

# Escuela Madrileña de Salud

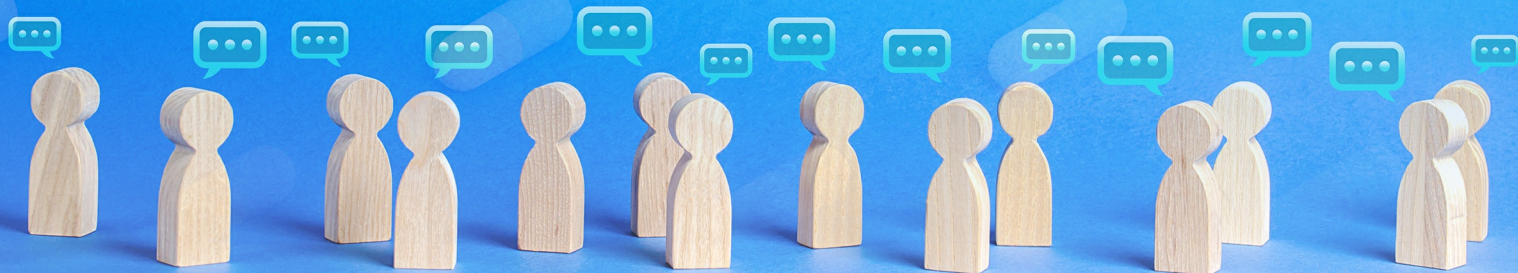
Recursos de educación para la salud

CURSOS ONLINE · VÍDEOS MULTIMEDIA · AULAS VIRTUALES · JUEGOS/RETOS

¡ACCEDE! ▶



# Ya somos más de 11350 usuarios en la escuela ¡Crea tu cuenta!



## Regístrate

Accede directamente al área de registro de la plataforma de aprendizaje de la Escuela Madrileña de Salud y disfruta, de forma gratuita, de todos recursos educativos disponibles, como cursos, vídeos, aulas virtuales en directo y en diferido, entre otros. Estos recursos están elaborados por profesionales del Servicio Madrileño de Salud y otros agentes de salud expertos que colaboran con nosotros.

CREAR CUENTA ►



# Desde aquí puedes acceder a los recursos que más te gusten de forma directa

Pincha en el botón de acceso o escanea el código QR para ir a cursos, vídeos formativos de corta duración o la grabación de las aulas virtuales que realizamos en directo con los profesionales del Servicio Madrileño de Salud o los expertos en las materias que más nos interesan. Toda la formación de la escuela es gratuita y enfocada a ayudarte a mejorar tu estilo de vida, afrontar tu enfermedad crónica o a mejorar en los cuidados que realizas.



## Cursos

Son gratuitos, si bien, es necesario estar dado de alta en la plataforma a través de la opción de acceso 'Crear una cuenta'. Al finalizar todo el contenido podrás descargar un certificado personalizado de realización de la actividad.

**¡ACCESO A CURSOS!** ▶



## Videos

Disponemos de mas de 400 videos educativos, de fácil visualización y con una gran variedad de contenidos en el campo de la salud.

**¡ACCESO A VIDEOS!** ▶



## Aulas virtuales

Las aulas virtuales son webinar impartidos por expertos profesionales de la salud realizadas en directo, que además son grabadas dejando al recurso disponible para poder verlo en cualquier otro momento.

**¡AULAS VIRTUALES!** ▶



## Agrupaciones de recursos

Una agrupación es un conjunto de varios recursos disponibles en la plataforma con la misma temática(videos, cursos, aulas, retos o documentos saludables), con el objetivo de facilitar su localización y visualización.

**¡AGRUPACIONES!** ▶



## Documentos saludables

Son materiales educativos escritos sobre temas de salud, que podrás descargar.

[¡DOCUMENTOS! ▶](#)



## Audios

El podcast es un contenido educativo en audio, disponible a través de un archivo descargable desde internet (en este caso, desde la Plataforma de la Escuela Madrileña de Salud). La ventaja del podcast es que es un formato bajo demanda; el usuario lo escucha cuando desea hacerlo. Puede oírse en diversos dispositivos y esto ha ayudado a aumentar su popularidad.

[¡ACCESO A AUDIOS! ▶](#)



## Retos/Juegos educativos

'Hay un reto de aprendizaje para ti' es la sección que contiene recursos educativos interactivos que, a través del juego, motiva a la adquisición de conocimientos de manera lúdica sobre una temática concreta de salud.

[¡ACCESO A RETOS! ▶](#)



## Días mundiales destacados

Dirigido a informar, sensibilizar y dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática del día mundial elegido, además de mejorar la alfabetización en la salud y dar a conocer los recursos disponibles relacionados.

[¡DÍAS MUNDIALES! ▶](#)



## Otros recursos educativos

Disponemos de otros recursos educativos realizados en formatos diferentes que podrás utilizar para mejorar tus conocimientos en temas de salud.



# CATEGORÍAS TEMÁTICAS



## VIDA SALUDABLE

<b>Estilos de vida</b>	<b>9</b>
• Bienestar mental y emocional	9
1. Autopercepción autoconcepto autoestima	10
2. Tolerancia al estrés	10
3. Cognitivo-perceptivo	11
• Accidentes	11
• Infancia	12
1. Neonatos (<1 mes de vida)	12
2. Niños (< 8 años)	12
• Embarazo, parto y puerperio	12
• Ejercicio	12
• Salud laboral	13
• Alimentación	13
• Adicciones	14
• Adultos	15
1. Adultos maduros (30-65 años)	15
2. Ancianos (>65 años)	15
• Parentalidad	17
• Seguridad sanitaria y medicamentos	17
• Ocio y tiempo libre	19
• Descanso y sueño	19
• Adolescentes y jóvenes	19
• Sexualidad reproducción	19
• Eliminación	19
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	19
<b>Alfabetización en salud</b>	<b>19</b>
• Alfabetización promoción salud	20
• Alfabetización atención e información sanitaria	21
• Alfabetización prevención enfermedad	22
• Habilidades para la vida	23
<b>Medio ambiente</b>	<b>24</b>
• Calidad del aire y contaminación	24
• Polen y esporas. aerobiología	24
• Vectores y plagas	24
• Altas y bajas temperaturas	24



## **PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS**

<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>26</b>
<b>Neoplasias/ tumores</b>	<b>26</b>
<b>Trastornos mentales y de comportamiento</b>	<b>28</b>
<b>Enfermedades del aparato genital y urinario</b>	<b>29</b>
<b>Enfermedades autoinmunes</b>	<b>30</b>
<b>Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas</b>	<b>32</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>33</b>
<b>Enfermedades del aparato cardiocirculatorio</b>	<b>36</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>37</b>
<b>Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas</b>	<b>38</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>38</b>
<b>Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)</b>	<b>40</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>40</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>42</b>
<b>Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico</b>	<b>43</b>
<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>43</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>43</b>



<b>Personas cuidadoras de niños-adolescentes</b>	<b>45</b>
<b>Personas que cuidan</b>	<b>45</b>
<b>Personas cuidadoras de adultos</b>	<b>46</b>
<b>Personas cuidadoras al final de la vida</b>	<b>46</b>
<b>Personas cuidadoras de personas mayores</b>	<b>47</b>

## **PERSONAS QUE CUIDAN**



## **ENFERMEDADES AGUDAS**

<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>49</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>49</b>
<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>50</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>51</b>
<b>Enfermedades del aparato genitourinario</b>	<b>51</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>51</b>
<b>Enfermedades agudas</b>	<b>52</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>52</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>52</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>52</b>

# A CONTINUACIÓN, VAS A PODER ACCEDER A LOS RECURSOS QUE OFRECEMOS EN LA PLATAFORMA DE FORMA DIRECTA PINCHANDO SOBRE LOS ICONOS



Cursos



Agrupaciones de recursos



Retos/Juegos educativos



Vídeos



Documentos saludables



Días mundiales destacados



Aulas virtuales



Audios

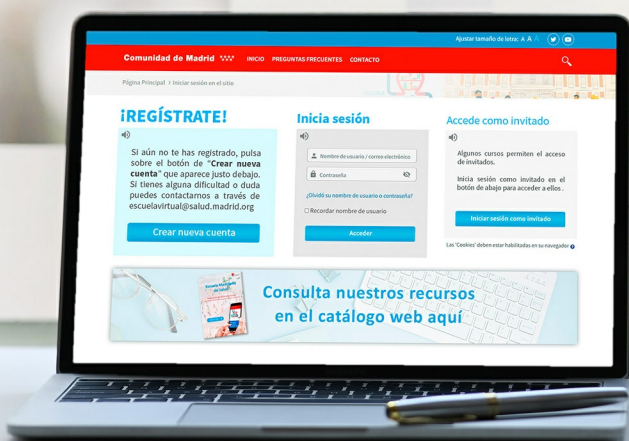


Otros recursos educativos



Al **ACCEDER** al recurso se mostrará la pantalla de **ACCESO** a la **Plataforma**, donde podrás **CREAR TU CUENTA**, **ACCEDER** con tu **USUARIO** si ya te has registrado o acceder como **INVITADO** (con esta última opción no se puede acceder a los Cursos)

Si lo deseas te puedes **Registrar** o **Identificar** previamente si quieres acceder directamente a los cursos.



**REGÍSTRATE Y ACCEDE  
A MÁS DE 900  
RECURSOS VIRTUALES**



# VIDA SALUDABLE

## Novedades



Cómo evitar el sedentarismo y promover una vida activa en la infancia, adolescencia y juventud

¡ACCEDE! ▶



Hablemos de la obesidad infantil y juvenil y de cómo prevenirla

¡ACCEDE! ▶



Alimentación saludable









¡ACCEDE! ▶






Tabaquismo







¡ACCEDE! ▶

## ESTILOS DE VIDA

- 1 Hábitos de vida saludables. Pon años a tu vida, pon vida a tus años 
- 2 Recursos para alcanzar una vida saludable 
- 3 Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos 
- 4 Seguridad alimentaria como cocinar y conservar de modo seguro nuestros alimentos 
- 5 Técnicas culinarias 
- 6 Cómo evitar el sedentarismo y promover una vida activa en la infancia, adolescencia y juventud 
- 7 Ocio pasivo y uso de pantallas en la infancia, adolescencia y juventud. Educar y orientar el ocio digital 
- 8 Hablemos de la obesidad infantil y juvenil y de cómo prevenirla 

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL














- 9 El triángulo del bienestar 
- 10 Tu salud y bienestar mental. Hay un reto de aprendizaje para ti 
- 11 12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía 

12	Consumo de alcohol. Hay un reto de aprendizaje para ti	
13	En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés	
14	Ejercicio de relajación: adelgazar	
15	Ejercicio de relajación: afirmación positiva	
16	Ejercicio de relajación: atención a los sonidos	
17	Ejercicio de relajación: consciencia del cuerpo	
18	Ejercicio de relajación: fortalecer tu autoestima	
19	Ejercicio de relajación: fumador no fumador	
20	Ejercicio de relajación: gestionar el dolor	
21	Ejercicio de relajación: higiene mental para empezar el día	
22	Ejercicio de relajación: meditación de la montaña	
23	Ejercicio de relajación: obtener bienestar y disolver el dolor	
24	Ejercicio de relajación para reconectar con la naturaleza	
25	Ejercicio de relajación para reconectar con nuestra esencia humana	
26	Ejercicio de relajación: respiración abdominal	
27	Ejercicio de relajación: respiración consciente y sentida	
28	Ejercicio de relajación: respirar contando de 1 a 10	
29	Ejercicio de relajación: salivación consciente	
30	Neurociencia del cuerpo	



## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

31	Impacto de la alopecia en el plano emocional durante el proceso oncológico	
----	--	---






## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / TOLERANCIA AL ESTRÉS




32	Ejercicios para relajarte- ejercicios para obtener bienestar y disolver el dolor	
33	Gestiona tu estrés, relájate	
34	Ejercicios para relajarte- higiene mental para empezar el día	
35	Ejercicios para relajarte- adelgazar	
36	Ejercicios para relajarte- atención en los sonidos	
37	Ejercicios para relajarte- relajación con afirmación positiva	
38	Ejercicios para relajarte- consciencia del cuerpo	
39	Ejercicios para relajarte-fumador, no fumador	
40	Ejercicios para relajarte-relajación para gestionar el dolor	
41	Ejercicios para relajarte- respiración abdominal	
42	Ejercicios para relajarte- respiración consciente y sentida	
43	Ejercicios para relajarte- salivación consciente	
44	Ejercicios para relajarte- ejercicio de respiración, contar del 1 al 10	

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO



45	¿Qué es la ansiedad?	
46	¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido?	

## ACCIDENTES



47	Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras.	
48	Summa 112 recomienda llevar siempre un botiquín antes de viajar.	
49	Una llamada eficaz al 112.	
50	SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP).	
51	Accidentes domésticos. Prevención y manejo	

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 52 | Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112  |  |
| 53 | Información de interés sobre situaciones urgentes, de riesgo y accidentes  |  |
| 54 | ¿Cuánto sabes sobre la prevención de envenenamientos, intoxicaciones y accidentes? Hay un reto de aprendizaje para ti. |  |



## INFANCIA

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 55 | Algo le ha picado o mordido al niño. ¿Y si es alérgico? ¿Y si tiene la rabia? |  |
| 56 | Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés                |  |








## INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 57 | Los recién nacidos: sus primeros 28 días |  |
| 58 | Un regalo de la vida. Lactancia materna  |  |

## INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)









- |    |   |  |
|----|---|--|
| 59 | Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van? |   |
| 60 | Mi hijo no mastica  |  |

## EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO







- |    |   |   |
|----|---|---|
| 61 | Salud y embarazo  |  |
| 62 | Lactancia materna   |  |
| 63 | Salud y cuidados después del parto                          |  |
| 64 | Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico. |  |
| 65 | Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido |  |
| 66 | Muerte perinatal  |  |
| 67 | Cuidados emocionales en el embarazo                         |  |

## EJERCICIO







- |    |  |   |
|----|--|---|
| 68 | ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil? |  |
|----|--|---|

















69	Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas	
70	Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar	
71	Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios	
72	Consejos para una actividad física saludable	
73	Información de interés sobre ejercicios saludables	
74	Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico	
75	Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado	
76	Pasearte con arte y salud	

## SALUD LABORAL




77	Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo	
78	Teletrabajando cuidado mi salud	
79	Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto	
80	La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti	
81	5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal	
82	Taller de Prevención de los dolores de espalda	




## ALIMENTACIÓN

83	Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos	
84	Que la publicidad no le engañe	
85	Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa	
86	Qué y cómo hay que comer	
87	10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo	
88	Información de interés sobre la nutrición saludable	


89	Aditivos alimentarios: realidad y leyenda	
90	Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar	
91	¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos?	
92	Sal y alimentación	
93	Peso saludable y gasto calórico. ¿Qué entendemos por ello?	
94	Alimentación saludable	
95	Alimentación saludable. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
96	Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno	
97	Qué significa comer bien. Una pincelada sobre alimentación saludable y sostenible.	
98	Pirámide de alimentación y el plato de Harvard: qué y cuándo poner en nuestro plato. Representación gráfica de una alimentación saludable.	
99	El azúcar en nuestra alimentación	
100	Compra inteligente. ¿Qué debemos tener en cuenta?	
101	Elaboración de menús. Qué comemos hoy	
102	Grasas, sí. En exceso, no	
103	Batch cooking o cómo cocinar para una semana.	
104	¿Qué son los principios inmediatos? Proteínas, grasas, hidratos de carbono y otros conceptos importantes.	

## ADICCIONES


105	No es un juego	
106	Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud.	
107	La importancia de la prevención en las adicciones	

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 108 | Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol |  |
| 109 | Tabaquismo  |  |
| 110 | Pares ganan: programa de prevención de ludopatías     |  |














## ADULTOS



- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 111 | Autocuidado y capacitación en salud de la mujer en el medio rural |  |
|-----|---|---|

## ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 112 | Vivir el climaterio, el antes, el durante y el después de la menopausia. |  |
|-----|--|---|

## ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 113 | Sea activo. Realice ejercicio y actividad física.  |    |
| 114 | Cuide su bienestar emocional y estimule su mente.  |    |
| 115 | Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco.                                       |    |
| 116 | Una vejez joven  |   |
| 117 | Envejecer con salud.   |  |
| 118 | Llevar una adecuada alimentación y nutrición.  |  |
| 119 | Realice los controles de salud.  |  |
| 120 | Seguridad vial y prevención de caídas.   |  |
| 121 | Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas.  |  |
| 122 | Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores.  |  |
| 123 | Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores. |  |
| 124 | La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada.                |  |
| 125 | Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores.                           |  |

126	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores.	
127	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores.	
128	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores.	
129	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.	
130	El arte de vivir.	
131	Conservar la cabeza.	
132	La sexualidad no se jubila.	
133	Completar la obra.	
134	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
135	Alimentación saludable en las personas mayores	
136	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
137	El buen trato con las personas mayores	
138	El descanso y el sueño en las personas mayores	
139	Información de interés para personas mayores	
140	La salud de la vista para las personas mayores	
141	La salud bucodental para las personas mayores	
142	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
143	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	
144	¿Qué es el envejecimiento saludable?	
145	Las caídas	
146	Malnutrición en personas mayores	
147	Recomendaciones para mantener activa la memoria	
148	Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores	



149 La fragilidad de las personas mayores



## PARENTALIDAD

150 Para una convivencia familiar inteligente



151 Familia saludable



## SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

152 La salud está en tus manos. Manos limpias



153 La importancia de leer el prospecto de los medicamentos



154 Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria



155 Cómo prevenir las caídas



156 Cuidados del protector gástrico



157 Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente



158 5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos



159 Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve



160 Aprende a utilizar los medicamentos



161 Salvar vidas está en tus manos. Díptico



162 ¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?



163 Información de interés sobre seguridad del paciente



164 Objetivo: tu seguridad durante tu estancia en el hospital



165 Objetivo: tu seguridad cuando donas sangre



166 Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria



167 Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria



168 Información para pacientes en tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®)




















169 Información para pacientes en tratamiento con Apixabán (Eliquis®)



170 Información para pacientes en tratamiento con Davigatrán (Pradaxa®)



171	Información para pacientes en tratamiento con Edoxabán (Lixiana®)	
172	Información para pacientes en tratamiento con Rivaroxabán (Xarelto®)	
173	Información para pacientes en tratamiento con Warfarina (Aldocumar®)	
174	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Asparta (Novorapid Flexpen®)	
175	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Degludec (Tresiba Flextouch®)	
176	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Detemir (Levemir Flexplen®, Levemir Innolet®)	
177	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glargina (Abasaglar Kwikpen®, Lantus Solostar®, Semglee®, Toujeo Solostar®, Toujeo Doublestar®)	
178	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glulisina (Apidra Solostar®)	
179	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Isofana Humana (Insulatard Flexpen®, Humulina NPH Kwikpen®)	
180	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Lispro (Humalog Kwikpen®, Humalog Junior Kwikpen®)	
181	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Humana Rápida (Actrapid Innolet®)	
182	Información para pacientes en tratamiento con Metotrexato oral semanal	
183	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador	
184	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo sublingual	
185	Información para pacientes en tratamiento con Morfina de liberación prolongada (MST Continus®)	

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 186 | Información para pacientes en tratamiento con Oxycodona/ Naloxona  |  |
| 187 | Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria                  |  |
| 188 | Información para pacientes en tratamiento con Enoxaparina          |  |
| 189 | Información para pacientes en tratamiento con parches de Fentanilo |  |
| 190 | Información de interés sobre seguridad en los cuidados             |  |
| 191 | Objetivo: tu seguridad al hacerte una radiografía                  |  |
| 192 | En tu seguridad, eres una pieza clave                              |  |
| 193 | Uso seguro del medicamento. En tu seguridad, eres una pieza clave  |  |



## OCIO Y TIEMPO LIBRE

- |     |                                      |   |
|-----|--------------------------------------|---|
| 194 | En la piscina disfruta con seguridad |  |
|-----|--------------------------------------|---|

## DESCANSO Y SUEÑO

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 195 | Recomendaciones para vencer el insomnio |  |
|-----|---|---|

## ADOLESCENTES Y JÓVENES

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 196 | Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia |  |
| 197 | Estrategias para una buena relación con los adolescentes         |  |


## SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

- |     |                                       |   |
|-----|---------------------------------------|---|
| 198 | El placer de una sexualidad saludable |  |
| 199 | Salud y cuidados en la menstruación   |  |

## ELIMINACIÓN












- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 200 | Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
|-----|---|---|

## ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES









- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 201 | Mujer y salud. Claves feministas para la salud |  |
|-----|--|---|

## ALFABETIZACIÓN EN SALUD

- |     |                  |   |
|-----|------------------|---|
| 202 | Pacientes en red |  |
|-----|------------------|---|
















203	Cómo buscar información fiable en internet	
204	Mejora tu alfabetización en salud	
205	Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario	
206	Alfabetización o cultura de salud	
207	¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear?	
208	¿Qué es la medicina nuclear?	
209	La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
210	Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
211	Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos	
212	¿Qué sabes sobre la salud visual? Hay un reto de aprendizaje para ti	
213	Competencias digitales en salud de las personas mayores	

## ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD






214	Cómo cepillarse los dientes	
215	Cuida tu espalda	
216	Menopausia	
217	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
218	Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
219	La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti	
220	Familia saludable	
221	5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental	












## ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

222	Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?	
223	Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?	
224	Exámenes de salud en el bebé al nacimiento	
225	Manejo de recursos sanitarios online	
226	Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas	
227	¿Qué es la cirugía laparoscópica?	
228	Segunda opinión sanitaria	
229	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
230	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
231	Tatuajes y piercing seguros	
232	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
233	¿Qué es la discapacidad?	
234	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
235	La ecografía: inocua y accesible	
236	Radiografía simple	
237	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	
238	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
239	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
240	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
241	Exploración radiológica en niños	
242	Cómo preparar la visita médica	
243	Planificación de cuidados	

244	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
245	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
246	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
247	Información sobre pruebas radiológicas	
248	Información sobre pruebas endoscópicas	
249	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
250	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
251	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
252	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
253	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
254	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
255	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	
256	Derechos y deberes de los ciudadanos en su relación con el sistema sanitario	
257	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	
258	El servicio de admisión y documentación clínica	

## ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

259	Lavado de manos con solución hidroalcohólica	
260	¿Cuándo debo lavarme las manos?	
261	Disfruta de las setas con seguridad	
262	¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho	
263	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	

264	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
265	Virus del papiloma humano	
266	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
267	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
268	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
269	Información útil sobre COVID-19	
270	¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti	
271	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	
272	Las vacunas salvan vidas	
273	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
274	12 formas de reducir el riesgo de cáncer	
275	Prevención del Cáncer de Pulmón	
276	Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)	
277	Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid	
278	Tratamiento del Cáncer de Pulmón	
279	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
280	Diagnóstico del Cáncer de Pulmón	
281	Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas	
282	La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas	

## HABILIDADES PARA LA VIDA

283	Las habilidades para la vida	
284	Competencias digitales en salud	

285 Información de interés sobre competencias digitales en salud



286 Mejora las habilidades para la vida



287 Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud



## MEDIO AMBIENTE

### CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

288 Calidad del aire y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti



### POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

289 Polen y alergias



290 Vigilancia e información sobre el polen. Recomendaciones para las personas alérgicas al polen



### VECTORES Y PLAGAS

291 Prevenir las picaduras de mosquitos. Hay un reto de aprendizaje para ti.



292 Recomendaciones sanitarias sobre garrapatas. Hay un reto de aprendizaje para ti.



### ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

293 Prevenir los efectos del calor





## La fragilidad de las personas mayores

La fragilidad se define como un deterioro progresivo relacionado con la edad de los sistemas fisiológicos que provoca una disminución de las reservas de la capacidad intrínseca, lo que confiere una mayor vulnerabilidad a los factores de estrés y aumenta el riesgo de una serie de resultados sanitarios adversos. Se puede detectar, prevenir y revertir con intervenciones concretas como el ejercicio físico multicomponente. En este vídeo del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid y la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se concientiza y sensibiliza sobre la importancia de prevenir la fragilidad en las personas mayores.



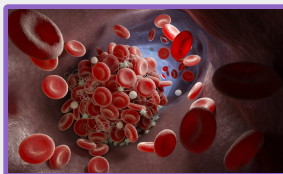
# PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Novedades



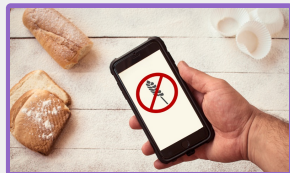
Información de interés sobre Síndrome de Sapho

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre Síndrome Antifosfolípido

¡ACCEDE! ▶



Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco

¡ACCEDE! ▶



Escuela de espalda: prevención y mejora del dolor de espalda

¡ACCEDE! ▶

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS






















- 1 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en francés
- 2 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en inglés
- 3 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en wólof
- 4 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en castellano
- 5 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en árabe
- 6 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en bambara
- 7 Hepatitis C



















## NEOPLASIAS/ TUMORES















- 8 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 1: limpiar la piel del rostro
- 9 Me han dicho que tengo cáncer. Ahora ¿qué hago?
- 10 Radioterapia
- 11 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 2: cuidar la piel del rostro
- 12 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 3: proteger la piel
- 13 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 4: corregir manchas e imperfecciones










14	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 5: recuperar un tono natural y saludable	
15	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 6: fijar el maquillaje y evitar brillos	
16	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 7: realzar las facciones	
17	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 8: recuperar las cejas	
18	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 9: iluminar la mirada	
19	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 10: recrear las pestañas	
20	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 11: realzar la mirada	
21	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 12: iluminar la sonrisa	
22	Prevención y atención a la persona con ostomía	
23	Emociones tras el diagnóstico de cáncer	
24	Cáncer de piel. ¿Qué es y cómo podemos prevenirlo?	
25	Cáncer de mama, tus preguntas más personales	
26	Cuidado del paciente ostomizado	
27	Cuidado del catéter venoso central con reservorio subcutáneo (porth a cath)	
28	1 pañuelo, 1 peinado, 1.000 estilos. Recursos oncoestéticos	
29	Crearte	
30	Procedimiento de preparación y colocación de un Port-a-Cath	
31	Procedimiento de retirada de infusor Port-a-Cath en domicilio	
32	¿Qué es un sarcoma?	
33	Donación voluntaria de médula ósea	
34	Cirugía del cáncer colorrectal mediante cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia)	

35	Información de interés sobre el cáncer	
36	El cáncer infantil	
37	Cáncer de mama triple negativo	
38	¿En qué consiste el tratamiento de terapia avanzada con el medicamento alofisel?	
39	¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares	
40	¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T?	
41	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
42	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
43	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
44	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
45	Tipos de cáncer hematológico	
46	La importancia del ejercicio físico en pacientes con Cáncer	
47	¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético?	
48	Ejercicios de flexibilidad. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	
49	Ejercicios de fuerza. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	
50	Propuesta práctica de ejercicios abdominales tras una ostomía. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	

## TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

51	Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud	
52	El estigma en la enfermedad mental	
53	¡El suicidio se puede prevenir!	
54	Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico	
55	Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico	
56	¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico?	
57	Trastornos de la conducta alimentaria	
58	Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria	
59	Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador	
60	Trastorno Límite de la Personalidad	
61	Vivir con Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Nuestros hijos e hijas crecen.	
62	Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	
63	La depresión en 10 preguntas	
64	Salud mental	

## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

65	¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan?	
66	Procedimientos urológicos endoscópicos	
67	¿Qué es una biopsia de próstata?	
68	6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis	
69	¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos	
70	Incontinencia urinaria en personas con discapacidad	
71	Incontinencia urinaria masculina	

72 Visibilizando la endometriosis



73 La incontinencia urinaria



## ENFERMEDADES AUTOINMUNES

74 ¿Qué son las enfermedades autoinmunes?



75 Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar



76 Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales



77 Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales



78 Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica



79 Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos.



80 Esclerosis múltiple



81 Vivir con fibromialgia



82 “Cuidarse con fibromialgia”. Infografía



83 Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil



84 Información de interés sobre Artritis Reumatoide



85 Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia



86 Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico



87 Información de interés sobre Condrocálcinosis



88 Información de interés sobre Artritis Reactiva



89 Información de interés sobre Artritis Psoriásica


























90 Información de interés sobre Artrosis



91 Información de interés sobre Dermatomiositis



92	Información de interés sobre Distrofia Refleja	
93	Información de interés sobre Enfermedad de Behçet	
94	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	
95	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
96	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
97	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
98	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
99	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	
100	Información de interés sobre Fibromialgia	
101	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
102	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	
103	Información de interés sobre Policondritis Recidivante	
104	Información de interés sobre Miopatías	
105	Información de interés sobre Polimialgia Reumática	
106	Información de interés sobre Síndrome de Sjögren	
107	Información de interés sobre Uveítis	
108	Información de interés sobre Vasculitis	
109	Información de interés sobre Osteoporosis	
110	Información de interés sobre Polimiositis	
111	Información de interés sobre Sarcoidosis	
112	Lupus Eritematoso Sistémico	
113	Información de interés sobre Síndrome de Sapho	
114	Información de interés sobre Síndrome Antifosfolípido	

115 Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco



## PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

116 Cómo afrontar un problema de salud



117 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica



118 ¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos?



119 Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica



120 ¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades.



121 El proceso de enfermar.



122 ¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica?



123 Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad.



124 Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos



125 Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones.



126 Cómo cambiamos nuestros hábitos.



127 Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos.



128 Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes.



129 La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo.



130 Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control.



131 Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta.



132 Gestión del estrés y de la incertidumbre.



133 Respirar mejor.












134 Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso.












135 Sexualidad e intimidad.






















































136	Conozca los medicamentos.	
137	Afrontar el dolor.	
138	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado.	
139	Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones.	
140	Conducir con discapacidad	
141	Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360°.	
142	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad	
143	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad.	
144	Hablemos de las enfermedades crónicas	

## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO




145	Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?	
146	Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor.	
147	Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	
148	Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido	
149	¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?	
150	¿Qué es la epilepsia?	
151	Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo	
152	¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral?	
153	¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica?	















154	En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico	
155	Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido	
156	Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico	
157	Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas	
158	Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
159	¿Qué le ha pasado a mi hijo?	
160	Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido	
161	Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral	
162	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
163	Cómo manejar el dolor	
164	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
165	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	
166	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
167	La migraña	
168	Información de interés para el manejo del dolor	
169	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
170	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión	

171	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
172	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
173	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
174	Dolor en la infancia y adolescencia	
175	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
176	Haz visible la epilepsia	
177	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
178	Información de interés sobre problemas neurológicos	
179	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
180	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
181	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	
182	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
183	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
184	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
185	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	
186	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	









187	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
188	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	
189	Ingreso hospitalario por un Ictus	
190	¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?	
191	Reconocer los signos y síntomas de un Ictus	
192	Vivencia de un Ictus	
193	Conoce el ICTUS y el Código Ictus	
194	Formación para familias de niños y niñas con daño cerebral	
195	Habilidades comunicativas para tratar a una persona en crisis con trastorno límite de personalidad	
196	Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple	
197	Hablemos del Ictus	
198	Hablamos de la lesión medular	
199	Lesión medular. Aprender de nuevo	
200	Cuidarse después de un Ictus	
201	Promoción de una vida autónoma e independiente de las personas con lesión medular	
202	¿Cómo tratar el dolor en los niños?	

## ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

203	La dislipemia, cómo combatir el colesterol	
204	La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia?	
205	La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral	

206	Hipertensión arterial	
207	Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca	
208	Vivir con Insuficiencia Cardíaca	
209	Factores de riesgo cardiovascular	
210	Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo	
211	Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo	
212	Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo	
213	Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo	
214	Información de interés sobre problemas cardíacos	
215	Información sobre el riesgo cardiovascular	
216	Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca	
217	Código Infarto Madrid	
218	Las valvulopatías	
219	El infarto agudo de miocardio	

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

220	¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C?	
221	¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado?	
222	¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia?	
223	¿Qué es la colecistectomía laparoscópica?	
224	¿Qué es la colonoscopia?	
225	¿qué es la gastroscopia?	
226	Información de interés sobre problemas digestivos	
227	Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda	

228 Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía



229 Afrontar una enfermedad hepática crónica



## MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

230 Más allá de la discapacidad



231 Celebración del día mundial del Síndrome de Down



232 ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down?



## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

233 Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria



234 Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria



235 Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria



236 ¿Qué es la broncoscopia?



237 Asma infantil



238 Asma



239 Vivir con apnea del sueño



240 La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento



241 ¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.



242 Escuela de salud respiratoria



243 Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.



244 Asma infantil y manejo en la escuela



245 Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias



246 Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados




















247 Inhaladores





248 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1



249	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
250	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
251	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
252	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
253	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
254	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
255	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
256	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
257	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
258	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
259	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
260	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	
261	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
262	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
263	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	
264	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2	
265	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
266	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
267	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
268	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	
269	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
270	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
271	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	
272	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10	

273	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11	
274	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12	
275	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13	
276	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
277	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
278	Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
279	Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
280	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
281	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
282	Aprende a vivir con oxígeno	
283	Oxígeno para la deambulación	
284	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	
285	Información de interés sobre Cáncer de pulmón	






















## LESIONES TRAUMÁTICAS, ENVENENAMIENTOS Y OTRAS CONSECUENCIAS DE CAUSAS EXTERNAS (CAÍDAS, GOLPES, TRAUMATISMOS, ACCIDENTES, HERIDAS, INTOXICACIONES, ENVENENAMIENTO)










286	Cuidados del muñón en la persona con amputación.	
287	Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO











288	¿Qué es la artroscopia?	
289	Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar	









290	Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia	
291	Ejercicios para mitigar el dolor lumbar	
292	Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla	
293	Ejercicios para el dolor de hombro	
294	Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios.	
295	Qué hacer para frenar la artrosis	
296	Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos	
297	Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación	
298	Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondialgia	
299	Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia.	
300	Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla.	
301	Dolor de codo: epicondialgia	
302	Información de interés sobre Hombro Doloroso	
303	Información de interés sobre Lumbago y Ciática	
304	¿Por qué son importantes los programas de educación para la salud llamados “Escuela de espalda”?	
305	¿A quién duele la espalda?	
306	Información de interés sobre Sarcopenia	
307	La anatomía de la columna	
308	¿Por qué duele la espalda?	
309	¿Qué relación hay entre las posturas y el dolor de espalda?	
310	¿Cómo podemos mejorar la postura de pie?	


311	¿Cómo podemos mejorar nuestra postura de sentado?	
312	¿Qué postura es la mejor para dormir en la cama?	
313	¿Cómo influye el movimiento en la columna vertebral?	
314	¿Cómo debemos agacharnos?	
315	¿Qué tenemos que saber sobre el manejo de pesos?	
316	¿Cómo podemos proteger a la columna en nuestro día a día?	
317	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 1	
318	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 2	
319	Escuela de espalda: prevención y mejora del dolor de espalda	

## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS






320	Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales?	
321	Vivir con diabetes tipo 2	
322	La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil	
323	La obesidad y sus consecuencias	
324	Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer?	
325	Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2	
326	Administración de insulina. Educación diabetológica	
327	Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular	
328	Recomendaciones generales tras cirugía bariátrica. Fase 0	
329	Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 1. Dieta líquida.	

330	Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 2. Dieta triturada.	
331	Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 3. Dieta sólida.	
332	Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica	
333	Cirugía de la obesidad	
334	Información de interés sobre insulinas	
335	Hablemos de Enfermedad Celíaca	






## ENFERMEDADES DE LA SANGRE Y ÓRGANOS HEMATOPOYÉTICOS Y ENFERMEDADES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

336	Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología	
-----	--	---

## ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

337	El medicamento de terapia génica “Luxturna”. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
338	Información de interés sobre Glaucoma	
339	Información de interés sobre la Catarata	
340	Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal	
341	Información de interés sobre Degeneración Macular asociada a la edad (DMAE)	

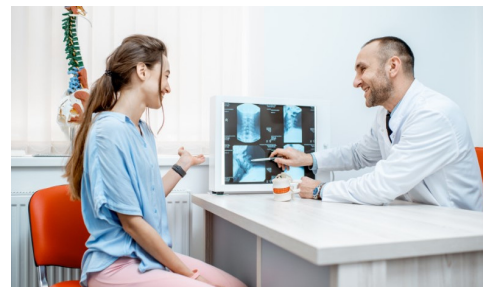
## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

342	¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica?	
343	Tratamiento de la Dermatitis Atópica	
344	Dermatitis atópica	
345	Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica	
346	Manejo de la Dermatitis Atópica	



## Lupus Eritematoso Sistémico

El lupus eritematoso sistémico (LES) es una enfermedad autoinmune sistémica, de causa parcialmente conocida, que, con frecuencia, debuta con síntomas en las articulaciones, en la piel y afectación del estado general. La afectación renal o nefritis lúpica afecta al 30-40% de los pacientes, siendo la complicación que mayor morbilidad y mortalidad conlleva. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid encontrará información para conocer qué es Lupus Eritematoso Sistémico, sus manifestaciones, su tratamiento, el manejo de comorbilidades (las enfermedades asociadas) y consideraciones especiales como la fertilidad y el embarazo. Aprenderá la importancia de mantener unos hábitos saludables.



## PERSONAS QUE CUIDAN

### Novedades



Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía




¡ACCEDE! ▶













Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos













¡ACCEDE! ▶

## PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES



- 1 Cuidar en casa a los niños más frágiles 
- 2 Cáncer infantil, cáncer familiar 
- 3 Cuidar al niño con patologías crónicas y necesidades complejas de atención 

## PERSONAS QUE CUIDAN






- 4 Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer? 
- 5 Capacitación para el rol de persona que cuida experta 
- 6 Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador 
- 7 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía 
- 8 Ayúdame y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 9 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 10 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 
- 11 Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas 
- 12 Bienvenida al campus de personas que cuidan 
- 13 Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia 

14	Información sobre cuidados	
15	Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas	
16	Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas	
17	Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes	
18	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos. Sesión 2	
19	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
20	Hablamos sobre los duelos	
21	Cuídate para poder cuidar	
22	¿Qué es la dependencia?	
23	Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar	
24	Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos	
25	Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad	
















## PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

26	Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias	
27	Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI	

## PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

28	Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes	
29	Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida	
30	Información de interés sobre los cuidados paliativos	
31	Cuidados paliativos. Aspectos prácticos	
32	Atención en situación de últimos días	

## PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 33 | Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia   |    |
| 34 | El campus de personas que cuidan: comunidad de aprendizaje de personas que cuidan de familiares mayores   |    |
| 35 | Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada. Cómo nos afecta. Estar conectados puede ser una alternativa. El uso de la tecnología como herramienta de apoyo para la prevención del aislamiento. |    |
| 36 | ¿Qué es la fragilidad de las personas mayores?  |    |
| 37 | ¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores?   |    |
| 38 | Promoción del buen trato a las personas mayores. ¿Cómo nos vemos y cómo nos miran? Estereotipos y prejuicios sobre las personas mayores. La mirada de la mujer mayor que cuida y el edadismo                |    |
| 39 | Información de interés para gerocultores y personas que cuidan de mayores   |    |
| 40 | Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.  |   |
| 41 | Cuidados básicos paciente institucionalizado  |  |
| 42 | ¿Cómo movilizar a las personas dependientes? Seguridad en las transferencias  |  |
| 43 | Cuidado de los pies en personas mayores   |  |
| 44 | Las caídas, ¿qué tengo que hacer?   |  |
| 45 | Uso seguro de los medicamentos. Información para gerocultores y personas que cuidan de enfermos.  |  |
| 46 | Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores   |  |
| 47 | Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones  |  |

## Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones

Las lesiones que se producen en la piel en las personas mayores inmovilizadas y dependientes generan mucho dolor y discomfort. La piel de estas personas sufre muchos cambios, pero si los conocemos, es más fácil planificar acciones para prevenir cualquier posible lesión. Estos cuidados empiezan por realizar cuidados generales, mucha vigilancia y observación diaria de la piel de la persona que se cuida. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se abordará qué es el órgano de la piel para poder cuidarla, así como se describirán los cuidados que hay que realizar en la piel de la persona inmovilizada y mayor para prevenir úlceras por presión y lesiones de la piel.





# ENFERMEDADES AGUDAS

## Novedades



Enfermedad de ojo seco






¡ACCEDE! ▶













Bronquiolitis aguda:  
diagnóstico, tratamiento y  
síntomas a vigilar

















¡ACCEDE! ▶

## ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS


- 1 Tu hijo tiene el ojo rojo, ¿qué hacer? 
- 2 Tengo un orzuelo, ¿qué hago? 
- 3 Moscas volantes 
- 4 Enfermedad de ojo seco 
- 5 Mi hijo tiene el lagrimal obstruido. ¿Qué cuidados necesita? 














## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- 6 Cuidado de los profesionales ante el covid-19 
- 7 Correcto uso de las mascarillas 
- 8 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transportistas y trabajos a domicilio 
- 9 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Personas mayores y dependientes 
- 10 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Al hacer la compra 
- 11 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Puesto de Trabajo 
- 12 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salida de niños 
- 13 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Bares y Restaurantes 
- 14 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Práctica de Deporte 
- 15 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transporte Público 




- |    |  |   |
|----|--|---|
| 16 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salir y llegar a casa  |    |
| 17 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-Me han llamado para operarme, ¿qué hago yo ahora?   |    |
| 18 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad si tengo que acudir al servicio de urgencias? |    |
| 19 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad?  |    |
| 20 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Tiene usted que venir a una consulta?  |    |
| 21 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos?                                   |    |
| 22 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso hospitalario?   |    |
| 23 | Signos de dificultad respiratoria en los niños   |   |
| 24 | Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué?  |  |
| 25 | Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica?  |  |
| 26 | La tos en los niños  |  |
| 27 | Cuidados y seguimiento después de la infección por sars-cov-19   |  |
| 28 | Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores.  |  |
| 29 | Fisioterapia respiratoria después del COVID-19   |  |
| 30 | Los mocos en los niños   |  |
| 31 | ¿En qué consiste el tratamiento con ECMO?  |  |

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 32 | ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad? |  |
|----|--|---|

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 33 | Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral               |    |
| 34 | Salud psicológica y COVID  |    |
| 35 | Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti                               |    |
| 36 | Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo                         |    |
| 37 | ¿Qué sabe de la tuberculosis? Hay un reto de aprendizaje para ti               |    |
| 38 | ¿Qué es una uña encarnada? Onicocriptosis                                      |    |
| 39 | ¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis                         |    |
| 40 | ¿Qué son las zoonosis?   |    |
| 41 | Lavados nasales  |    |
| 42 | Información de interés sobre infecciones y su prevención                       |    |
| 43 | ¿Qué es y a quién afecta la Enfermedad de Chagas? La Tripanosomiasis Americana |    |
| 44 | La bronquiolitis aguda   |    |
| 45 | Bronquiolitis aguda: diagnóstico, tratamiento y síntomas a vigilar             |  |



## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 46 | ¿Qué es una manometría?  |  |
| 47 | Tengo hemorroides y me van a hacer una anoscopia ¿qué significa? |  |
| 48 | Los vómitos y diarrea en los niños                               |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 49 | ¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI? |  |
|----|--|---|

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 50 | Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal? |  |
| 51 | El pie del deportista. La salud empieza por los pies      |  |

52 Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso



## ENFERMEDADES AGUDAS

53 Información útil para personas que vayan a ingresar en una unidad de cuidados intensivos (UCI) y para sus familias (comunidad.madrid)



54 La fiebre en los niños



## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

55 Exantemas en niños. Tiene manchas por el cuerpo, ¿me debo preocupar?



## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

56 Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo



57 A mi hijo le duele la cabeza. ¿Qué síntomas me deben preocupar?



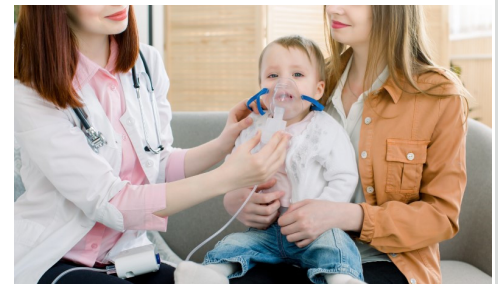
## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

58 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional



### La bronquiolitis aguda

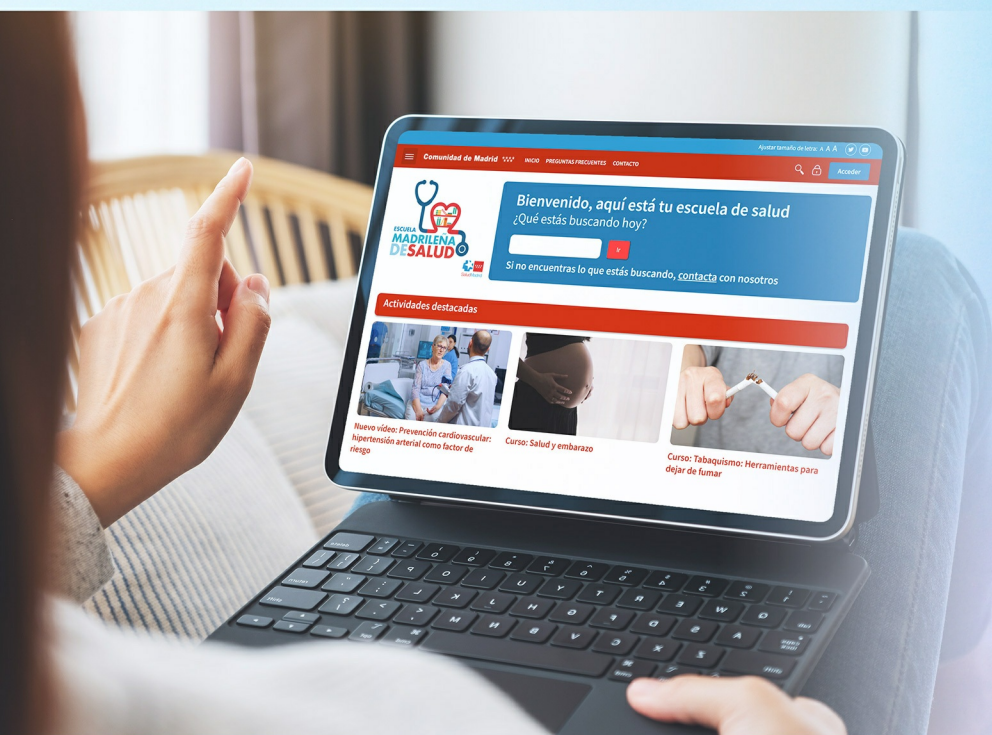
La bronquiolitis es una infección que hace que los pequeños conductos para respirar de los pulmones (bronquiolos) se inflamen y se acumule moco en ellos. Esto bloquea el flujo de aire haciendo que sea difícil respirar. Ocurre con mayor frecuencia en los bebés. En este vídeo del Foro de Buenas Prácticas del Servicio Madrileño de Salud y de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se explica qué es la bronquiolitis aguda.



Recibe información de nuevos recursos de la Escuela Madrileña de Salud

# Suscríbete a nuestro boletín

¡SUSCRIBIRME! ▶



A través de la suscripción al boletín de la Escuela Madrileña de Salud recibirás, directamente en tu cuenta de correo electrónico, las novedades que vayamos publicando en la plataforma, como la programación de las próximas aulas virtuales realizadas en directo, los cursos más destacados, así como en enlace a este catálogo web interactivo.

## Contacta con nosotros

[escuelavirtual@salud.madrid.org](mailto:escuelavirtual@salud.madrid.org)

[escuela@salud.madrid.org](mailto:escuela@salud.madrid.org)

