

# Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

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

¡ACCEDE! ▶



Comunidad de Madrid

ESCUELA  
MADRILEÑA  
DE SALUD

Logo of the Escuela Madrileña de Salud, featuring a stethoscope and a heart with a brain inside, set against a red background. The text 'ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD' is displayed in blue and red. Below the logo is the 'SixxMadrid' logo.

# Ya somos más de 13000 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	13
• Salud laboral	13
• Alimentación	13
• Adicciones	15
• 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	20
• Descanso y sueño	20
• Adolescentes y jóvenes	20
• Sexualidad reproducción	20
• Eliminación	20
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	20
<b>Alfabetización en salud</b>	<b>20</b>
• Alfabetización promoción salud	21
• Alfabetización atención e información sanitaria	21
• Alfabetización prevención enfermedad	24
• Habilidades para la vida	25
<b>Medio ambiente</b>	<b>25</b>
• Calidad del aire y contaminación	25
• Polen y esporas. aerobiología	25
• Vectores y plagas	25
• Altas y bajas temperaturas	26



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

<b>Neoplasias/ tumores</b>	<b>27</b>
<b>Trastornos mentales y de comportamiento</b>	<b>29</b>
<b>Enfermedades del aparato genital y urinario</b>	<b>30</b>
<b>Enfermedades autoinmunes</b>	<b>30</b>
<b>Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas</b>	<b>33</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>35</b>
<b>Enfermedades del aparato cardiocirculatorio</b>	<b>39</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>40</b>
<b>Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas</b>	<b>40</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>40</b>
<b>Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)</b>	<b>43</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>43</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>46</b>
<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>47</b>
<b>Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico</b>	<b>47</b>
<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>47</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>48</b>



<b>Personas cuidadoras de niños-adolescentes</b>	<b>49</b>
<b>Personas que cuidan</b>	<b>49</b>
<b>Personas cuidadoras al final de la vida</b>	<b>50</b>
<b>Personas cuidadoras de adultos</b>	<b>51</b>
<b>Personas cuidadoras de personas mayores</b>	<b>51</b>

## **PERSONAS QUE CUIDAN**



## **ENFERMEDADES AGUDAS**

<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>53</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>53</b>
<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>55</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>55</b>
<b>Enfermedades del aparato genitourinario</b>	<b>56</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>56</b>
<b>Enfermedades agudas</b>	<b>56</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>56</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>56</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>56</b>
<b>Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)</b>	<b>56</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

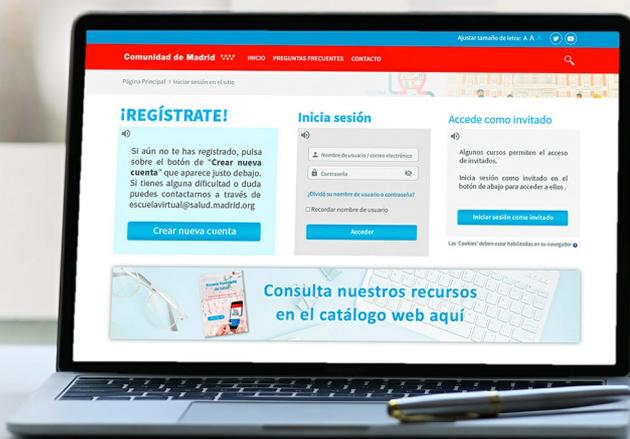


Otros recursos educativos



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 1050  
RECURSOS VIRTUALES**

# VIDA SALUDABLE

## Novedades



Técnicas culinarias

¡ACCEDE! ▶



Envejecer con salud.

¡ACCEDE! ▶



Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador

¡ACCEDE! ▶



Manejo de recursos sanitarios online

¡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 Cómo evitar el sedentarismo y promover una vida activa en la infancia, adolescencia y juventud 
- 5 Ocio pasivo y uso de pantallas en la infancia, adolescencia y juventud. Educar y orientar el ocio digital 
- 6 Recursos de interés para mujeres 
- 7 Hablemos de la obesidad infantil y juvenil y de cómo prevenirla 
- 8 Seguridad alimentaria como cocinar y conservar de modo seguro nuestros alimentos 
- 9 Técnicas culinarias 

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- 10 El triángulo del bienestar 
- 11 Tu salud y bienestar mental. Hay un reto de aprendizaje para ti 

12	12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía	
13	Consumo de alcohol. Hay un reto de aprendizaje para ti	
14	En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés	
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	
31	Ejercicio de relajación: adelgazar	

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

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

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / TOLERANCIA AL ESTRÉS

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

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

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

## ACCIDENTES

48	Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras.	
49	SUMMA 112 - Qué debe llevar un botiquín para desplazamientos	
50	Una llamada eficaz al 112.	
51	SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP).	
52	Accidentes domésticos. Prevención y manejo	

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 53 | Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112  |  |
| 54 | Información de interés sobre situaciones urgentes, de riesgo y accidentes  |  |
| 55 | ¿Cuánto sabes sobre la prevención de envenenamientos, intoxicaciones y accidentes? Hay un reto de aprendizaje para ti. |  |

## INFANCIA

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 56 | Algo le ha picado o mordido al niño. ¿Y si es alérgico? ¿Y si tiene la rabia?                     |  |
| 57 | Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés                                    |  |
| 58 | Prevención de los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Familias inteligentes. |  |

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

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 59 | Los recién nacidos: sus primeros 28 días |  |
| 60 | Un regalo de la vida. Lactancia materna  |  |

## INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 61 | Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van? |  |
| 62 | Mi hijo no mastica  |  |

## EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 63 | Salud y embarazo  |  |
| 64 | Salud y cuidados después del parto  |  |
| 65 | Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico.                 |  |
| 66 | Muerte perinatal  |  |
| 67 | Cuidados emocionales en el embarazo   |  |
| 68 | Lactancia materna   |  |
| 69 | Información de interés sobre la salud de las madres y de los recién nacidos |  |

## EJERCICIO

70	¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil?	
71	Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas	
72	Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar	
73	Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios	
74	Consejos para una actividad física saludable	
75	Información de interés sobre ejercicios saludables	
76	Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico	
77	Pasearte con arte y salud	
78	Por una movilidad activa en los desplazamientos por tu ciudad	
79	Saludable para ti, sostenible para el mundo	
80	Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado	

## SALUD LABORAL

81	Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo	
82	Teletrabajando cuidado mi salud	
83	Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto	
84	La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti	
85	5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal	
86	Taller de Prevención de los dolores de espalda	

## ALIMENTACIÓN

87	Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos	
88	Que la publicidad no le engañe	

89	Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa	
90	Qué y cómo hay que comer	
91	10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo	
92	Información de interés sobre la nutrición saludable	
93	Aditivos alimentarios: realidad y leyenda	
94	Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar	
95	¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos?	
96	Sal y alimentación	
97	Peso saludable y gasto calórico. ¿Qué entendemos por ello?	
98	Alimentación saludable. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
99	Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno	
100	Qué significa comer bien. Una pincelada sobre alimentación saludable y sostenible.	
101	Pirámide de alimentación y el plato de Harvard: qué y cuándo poner en nuestro plato. Representación gráfica de una alimentación saludable.	
102	El azúcar en nuestra alimentación	
103	Compra inteligente. ¿Qué debemos tener en cuenta?	
104	Grasas, sí. En exceso, no	
105	Batch cooking o cómo cocinar para una semana.	
106	¿Qué son los principios inmediatos? Proteínas, grasas, hidratos de carbono y otros conceptos importantes.	
107	Alimentación saludable	
108	Elaboración de menús. Qué comemos hoy	

## ADICCIONES

109	No es un juego	
110	Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud.	
111	La importancia de la prevención en las adicciones	
112	Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol	
113	Tabaquismo	
114	Pares ganan: programa de prevención de ludopatías	
115	Adicción, ciberacoso, acceso a contenidos en Internet. Riesgos y retos para la salud	

## ADULTOS

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

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

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

## ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

118	Sea activo. Realice ejercicio y actividad física.	
119	Cuide su bienestar emocional y estimule su mente.	
120	Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco.	
121	Una vejez joven	
122	Envejecer con salud.	
123	Llevar una adecuada alimentación y nutrición.	
124	Realice los controles de salud.	
125	Seguridad vial y prevención de caídas.	
126	Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas.	
127	Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores.	

128	Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores.	
129	La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada.	
130	Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores.	
131	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores.	
132	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores.	
133	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores.	
134	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.	
135	El arte de vivir.	
136	Conservar la cabeza.	
137	La sexualidad no se jubila.	
138	Completar la obra.	
139	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
140	Alimentación saludable en las personas mayores	
141	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
142	El descanso y el sueño en las personas mayores	
143	Información de interés para personas mayores	
144	El buen trato con las personas mayores	
145	La salud de la vista para las personas mayores	
146	La salud bucodental para las personas mayores	
147	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
148	¿Qué es el envejecimiento saludable?	

149	Malnutrición en personas mayores	
150	La fragilidad de las personas mayores	
151	Recomendaciones para mantener activa la memoria	
152	Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores	
153	Las caídas	
154	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	

## PARENTALIDAD

155	Para una convivencia familiar inteligente	
156	Familia saludable	

## SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

157	La salud está en tus manos. Manos limpias	
158	La importancia de leer el prospecto de los medicamentos	
159	Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria	
160	Cómo prevenir las caídas	
161	Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente	
162	5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos	
163	Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve	
164	Aprende a utilizar los medicamentos	
165	Salvar vidas está en tus manos. Díptico	
166	¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?	
167	Información de interés sobre seguridad del paciente	
168	Objetivo: tu seguridad durante tu estancia en el hospital	
169	Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria	
170	Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria	

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

187	Información para pacientes en tratamiento con Morfina de liberación prolongada (MST Continus®)	
188	Información para pacientes en tratamiento con Oxycodona/ Naloxona	
189	Participa en tu atención sanitaria	
190	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	
191	Información para pacientes en tratamiento con Enoxaparina	
192	Información para pacientes en tratamiento con parches de Fentanilo	
193	Información de interés sobre seguridad en los cuidados	
194	Objetivo: tu seguridad al hacerte una radiografía	
195	En tu seguridad, eres una pieza clave	
196	Protector gástrico: cómo dejarlo cuando ya no lo necesitas	
197	¿Sabe cómo utilizar de forma segura paracetamol en adultos?	
198	Antibióticos: manéjalos con cuidado	
199	Objetivo: tu seguridad cuando te transfunden sangre	
200	¿Qué tengo que saber cuando tomo un antiinflamatorio que no necesita receta?	
201	Uso seguro del medicamento. En tu seguridad, eres una pieza clave	
202	Objetivo: tu seguridad cuando donas sangre	
203	Antibióticos: tómatalos en serio	
204	Medicina basada en la evidencia y seguridad del paciente	
205	Menos es más en tu salud. Participa en tu atención sanitaria	
206	Antibióticos	
207	La mayoría de las faringitis están provocadas por virus	
208	Participación en ensayos clínicos	

- 209 La mayoría de las sinusitis están provocadas por virus 
- 210 Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador 
- 211 La mayoría de las bronquitis están provocadas por virus 
- 212 Prescripción diferida de antibióticos 
- 213 Los resfriados y la gripe están causados por virus 
- 214 Los síntomas que presenta hoy sugieren una infección viral 

## OCIO Y TIEMPO LIBRE

- 215 En la piscina disfruta con seguridad 

## DESCANSO Y SUEÑO

- 216 Recomendaciones para vencer el insomnio 

## ADOLESCENTES Y JÓVENES

- 217 Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia 
- 218 Estrategias para una buena relación con los adolescentes 

## SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

- 219 El placer de una sexualidad saludable 
- 220 Salud y cuidados en la menstruación 

## ELIMINACIÓN

- 221 Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti 

## ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

- 222 Mujer y salud. Claves feministas para la salud 

## ALFABETIZACIÓN EN SALUD

- 223 Pacientes en red 
- 224 Cómo buscar información fiable en internet 
- 225 Mejora tu alfabetización en salud 

226	Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario	
227	Alfabetización o cultura de salud	
228	¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear?	
229	¿Qué es la medicina nuclear?	
230	La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear.	
231	Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
232	Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos	
233	¿Qué sabes sobre la salud visual? Hay un reto de aprendizaje para ti	
234	Informe “Competencias digitales en salud de las personas mayores”	
235	Competencias digitales en salud de las personas mayores	

## ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

236	Cómo cepillarse los dientes	
237	Cuida tu espalda	
238	Menopausia	
239	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
240	Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
241	La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti	
242	Familia saludable	
243	5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental	

## ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

244	Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?	
245	Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?	
246	Exámenes de salud en el bebé al nacimiento	
247	Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas	
248	¿Qué es la cirugía laparoscópica?	
249	Segunda opinión sanitaria	
250	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
251	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
252	Tatuajes y piercing seguros	
253	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
254	¿Qué es la discapacidad?	
255	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
256	La ecografía: inocua y accesible	
257	Radiografía simple	
258	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	
259	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
260	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
261	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
262	Exploración radiológica en niños	
263	Cómo preparar la visita médica	
264	Planificación de cuidados	
265	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
266	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	

267	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
268	Información sobre pruebas radiológicas	
269	Información sobre pruebas endoscópicas	
270	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
271	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
272	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
273	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
274	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
275	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
276	Diferentes gestiones en la aplicación “Tarjeta Sanitaria Virtual”. Competencias digitales en salud.	
277	Identificación digital mediante certificado digital. Competencias digitales en salud.	
278	Trámites por Internet. Competencias digitales en salud.	
279	Identificación digital mediante DNI electrónico. Competencias digitales en salud.	
280	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	
281	Participa en tu centro sanitario	
282	Derechos y deberes de los ciudadanos en su relación con el sistema sanitario	
283	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	
284	El servicio de admisión y documentación clínica	

285	Identificación digital mediante Cl@ve. Competencias digitales en salud.	
286	Uso de Smartphone (móvil) con acceso a internet, aplicaciones (app) y descarga de la app cita sanitaria de la Comunidad de Madrid	
287	Catéter venoso central de inserción periférica (PICC)	
288	Manejo de recursos sanitarios online	

## ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

289	¿Cuándo debo lavarme las manos?	
290	Disfruta de las setas con seguridad	
291	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
292	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
293	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
294	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
295	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
296	Información útil sobre COVID-19	
297	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	
298	Las vacunas salvan vidas	
299	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
300	12 formas de reducir el riesgo de cáncer	
301	Prevención del Cáncer de Pulmón	
302	Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)	
303	Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid	
304	¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti	
305	Prevención de la obesidad infantil y juvenil	

306	Lavado de manos con solución hidroalcohólica	
307	Tratamiento del Cáncer de Pulmón	
308	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
309	Diagnóstico del Cáncer de Pulmón	
310	Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas	
311	La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas	
312	Virus del papiloma humano	
313	Prevención de la Arterioesclerosis	

## HABILIDADES PARA LA VIDA

314	Las habilidades para la vida	
315	Competencias digitales en salud	
316	Información de interés sobre competencias digitales en salud	
317	Mejora las habilidades para la vida	
318	Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud	

## MEDIO AMBIENTE

### CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

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

### POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

320	Vigilancia e información sobre el polen. Recomendaciones para las personas alérgicas al polen	
321	Polen y alergias	

## VECTORES Y PLAGAS

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



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



## ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

324 Prevenir los efectos del calor



### Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado

En la actualidad, un porcentaje elevado de los trabajos que se realizan en los países desarrollados implican pasar al menos 8h sentados. Este sedentarismo prolongado que se impone durante la jornada laboral tiene consecuencias dramáticas para la salud metabólica. La sensibilidad a la insulina, la concentración parcial de oxígeno muscular o la actividad de diferentes enzimas y hormonas se ve perjudicada con periodos largos de sedentarismo. Estudios recientes han comprobado que, frente al mismo número total de horas que una persona pasa sentada, puede ser mucho menos dañino metabólicamente si se introducen pequeñas rupturas, cortas y frecuentes de sedentarismo (rupturas de un minuto cada 60 minutos de sedentarismo). Además, los estudios realizados también han demostrado, que cuanto más intensa es la actividad que se hace en esas pausas, mayores son los beneficios metabólicos. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se pretende concienciar de la importancia de realizar rupturas del sedentarismo y proporcionar ejemplos, opciones y herramientas para que los trabajadores de actividades sedentarias puedan planificar y poner en práctica sus pausas activas saludables, con seguridad, rigor técnico y control por parte de profesionales.



# PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Novedades



La incontinencia urinaria

¡ACCEDE! ▶



La migraña

¡ACCEDE! ▶



Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija

¡ACCEDE! ▶



Hipotonía en personas con enfermedades raras

¡ACCEDE! ▶



Cuidados en la enfermedad del Parkinson

¡ACCEDE! ▶



Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo

¡ACCEDE! ▶

## NEOPLASIAS/ TUMORES

- 1 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 1: limpiar la piel del rostro 
- 2 Me han dicho que tengo cáncer. Ahora ¿qué hago? 
- 3 Radioterapia 
- 4 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 2: cuidar la piel del rostro 
- 5 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 3: proteger la piel 
- 6 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 4: corregir manchas e imperfecciones 
- 7 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 5: recuperar un tono natural y saludable 
- 8 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 6: fijar el maquillaje y evitar brillos 
- 9 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 7: realzar las facciones 
- 10 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 8: recuperar las cejas 

11	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 9: iluminar la mirada	
12	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 10: recrear las pestañas	
13	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 11: realzar la mirada	
14	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 12: iluminar la sonrisa	
15	Prevención y atención a la persona con ostomía	
16	Emociones tras el diagnóstico de cáncer	
17	Cáncer de piel. ¿Qué es y cómo podemos prevenirlo?	
18	Cáncer de mama, tus preguntas más personales	
19	Autocuidado del paciente ostomizado	
20	Cuidado del catéter venoso central con reservorio subcutáneo (porth a cath)	
21	1 pañuelo, 1 peinado, 1.000 estilos. Recursos oncoestéticos	
22	Crearte	
23	Procedimiento de preparación y colocación de un Port-a-Cath	
24	Procedimiento de retirada de infusor Port-a-Cath en domicilio	
25	¿Qué es un sarcoma?	
26	Donación voluntaria de médula ósea	
27	Cirugía del cáncer colorrectal mediante cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia)	
28	Información de interés sobre el cáncer	
29	El cáncer infantil	
30	Cáncer de mama triple negativo	
31	¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares	
32	¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T?	

33	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
34	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
35	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
36	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
37	Tipos de cáncer hematológico	
38	¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético?	

## TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

39	Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud	
40	El estigma en la enfermedad mental	
41	¡El suicidio se puede prevenir!	
42	Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico	
43	Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico	
44	¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico?	
45	Trastornos de la conducta alimentaria	
46	Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria	
47	Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador	
48	Trastorno Límite de la Personalidad	
49	Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	

50 Vivir con Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Nuestros hijos e hijas crecen.



51 La Terapia Ocupacional facilita la participación de los niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA).



52 La depresión en 10 preguntas



53 Salud mental



54 Información de interés sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)



## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

55 ¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan?



56 Procedimientos urológicos endoscópicos



57 ¿Qué es una biopsia de próstata?



58 6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis



59 ¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos



60 Incontinencia urinaria en personas con discapacidad



61 Incontinencia urinaria masculina



62 Visibilizando la endometriosis



63 La incontinencia urinaria



64 Detección temprana de la Endometriosis



65 Endometriosis



66 Incontinencia urinaria y fecal



67 Información de interés sobre Endometriosis



## ENFERMEDADES AUTOINMUNES

68 ¿Qué son las enfermedades autoinmunes?



69	Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar	
70	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales	
71	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales	
72	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica	
73	Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos.	
74	Esclerosis múltiple	
75	Vivir con fibromialgia	
76	“Cuidarse con fibromialgia”. Infografía	
77	Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil	
78	Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia	
79	Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico	
80	Información de interés sobre Condrocálcinosis	
81	Información de interés sobre Artritis Reactiva	
82	Información de interés sobre Artritis Psoriásica	
83	Información de interés sobre Artrosis	
84	Información de interés sobre Dermatomiositis	
85	Información de interés sobre Distrofia Refleja	
86	Información de interés sobre Enfermedad de Behçet	
87	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	
88	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	

89	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
90	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
91	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
92	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	
93	Información de interés sobre Fibromialgia	
94	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
95	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	
96	Información de interés sobre Policondritis Recidivante	
97	Información de interés sobre enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
98	Información de interés sobre Miopatías	
99	Información de interés sobre Polimialgia Reumática	
100	Información de interés sobre Síndrome de Sjögren	
101	Información de interés sobre Vasculitis	
102	Información de interés sobre Osteoporosis	
103	Información de interés sobre Polimiositis	
104	Información de interés sobre Sarcoidosis	
105	Alimentación y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
106	Artritis Psoriásica	
107	Información de interés sobre Artritis Reumatoide	
108	Lupus Eritematoso Sistémico	
109	Manifestaciones oculares autoinmunes	
110	Enfermedad de Crohn	

111	Artritis Reumatoide	
112	Espondilitis Anquilosante	
113	Colitis Ulcerosa	
114	Uveítis	
115	Información de interés sobre Uveítis	
116	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	
117	Información de interés sobre Síndrome Antifosfolípido	
118	Información de interés sobre Síndrome de Sapho	
119	Las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad desde la perspectiva del paciente	
120	Recomendaciones para la autoadministración de medicación subcutánea en las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
121	Escleritis	
122	Tratamiento con terapias biológicas por enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
123	Viajar con una enfermedad inflamatoria mediada por la inmunidad	
124	Embarazo y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	

## PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

125	Cómo afrontar un problema de salud	
126	10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica	
127	¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos?	
128	Información sobre el riesgo vascular	
129	¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades.	

130	El proceso de enfermar.	
131	¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica?	
132	Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad.	
133	Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos	
134	Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones.	
135	Cómo cambiamos nuestros hábitos.	
136	Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos.	
137	Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes.	
138	La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo.	
139	Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control.	
140	Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta.	
141	Gestión del estrés y de la incertidumbre.	
142	Respirar mejor.	
143	Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso.	
144	Sexualidad e intimidad.	
145	Conozca los medicamentos.	
146	Afrontar el dolor.	
147	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado.	
148	Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones.	
149	Conducir con discapacidad	
150	Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360°.	

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 151 | Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad  |  |
| 152 | Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad.   |  |
| 153 | Hablemos de las enfermedades crónicas  |  |
| 154 | Papel de la fisioterapia en el equilibrio  |  |
| 155 | El dolor persistente en personas con enfermedades raras  |  |
| 156 | Tratamiento de la hipertonía en personas con enfermedades raras: opciones y enfoques innovadores |  |
| 157 | Hipotonía en personas con enfermedades raras   |  |

## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 158 | Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?  |    |
| 159 | Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor. |    |
| 160 | Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)   |    |
| 161 | Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido   |   |
| 162 | ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?  |  |
| 163 | ¿Qué es la epilepsia?   |  |
| 164 | Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo                |  |
| 165 | ¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral?   |  |
| 166 | ¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica?   |  |
| 167 | En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico   |  |
| 168 | Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido  |  |

169	Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico	
170	Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas	
171	Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
172	¿Qué le ha pasado a mi hijo?	
173	Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido	
174	Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral	
175	Cómo manejar el dolor	
176	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
177	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	
178	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
179	La migraña	
180	Información de interés para el manejo del dolor	
181	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
182	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral?	
183	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
184	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	

185	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
186	Dolor en la infancia y adolescencia	
187	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
188	Haz visible la epilepsia	
189	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
190	Información de interés sobre problemas neurológicos	
191	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
192	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	
193	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
194	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
195	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
196	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	
197	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
198	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	
199	Ingreso hospitalario por un Ictus	
200	¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?	
201	Reconocer los signos y síntomas de un Ictus	
202	Vivencia de un Ictus	

203	Conoce el ICTUS y el Código Ictus	
204	Formación para familias de niños y niñas con daño cerebral	
205	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
206	Hablemos del Ictus	
207	Daño cerebral adquirido. La vida diaria en el domicilio tras el alta hospitalaria.	
208	Habilidades comunicativas para tratar a una persona en crisis con trastorno límite de personalidad	
209	Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico	
210	El medicamento de terapia génica “ZOLGENSMA®” ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
211	Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple	
212	La sexualidad y el dolor crónico	
213	Hablamos de la lesión medular	
214	Lesión medular. Aprender de nuevo	
215	Cuidarse después de un Ictus	
216	Promoción de una vida autónoma e independiente de las personas con lesión medular	
217	Autocuidado en el dolor crónico	
218	Información de interés sobre Daño Cerebral Adquirido	
219	¿Cómo tratar el dolor en los niños?	
220	Informe: “Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico”	

221	Cuidados posturales del paciente con hemiplejía. Visión desde la Terapia Ocupacional.	
222	Daño cerebral infantil adquirido. Intervención en terapia ocupacional.	
223	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
224	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	

## ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

225	La dislipemia, cómo combatir el colesterol	
226	La fibrilación auricular. ¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia?	
227	La fibrilación auricular. Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral	
228	Hipertensión arterial	
229	Me han diagnosticado insuficiencia cardíaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardíaca	
230	Vivir con Insuficiencia Cardíaca	
231	Factores de riesgo cardiovascular	
232	Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo	
233	Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo	
234	Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo	
235	Información de interés sobre problemas cardíacos	
236	Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca	
237	Código Infarto Madrid	
238	Las valvulopatías	

239 El infarto agudo de miocardio 

240 Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo 

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

241 ¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C? 

242 ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado? 

243 ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia? 

244 ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? 

245 ¿Qué es la colonoscopia? 

246 ¿qué es la gastroscopia? 

247 Información de interés sobre problemas digestivos 

248 Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda 

249 Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía 

250 Afrontar una enfermedad hepática crónica 

251 Hablemos sobre la Disfagia Orofaríngea 

252 Información de interés sobre Ostomías 

## MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

253 Más allá de la discapacidad 

254 Celebración del día mundial del Síndrome de Down 

255 ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? 

256 Síndrome de Turner 

257 Información de interés para personas con enfermedades raras 

## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

258 Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria 

259 Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria 

260	Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria	
261	¿Qué es la broncoscopia?	
262	Asma infantil	
263	Asma	
264	Vivir con apnea del sueño	
265	La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento	
266	¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.	
267	Escuela de salud respiratoria	
268	Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.	
269	Asma infantil y manejo en la escuela	
270	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
271	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
272	Inhaladores	
273	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
274	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
275	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
276	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
277	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
278	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
279	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
280	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
281	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
282	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	

283	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
284	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
285	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	
286	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
287	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
288	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	
289	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2	
290	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
291	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
292	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
293	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	
294	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
295	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
296	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	
297	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10	
298	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11	
299	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12	
300	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13	
301	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
302	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
303	Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
304	Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	

305	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
306	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
307	Aprende a vivir con oxígeno	
308	Oxígeno para la deambulaci3n	
309	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva cr3nica (EPOC)	
310	Informaci3n de inter3s sobre C3ncer de pulm3n	
311	Calidad del aire y enfermedades respiratorias	
312	¿Qu3 es la Fibrosis Quística?	
313	¿Qu3 puedes hacer para cuidarte en la Fibrosis Quística?	
314	Enfermedades pulmonares: prueba diagn3stica, inhaladores, fisioterapia	

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

315	Cuidados del muñ3n en la persona con amputaci3n.	
316	Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qu3 consiste este medicamento de terapia avanzada?	
317	Síndrome del Aceite T3xico	

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

318	¿Qu3 es la artroscopia?	
319	Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar	
320	Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia	
321	Ejercicios para mitigar el dolor lumbar	
322	Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla	
323	Ejercicios para el dolor de hombro	

324	Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios.	
325	Qué hacer para frenar la artrosis	
326	Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos	
327	Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación	
328	Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondialgia	
329	Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia.	
330	Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla.	
331	Dolor de codo: epicondialgia	
332	Información de interés sobre Hombro Doloroso	
333	Información de interés sobre Lumbago y Ciática	
334	Recomendaciones y cuidados en la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano	
335	¿Por qué son importantes los programas de educación para la salud llamados “Escuela de espalda”?	
336	¿A quién duele la espalda?	
337	¿Qué es la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano?	
338	¿Cómo se manifiesta la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano? Signos y síntomas.	
339	¿Cómo se diagnostica la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano?	
340	¿Cómo se trata la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano?	
341	Información de interés sobre Sarcopenia	
342	La anatomía de la columna	

343	¿Por qué duele la espalda?	
344	¿Qué relación hay entre las posturas y el dolor de espalda?	
345	¿Cómo podemos mejorar la postura de pie?	
346	¿Cómo podemos mejorar nuestra postura de sentado?	
347	¿Qué postura es la mejor para dormir en la cama?	
348	¿Cómo influye el movimiento en la columna vertebral?	
349	¿Cómo debemos agacharnos?	
350	¿Qué tenemos que saber sobre el manejo de pesos?	
351	¿Cómo podemos proteger a la columna en nuestro día a día?	
352	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 1	
353	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 2	
354	Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de cadera	
355	La cirugía para insertar una prótesis de rodilla	
356	Escuela de espalda: prevención y mejora del dolor de espalda	
357	Recomendaciones para casa tras el alta de una cirugía de rodilla	
358	La importancia de la rehabilitación precoz tras la cirugía para insertar una prótesis de cadera	
359	Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla	
360	Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de cadera	
361	Ejercicios para antes y después de su cirugía de cadera	
362	Deambulación (caminar) tras ser sometido a cirugía de cadera	

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 363 | Subir las escaleras tras la cirugía de cadera                                      |  |
| 364 | Precauciones generales tras la cirugía de cadera                                   |  |
| 365 | Recomendaciones para casa tras el alta después de una cirugía de cadera            |  |
| 366 | Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla     |  |
| 367 | Ejercicios para antes y después de su cirugía de rodilla                           |  |
| 368 | Indicaciones para la deambulaci3n (caminar) despu3s de la cirugía de rodilla       |  |
| 369 | Informaci3n de inter3s Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano           |  |
| 370 | Movilizaci3n precoz en el adulto mayor hospitalizado                               |  |
| 371 | Programa de ejercicios en la rizartrosis   |  |
| 372 | La cirugía para insertar una prótesis de cadera                                    |  |
| 373 | La importancia de la rehabilitaci3n precoz tras una cirugía de prótesis de rodilla |  |

## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METAB3LICAS

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 374 | Maldigesti3n, malabsorci3n e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales?  |  |
| 375 | Vivir con diabetes tipo 2   |  |
| 376 | La importancia de una alimentaci3n adecuada en ni3os. Evitar la obesidad infantil |  |
| 377 | La obesidad y sus consecuencias   |  |
| 378 | Tengo obesidad, ¿qu3 puedo hacer?   |  |
| 379 | Claves pr3cticas para el manejo de la diabetes tipo 2                             |  |
| 380 | Administraci3n de insulina. Educaci3n diabetol3gica                               |  |

381	Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular	
382	Recomendaciones generales tras cirugía bariátrica. Fase 0	
383	Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 1. Dieta líquida.	
384	Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 2. Dieta triturada.	
385	Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 3. Dieta sólida.	
386	Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica	
387	Cirugía de la obesidad	
388	Hablemos de Enfermedad Celíaca	
389	Información de interés sobre insulinas	
390	Información de interés sobre la Diabetes	

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

391	Hepatitis C	
392	¿Cómo vivir con infección por VIH?	
393	Tuberculosis	

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

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

## ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

395	El medicamento de terapia génica “Luxturna”. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
-----	---	---

396	Información de interés sobre Glaucoma	
397	Degeneración macular asociada a la edad	
398	Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal	
399	Información de interés sobre Degeneración Macular asociada a la edad (DMAE)	
400	Información de interés sobre la Catarata	

## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

401	¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica?	
402	Tratamiento de la Dermatitis Atópica	
403	Dermatitis atópica	
404	Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica	
405	Manejo de la Dermatitis Atópica	
406	Psoriasis	
407	Información de interés sobre Dermatitis Atópica	
408	Hidrosadenitis Supurativa	

## PERSONAS QUE CUIDAN

### Novedades



Atención en situación de últimos días

¡ACCEDE! ▶



Información de interés para gerocultores y personas que cuidan de mayores

¡ACCEDE! ▶



Cuidado de los pies en personas mayores

¡ACCEDE! ▶

## PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

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

## PERSONAS QUE CUIDAN

- 4 Capacitación para el rol de persona que cuida experta 
- 5 Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador 
- 6 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía 
- 7 Ayúdame y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 8 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 9 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 
- 10 Información sobre cuidados 
- 11 Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas 

12	¿Qué necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social?	
13	Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes	
14	Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer?	
15	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos. Sesión 2	
16	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
17	Hablamos sobre los duelos	
18	Cuídate para poder cuidar	
19	¿Qué es la dependencia?	
20	Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar	
21	Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad	
22	Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos	
23	Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia	
24	La Alimentación y la nutrición en personas mayores: cuidados clave	
25	Favoreciendo la autonomía de las personas mayores y de las personas con discapacidad	

## PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

26	Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes	
27	Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida	
28	Información de interés sobre los cuidados paliativos	
29	Atención en situación de últimos días	

30 Cuidados paliativos. Aspectos prácticos



## PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

31 Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI



32 Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias



## PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

33 Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia



34 Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada



35 ¿Qué es la fragilidad de las personas mayores?



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



37 Información de interés para gerocultores y personas que cuidan de mayores



38 Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.,



39 Cuidados básicos paciente institucionalizado



40 ¿Cómo movilizar a las personas dependientes? Seguridad en las transferencias



41 Cuidado de los pies en personas mayores



42 Promoción del buen trato a las personas mayores.



43 Qué es el síndrome confusional agudo y cómo prevenirlo



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 ¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores?





## Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer?

Cuando estamos cuidando en el domicilio de otra persona que es dependiente pueden existir circunstancias y situaciones que son inesperadas y requieren de nuestra actuación. Es decir, debemos de saber que hay qué hacer o cómo actuar de una manera segura y eficaz, al mismo tiempo que también debemos ser conscientes de lo que no hay que hacer, por no ser adecuado. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se abordan lo que se consideran aquellas situaciones que requieren de actuaciones urgentes y es preciso saber actuar y pedir ayuda sin demora; así como, también, otras actuaciones o situaciones que se alinean más con la necesidad de realizar actividades de prevención y acciones relacionadas con la seguridad.



## ENFERMEDADES AGUDAS

### Novedades



¿Qué sabe de la tuberculosis?  
Hay un reto de aprendizaje  
para ti

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre  
la Bronquiolitis

¡ACCEDE! ▶



Tengo hemorroides y me van  
a hacer una anoscopia ¿qué  
significa?

¡ACCEDE! ▶



Ejercicios para realizar en  
casa-ejercicios tras el ingreso

¡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	Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué?	
24	Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica?	
25	La tos en los niños	
26	Cuidados y seguimiento después de la infección por sars-cov-19	
27	Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores.	
28	Manejo de diferentes enfermedades en combinación con COVID-19	
29	Los mocos en los niños	
30	¿En qué consiste el tratamiento con ECMO?	

- 31 Fisioterapia respiratoria después del COVID-19 
- 32 Signos de dificultad respiratoria en los niños 

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- 33 ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad? 
- 34 Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral 
- 35 Salud psicológica y COVID 
- 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 ¿Qué son las zoonosis? 
- 40 Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti 
- 41 Información de interés sobre infecciones y su prevención 
- 42 ¿Qué es y a quién afecta la Enfermedad de Chagas? La Tripanosomiasis Americana 
- 43 ¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis 
- 44 Lavados nasales en la bronquiolitis aguda 
- 45 La bronquiolitis aguda 
- 46 Bronquiolitis aguda: diagnóstico, tratamiento y síntomas a vigilar 
- 47 Infecciones respiratorias 
- 48 Neumonías 
- 49 Información de interés sobre la Bronquiolitis 

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- 50 ¿Qué es una manometría? 
- 51 Los vómitos y diarrea en los niños 

52 Tengo hemorroides y me van a hacer una anoscopia ¿qué significa?



## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

53 ¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI?



## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

54 Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal?



55 El pie del deportista. La salud empieza por los pies



56 Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso



## ENFERMEDADES AGUDAS

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



58 La fiebre en los niños



## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

59 Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo



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



## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

61 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional



## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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



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

63 El síndrome post-caída y sus consecuencias



## Información de interés sobre infecciones y su prevención

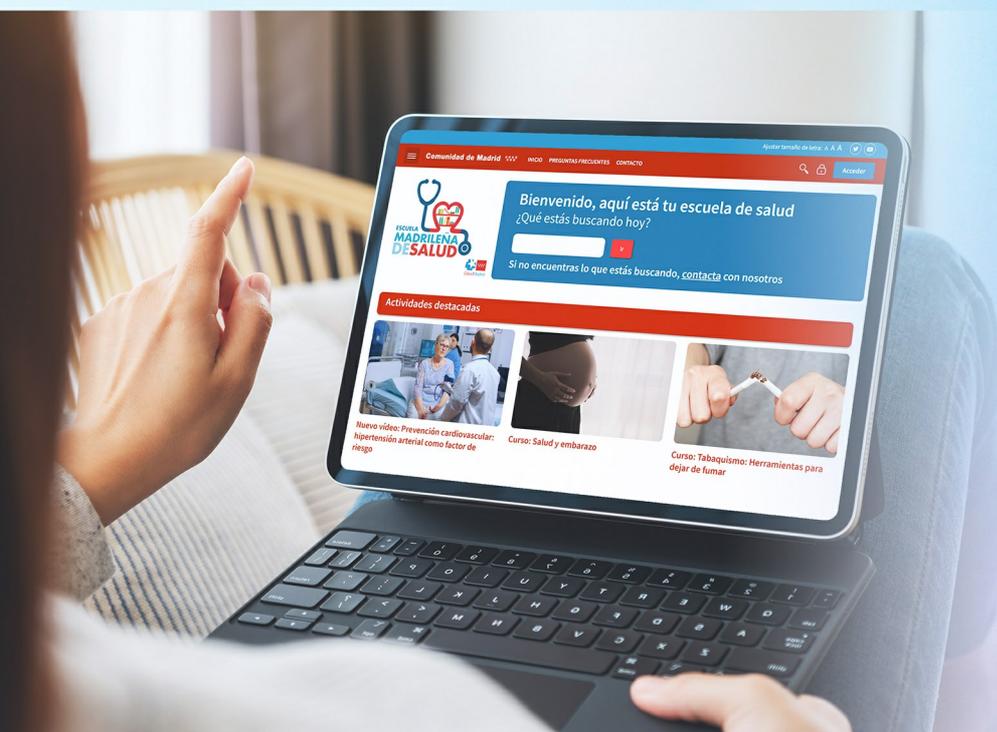
Las enfermedades infecciosas son trastornos causados por organismos, como bacterias, virus, hongos o parásitos. Muchos organismos viven dentro y fuera de nuestros cuerpos. Normalmente son inofensivos o incluso útiles. Pero bajo ciertas condiciones, algunos organismos pueden causar enfermedades. Algunas enfermedades infecciosas pueden transmitirse de persona a persona. Algunas son transmitidas por insectos u otros animales. También pueden producirse consumiendo alimentos o agua contaminados o estando expuesto a organismos en el medio ambiente. Los signos y síntomas varían dependiendo del organismo causante de la infección, pero a menudo incluyen fiebre y fatiga. Las infecciones leves pueden responder al reposo y a los remedios caseros, mientras que algunas infecciones potencialmente mortales pueden requerir hospitalización. En esta agrupación de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid podrá encontrar recursos relacionados las infecciones y su prevención.



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)

