

Escuela Madrileña de Salud



¡ACCEDE! ▶

Recursos de educación para la salud

CURSOS ONLINE

VÍDEOS MULTIMEDIA



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 más 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

Estilos de vida	9
• 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	19
• Descanso y sueño	20
• Adolescentes y jóvenes	20
• Sexualidad reproducción	20
• Eliminación	20
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	20
Alfabetización en salud	20
• Alfabetización promoción salud	21
• Alfabetización atención e información sanitaria	21
• Alfabetización prevención enfermedad	23
• Habilidades para la vida	25
Medio ambiente	25
• Calidad del aire y contaminación	25
• Polen y esporas. aerobiología	25
• Vectores y plagas	25
• Altas y bajas temperaturas	25



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Enfermedades infecciosas y parasitarias	27
Neoplasias/ tumores	27
Trastornos mentales y de comportamiento	29
Enfermedades del aparato genital y urinario	30
Enfermedades autoinmunes	31
Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas	33
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	35
Enfermedades del aparato cardiocirculatorio	39
Enfermedades del aparato digestivo	40
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	40
Enfermedades del aparato respiratorio	40
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	43
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	43
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	46
Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico	47
Enfermedades del ojo y sus anexos	47
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	47



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

PERSONAS QUE CUIDAN



ENFERMEDADES AGUDAS

Enfermedades del ojo y sus anexos	53
Enfermedades del aparato respiratorio	53
Enfermedades infecciosas y parasitarias	54
Enfermedades del aparato genitourinario	55
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	55
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	55
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	56
Enfermedades del aparato digestivo	56
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	56
Enfermedades agudas	56

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

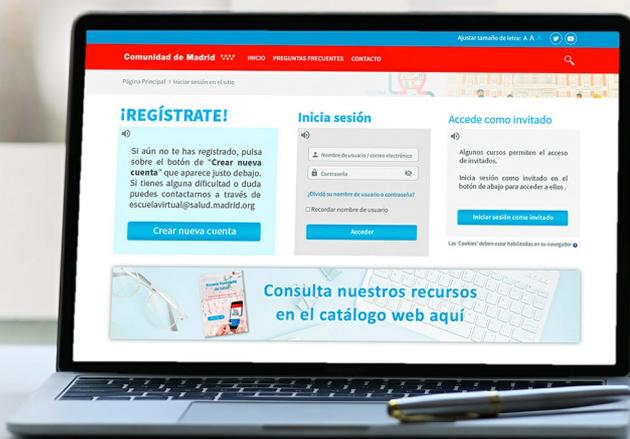


Otros recursos educativos



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



La sexualidad no se jubila.

¡ACCEDE! ▶



¿Qué tengo que saber cuando tomo un antiinflamatorio que no necesita receta?

¡ACCEDE! ▶



Identificación digital mediante certificado digital. Competencias digitales en salud.

¡ACCEDE! ▶



Prevención de la obesidad infantil y juvenil

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

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 recomienda llevar siempre un botiquín antes de viajar.	
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 | Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido |  |
| 67 | Muerte perinatal |  |
| 68 | Cuidados emocionales en el embarazo |  |
| 69 | Lactancia materna |  |

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 | Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado |  |
| 78 | Pasearte con arte y salud |  |
| 79 | Por una movilidad activa en los desplazamientos por tu ciudad |  |
| 80 | Saludable para ti, sostenible para el mundo |  |

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 desea 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 bucal con aplicador	

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

OCIO Y TIEMPO LIBRE

208 En la piscina disfruta con seguridad



DESCANSO Y SUEÑO

209 Recomendaciones para vencer el insomnio



ADOLESCENTES Y JÓVENES

210 Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia



211 Estrategias para una buena relación con los adolescentes



SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

212 El placer de una sexualidad saludable



213 Salud y cuidados en la menstruación



ELIMINACIÓN

214 Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti



ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

215 Mujer y salud. Claves feministas para la salud



ALFABETIZACIÓN EN SALUD

216 Pacientes en red



217 Cómo buscar información fiable en internet



218 Mejora tu alfabetización en salud



219 Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario



220 Alfabetización o cultura de salud



221 ¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear?



222 ¿Qué es la medicina nuclear?



223	La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear.	
224	Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
225	Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos	
226	¿Qué sabes sobre la salud visual? Hay un reto de aprendizaje para ti	
227	Informe “Competencias digitales en salud de las personas mayores”	
228	Competencias digitales en salud de las personas mayores	

ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

229	Cómo cepillarse los dientes	
230	Cuida tu espalda	
231	Menopausia	
232	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
233	Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
234	La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti	
235	Familia saludable	
236	5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental	

ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

237	Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?	
238	Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?	
239	Exámenes de salud en el bebé al nacimiento	
240	Manejo de recursos sanitarios online	
241	Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas	
242	¿Qué es la cirugía laparoscópica?	

243	Segunda opinión sanitaria	
244	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
245	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
246	Tatuajes y piercing seguros	
247	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
248	¿Qué es la discapacidad?	
249	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
250	La ecografía: inocua y accesible	
251	Radiografía simple	
252	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	
253	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
254	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
255	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
256	Exploración radiológica en niños	
257	Cómo preparar la visita médica	
258	Planificación de cuidados	
259	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
260	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
261	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
262	Información sobre pruebas radiológicas	
263	Información sobre pruebas endoscópicas	
264	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	

265	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
266	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
267	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
268	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
269	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
270	Trámites por Internet. Competencias digitales en salud.	
271	Identificación digital mediante DNI electrónico. Competencias digitales en salud.	
272	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	
273	Participa en tu centro sanitario	
274	Derechos y deberes de los ciudadanos en su relación con el sistema sanitario	
275	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	
276	El servicio de admisión y documentación clínica	
277	Identificación digital mediante Cl@ve. Competencias digitales en salud.	
278	Uso de Smartphone (móvil) con acceso a internet, aplicaciones (app) y descarga de la app cita sanitaria de la Comunidad de Madrid	
279	Identificación digital mediante certificado digital. Competencias digitales en salud.	
280	Catéter venoso central de inserción periférica (PICC)	
281	Diferentes gestiones en la aplicación "Tarjeta Sanitaria Virtual". Competencias digitales en salud.	

ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

282	¿Cuándo debo lavarme las manos?	
283	Disfruta de las setas con seguridad	
284	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
285	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
286	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
287	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
288	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
289	Información útil sobre COVID-19	
290	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	
291	Las vacunas salvan vidas	
292	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
293	12 formas de reducir el riesgo de cáncer	
294	Prevención del Cáncer de Pulmón	
295	Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)	
296	Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid	
297	¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti	
298	Lavado de manos con solución hidroalcohólica	
299	Tratamiento del Cáncer de Pulmón	
300	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
301	Diagnóstico del Cáncer de Pulmón	
302	Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas	
303	La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas	

304 Prevención de la obesidad infantil y juvenil 

305 Virus del papiloma humano 

306 Prevención de la Arterioesclerosis 

HABILIDADES PARA LA VIDA

307 Las habilidades para la vida 

308 Competencias digitales en salud 

309 Información de interés sobre competencias digitales en salud 

310 Mejora las habilidades para la vida 

311 Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud 

MEDIO AMBIENTE

CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

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

POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

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

314 Polen y alergias 

VECTORES Y PLAGAS

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

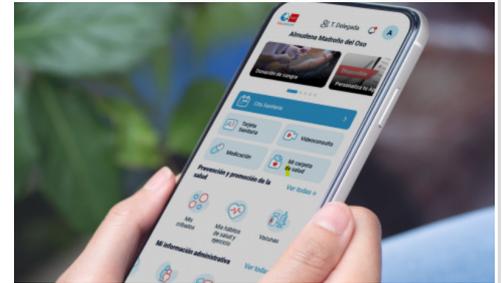
316 Prevenir las picaduras de mosquitos. Hay un reto de aprendizaje para ti. 

ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

317 Prevenir los efectos del calor 

Diferentes gestiones en la aplicación “Tarjeta Sanitaria Virtual”. Competencias digitales en salud.

Las competencias digitales son el conjunto de conocimientos y habilidades que permiten el uso seguro y eficiente de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TICs). En la atención sanitaria, disponemos de servicios digitales, como la Tarjeta Sanitaria Virtual. Es necesario saber usarla para beneficiarse de sus utilidades. Con la Tarjeta Sanitaria Virtual podrá disponer, en todo momento en su dispositivo móvil, de su tarjeta sanitaria individual para poder utilizarla en centros sanitarios y farmacias de la Comunidad de Madrid, así como de las distintas prestaciones que en ella se brindan. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos diferentes gestiones que puede hacer en esta aplicación (Tarjeta Sanitaria Virtual).



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Novedades



Donación voluntaria de médula ósea

¡ACCEDE! ▶



El dolor persistente en personas con enfermedades raras

¡ACCEDE! ▶



Papel de la fisioterapia en el equilibrio

¡ACCEDE! ▶



Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla

¡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 
- 8 ¿Cómo vivir con infección por VIH? 

NEOPLASIAS/ TUMORES

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

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

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

48	Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud	
49	El estigma en la enfermedad mental	
50	¡El suicidio se puede prevenir!	
51	Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico	
52	Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico	

53	¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico?	
54	Trastornos de la conducta alimentaria	
55	Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria	
56	Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador	
57	Trastorno Límite de la Personalidad	
58	Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	
59	Vivir con Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Nuestros hijos e hijas crecen.	
60	La Terapia Ocupacional facilita la participación de los niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA).	
61	La depresión en 10 preguntas	
62	Salud mental	

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

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

74 Incontinencia urinaria y fecal



ENFERMEDADES AUTOINMUNES

75 ¿Qué son las enfermedades autoinmunes?



76 Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar



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



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



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



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



81 Esclerosis múltiple



82 Vivir con fibromialgia



83 “Cuidarse con fibromialgia”. Infografía



84 Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil



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 Artrosis



90 Información de interés sobre Dermatomiositis



91 Información de interés sobre Distrofia Refleja



92 Información de interés sobre Enfermedad de Behçet



93 Información de interés sobre Reuma o Reumatismo



94	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
95	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
96	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
97	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
98	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	
99	Información de interés sobre Fibromialgia	
100	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
101	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	
102	Información de interés sobre Policondritis Recidivante	
103	Información de interés sobre enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
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 Vasculitis	
108	Información de interés sobre Osteoporosis	
109	Información de interés sobre Polimiositis	
110	Información de interés sobre Sarcoidosis	
111	Alimentación y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
112	Artritis Psoriásica	
113	Información de interés sobre Artritis Reumatoide	
114	Lupus Eritematoso Sistémico	
115	Manifestaciones oculares autoinmunes	

116	Enfermedad de Crohn	
117	Artritis Reumatoide	
118	Espondilitis Anquilosante	
119	Colitis Ulcerosa	
120	Uveítis	
121	Información de interés sobre Uveítis	
122	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	
123	Información de interés sobre Síndrome Antifosfolípido	
124	Información de interés sobre Síndrome de Sapho	
125	Las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad desde la perspectiva del paciente	
126	Recomendaciones para la autoadministración de medicación subcutánea en las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
127	Escleritis	
128	Tratamiento con terapias biológicas por enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
129	Viajar con una enfermedad inflamatoria mediada por la inmunidad	
130	Embarazo y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
131	Información de interés sobre Artritis Psoriásica	
PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS		
132	Cómo afrontar un problema de salud	
133	10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica	
134	¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos?	

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

156	Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360º.	
157	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad	
158	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad.	
159	Hablemos de las enfermedades crónicas	
160	El dolor persistente en personas con enfermedades raras	
161	Tratamiento de la hipertensión en personas con enfermedades raras: opciones y enfoques innovadores	
162	Hipotonía en personas con enfermedades raras	
163	Papel de la fisioterapia en el equilibrio	

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

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

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

191	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
192	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
193	Dolor en la infancia y adolescencia	
194	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
195	Haz visible la epilepsia	
196	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
197	Información de interés sobre problemas neurológicos	
198	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
199	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
200	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	
201	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
202	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
203	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
204	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	
205	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
206	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	
207	Ingreso hospitalario por un Ictus	

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

- | | | |
|-----|---|---|
| 227 | Informe: “Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico” |  |
| 228 | Cuidados posturales del paciente con hemiplejía. Visión desde la Terapia Ocupacional. |  |
| 229 | Daño cerebral infantil adquirido. Intervención en terapia ocupacional. |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

- | | | |
|-----|---|---|
| 230 | La dislipemia, cómo combatir el colesterol |  |
| 231 | La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia? |  |
| 232 | La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral |  |
| 233 | Hipertensión arterial |  |
| 234 | Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca |  |
| 235 | Vivir con Insuficiencia Cardíaca |  |
| 236 | Factores de riesgo cardiovascular |  |
| 237 | Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo |  |
| 238 | Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo |  |
| 239 | Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo |  |
| 240 | Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo |  |
| 241 | Información de interés sobre problemas cardíacos |  |
| 242 | Información sobre el riesgo cardiovascular |  |
| 243 | Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca |  |
| 244 | Código Infarto Madrid |  |

245 Las valvulopatías 

246 El infarto agudo de miocardio 

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

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

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

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

250 ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? 

251 ¿Qué es la colonoscopia? 

252 ¿qué es la gastroscopia? 

253 Información de interés sobre problemas digestivos 

254 Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda 

255 Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía 

256 Afrontar una enfermedad hepática crónica 

257 Información de interés sobre Ostomías 

MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

258 Más allá de la discapacidad 

259 Celebración del día mundial del Síndrome de Down 

260 ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? 

261 Síndrome de Turner 

262 Información de interés para personas con enfermedades poco frecuentes 

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

263 Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria 

264 Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria 

265 Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria 

266	¿Qué es la broncoscopia?	
267	Asma infantil	
268	Asma	
269	Vivir con apnea del sueño	
270	La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento	
271	¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.	
272	Escuela de salud respiratoria	
273	Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.	
274	Asma infantil y manejo en la escuela	
275	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
276	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
277	Inhaladores	
278	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
279	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
280	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
281	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
282	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
283	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
284	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
285	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
286	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
287	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
288	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	

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

311	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
312	Aprende a vivir con oxígeno	
313	Oxígeno para la deambulaci3n	
314	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva cr3nica (EPOC)	
315	Informaci3n de inter3s sobre C3ncer de pulm3n	
316	Calidad del aire y enfermedades respiratorias	
317	¿Qu3 es la Fibrosis Quística?	
318	¿Qu3 puedes hacer para cuidarte en la Fibrosis Quística?	
319	Enfermedades pulmonares: prueba diagn3stica, inhaladores, fisioterapia	

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

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

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

323	¿Qu3 es la artroscopia?	
324	Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar	
325	Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia	
326	Ejercicios para mitigar el dolor lumbar	
327	Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla	
328	Ejercicios para el dolor de hombro	

329	Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios.	
330	Qué hacer para frenar la artrosis	
331	Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos	
332	Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación	
333	Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondialgia	
334	Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia.	
335	Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla.	
336	Dolor de codo: epicondialgia	
337	Información de interés sobre Hombro Doloroso	
338	Información de interés sobre Lumbago y Ciática	
339	¿Por qué son importantes los programas de educación para la salud llamados “Escuela de espalda”?	
340	¿A quién duele la espalda?	
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	Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla	
359	La importancia de la rehabilitación precoz tras la cirugía para insertar una prótesis de cadera	
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	La importancia de la rehabilitación precoz tras una cirugía de prótesis de rodilla	
363	La cirugía para insertar una prótesis de cadera	
364	Deambulación (caminar) tras ser sometido a cirugía de cadera	
365	Subir las escaleras tras la cirugía de cadera	
366	Precauciones generales tras la cirugía de cadera	
367	Recomendaciones para casa tras el alta después de una cirugía de cadera	

368 Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla 

369 Ejercicios para antes y después de su cirugía de rodilla 

370 Indicaciones para la deambulaci3n (caminar) despu3s de la cirug3a de rodilla 

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METAB3LICAS

371 Maldigesti3n, malabsorci3n e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales? 

372 Vivir con diabetes tipo 2 

373 La importancia de una alimentaci3n adecuada en ni3os. Evitar la obesidad infantil 

374 La obesidad y sus consecuencias 

375 Tengo obesidad, ¿qu3 puedo hacer? 

376 Claves pr3cticas para el manejo de la diabetes tipo 2 

377 Administraci3n de insulina. Educaci3n diabetol3gica 

378 Obesidad sarcop3nica. Cuando el exceso de grasa se acompa3a de un descenso de la masa muscular 

379 Recomendaciones generales tras cirug3a bari3trica. Fase 0 

380 Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirug3a bari3trica. Fase 1. Dieta l3quida. 

381 Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirug3a bari3trica. Fase 2. Dieta triturada. 

382 Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirug3a bari3trica. Fase 3. Dieta s3lida. 

383	Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica	
384	Cirugía de la obesidad	
385	Hablemos de Enfermedad Celíaca	
386	Información de interés sobre insulinas	
387	Información de interés sobre la Diabetes	

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

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

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

389	El medicamento de terapia génica “Luxturna”. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
390	Información de interés sobre Glaucoma	
391	Degeneración macular asociada a la edad	
392	Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal	
393	Información de interés sobre la Catarata	
394	Información de interés sobre Degeneración Macular asociada a la edad (DMAE)	

ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

395	¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica?	
396	Tratamiento de la Dermatitis Atópica	
397	Dermatitis atópica	
398	Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica	
399	Manejo de la Dermatitis Atópica	
400	Psoriasis	
401	Información de interés sobre Dermatitis Atópica	



Información de interés sobre Artritis Psoriásica

La Artritis Psoriásica es una enfermedad de las articulaciones que se presenta en aproximadamente un 10% de pacientes que padecen psoriasis en la piel. En algunos casos, aparece antes la artritis y las lesiones cutáneas se desarrollan con el paso del tiempo, y en otros, la afectación de la piel no se produce a pesar de padecer la enfermedad articular. Según datos del estudio de prevalencia de las enfermedades reumáticas en la población adulta española (EPISER 2016), la prevalencia de esta enfermedad es del 0,58%. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos diferentes recursos sobre la Artritis Psoriásica, elaborados por la Fundación Española de Reumatología, para que conozca esta enfermedad y cómo cuidarse si la padece.



PERSONAS QUE CUIDAN

Novedades



Cáncer infantil, cáncer familiar

¡ACCEDE! ▶



Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía

¡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 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 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	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos. Sesión 2	
15	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
16	Hablamos sobre los duelos	
17	Cuídate para poder cuidar	
18	¿Qué es la dependencia?	
19	Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar	
20	Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad	
21	Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos	
22	Ayúdate y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes	
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	III campus de personas que cuidan de personas mayores y de personas con discapacidad.	
48	¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores?	

Ayúdate y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes

Las personas que padecen una enfermedad rara conviven en situaciones especiales, tanto de cuidados como de tratamientos, lo que va a condicionar su vida y la de sus familiares y allegados o las personas que les cuidan. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid queremos acercarnos a esta problemática a través de los relatos de diferentes personas que comparten sus experiencias, tanto como pacientes, como cuidadores, además de ofrecer un marco conceptual de diferentes conceptos que creemos son de gran relevancia en este contexto, para desarrollar estrategias personales y ayudar a afrontar cualquier situación o toma una decisión que se presente a lo largo de la vida.



ENFERMEDADES AGUDAS

Novedades



El pie del deportista. La salud empieza por los pies

¡ACCEDE! ▶



¿Qué es una manometría?

¡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 | Información de interés sobre la Bronquiolitis |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

- | | | |
|----|--|---|
| 48 | ¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI? |  |
|----|--|---|

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|----|---|---|
| 49 | Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal? |  |
| 50 | El pie del deportista. La salud empieza por los pies |  |
| 51 | Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso |  |

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

52 Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo



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



ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

54 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional



ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

55 Los vómitos y diarrea en los niños



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



57 ¿Qué es una manometría?



ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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



ENFERMEDADES AGUDAS

59 La fiebre en los niños

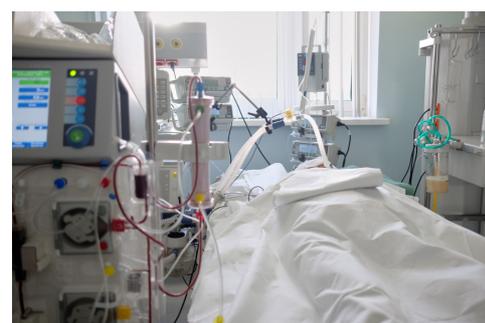


60 Información útil para personas que vayan a ingresar en una unidad de cuidados intensivos (UCI) y para sus familias (comunidad.madrid)



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

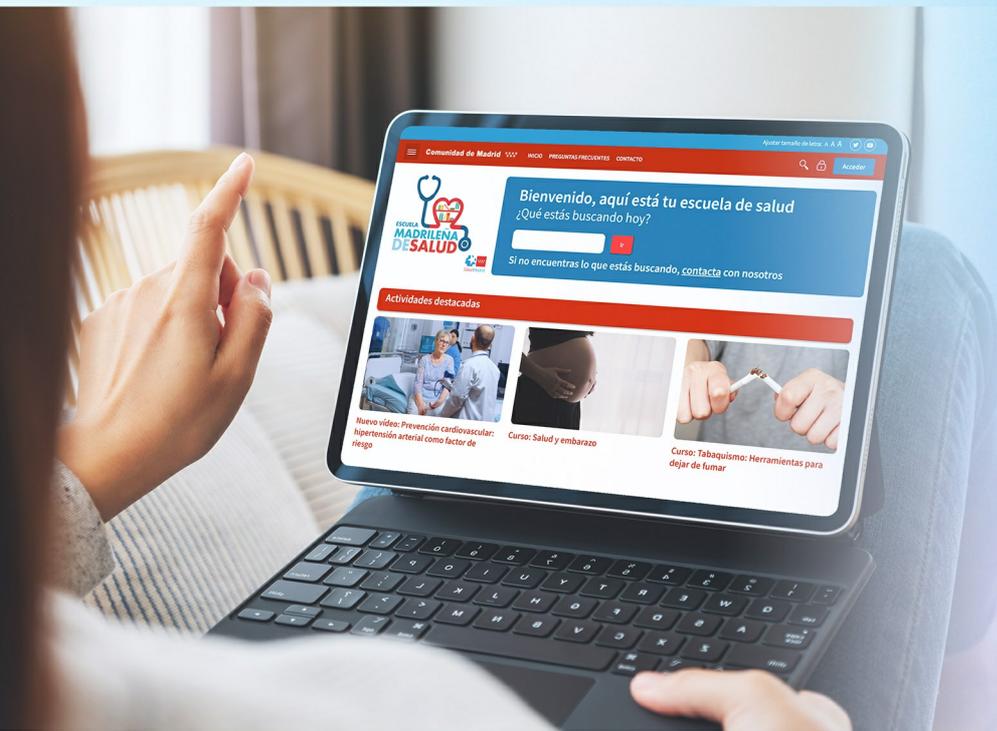
La Unidad de Cuidados Intensivos o UCI y la Unidad de Vigilancia Intensiva o UVI, se refieren a un mismo tipo de unidad. Es una zona del hospital donde se atiende a aquellos pacientes en situación crítica, en los que su vida puede correr peligro; pero en los que el problema de salud es potencialmente reversible, es decir, que si se les proporciona el tratamiento y soporte que necesitan, podrían sobrevivir a ese problema. Estas unidades del hospital tienen unas características especiales, las cuales pueden variar según el centro sanitario. Durante el ingreso en una UCI, es necesario realizar una serie de técnicas y de pruebas a los pacientes, con el objetivo de poder conocer y monitorizar aquellos parámetros que son de interés para la evolución de la enfermedad. Cada unidad tiene sus propias normas sobre los horarios de visitas y de información que se deberán conocer desde el momento del ingreso.



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

escuela@salud.madrid.org

