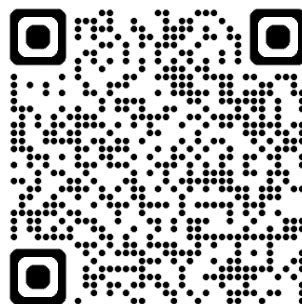
La atención sanitaria conlleva beneficios evidentes para los pacientes, pero también riesgos de que sucedan efectos no deseados y, aunque éstos sean hechos excepcionales, debemos intentar evitarlos.

En este sentido, la actividad sanitaria, por sus especiales características, se puede considerar como una actividad de riesgo, ya que existen una gran cantidad de causas, como por ejemplo la complejidad de los propios enfermos o la de la tecnología que usamos para tratarlos, que pueden favorecer la producción de consecuencias adversas, disminuyendo su seguridad.

Los pacientes pueden contribuir a que la atención sanitaria que reciben sea segura. La seguridad del paciente es fundamental para prestar servicios sanitarios esenciales de calidad.

Por ello, en esta agrupación temática de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicamos qué es la seguridad de la atención sanitaria, cómo puede resolver sus dudas en las consultas y cómo puede implicarse y participar para minimizar riesgos y evitar daños. También podrá encontrar recursos relativos a la importancia de la correcta higiene de manos, el uso seguro de medicamentos y dispositivos, así como de alfabetización en salud, todo ello orientado a mejorar la calidad de su atención sanitaria.

*Accede ->*



PARA MÁS INFORMACIÓN,  
VISITE NUESTRA WEB





# ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD

# LA WEB PARA CUIDAR TU SALUD

infórmate:



**Comunidad  
de Madrid**