

# Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

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

¡ACCEDE! ▶



# Ya somos más de 7.500 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 ►



### Destacamos...

#### Vivir con fibromialgia

Este curso nos informa sobre la fibromialgia, una enfermedad que se caracteriza por tener múltiples síntomas, como dolor crónico generalizado, cansancio intenso, alteraciones del sueño, alteraciones cognitivas o trastornos del ánimo, entre los más frecuentes.



# 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

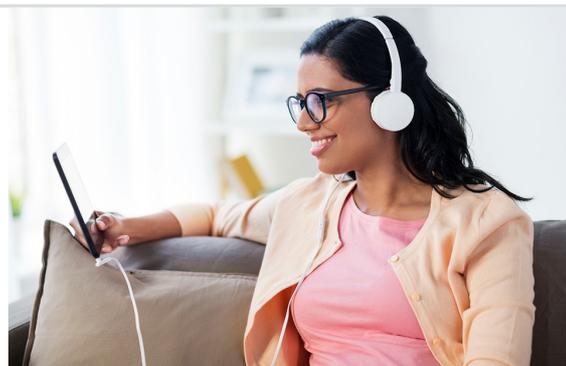
Son materiales educativos escritos sobre temas de salud, que podrás descargar.

[¡DOCUMENTOS! ▶](#)



## Audios

Son archivos de audio descargables con contenidos como ejercicios de relajación.



## 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

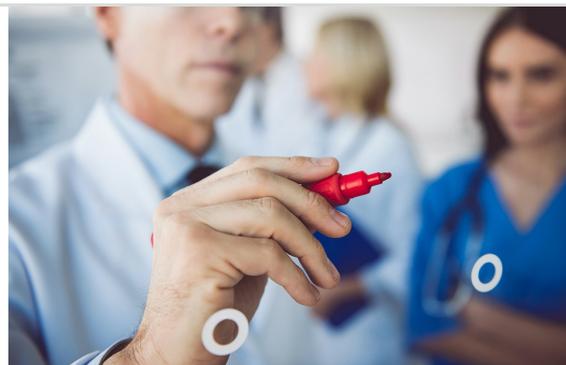
Dirigido a informar, sensibilizar y dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática del día mundial elegido, además de mejorar la alfabetización en la salud y dar a conocer los recursos disponibles relacionados.

[¡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>Alfabetización en salud</b>	<b>9</b>
• Alfabetización promoción salud	9
• Alfabetización atención e información sanitaria	9
• Alfabetización prevención enfermedad	11
• Habilidades para la vida	12
<b>Estilos de vida</b>	<b>12</b>
• Accidentes	12
• Bienestar mental y emocional	13
1. Tolerancia al estrés	13
2. Autopercepción autoconcepto autoestima	14
3. Cognitivo-perceptivo	14
• Ejercicio	14
• Salud laboral	15
• Embarazo, parto y puerperio	15
• Alimentación	15
• Parentalidad	16
• Seguridad sanitaria y medicamentos	16
• Adicciones	16
• Adolescentes y jóvenes	16
• Adultos	17
1. Adultos maduros (30-65 años)	17
2. Ancianos (>65 años)	17
• Sexualidad reproducción	17
• Infancia	17
1. Niños (< 8 años)	17
2. Neonatos (<1 mes de vida)	17
• Eliminación	17
• Descanso y sueño	17
• Ocio y tiempo libre	18
<b>Medio ambiente</b>	<b>18</b>
• Calidad del aire y contaminación	18



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

<b>Trastornos mentales y de comportamiento</b>	<b>19</b>
<b>Neoplasias/ tumores</b>	<b>19</b>
<b>Enfermedades autoinmunes</b>	<b>21</b>
• Del sistema nervioso	22
• Reumatológicas (del aparato locomotor)	22
• Del aparato digestivo	22
<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>22</b>
<b>Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas</b>	<b>22</b>
<b>Enfermedades del aparato cardiocirculatorio</b>	<b>23</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>24</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>26</b>
<b>Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas</b>	<b>26</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>27</b>
<b>Enfermedades del aparato genital y urinario</b>	<b>27</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>28</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>28</b>
<b>Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)</b>	<b>29</b>
<b>Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico</b>	<b>29</b>



<b>Personas cuidadoras de niños-adolescentes</b>	<b>31</b>
<b>Personas que cuidan</b>	<b>31</b>
<b>Personas cuidadoras al final de la vida</b>	<b>32</b>
<b>Personas cuidadoras de adultos</b>	<b>32</b>
<b>Personas cuidadoras de personas mayores</b>	<b>32</b>

## **PERSONAS QUE CUIDAN**



## **ENFERMEDADES AGUDAS**

<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>34</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>34</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>36</b>
<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>36</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>37</b>
<b>Enfermedades agudas</b>	<b>37</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>37</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>37</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>37</b>
<b>Enfermedades del aparato genitourinario</b>	<b>37</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

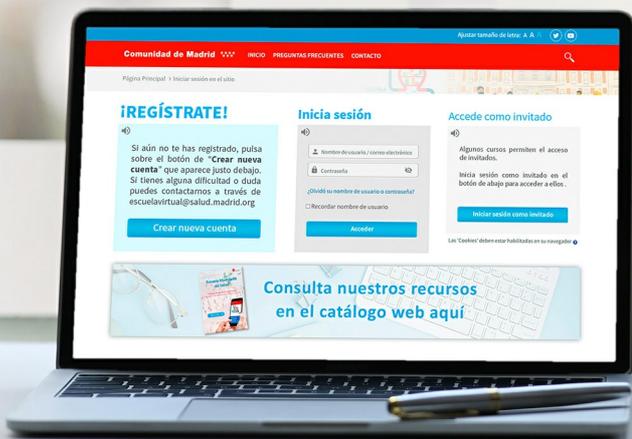


Otros recursos educativos



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 500  
RECURSOS VIRTUALES**

## VIDA SALUDABLE

### Novedades



La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones

¡ACCEDE! ▶



El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid

¡ACCEDE! ▶

## ALFABETIZACIÓN EN SALUD

1 Pacientes en red



2 Mejora tu alfabetización en salud



**3 Cómo buscar información fiable en internet**



## ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

4 Cómo cepillarse los dientes



5 Cuida tu espalda



6 Menopausia



7 Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.



8 La salud, el mejor de los equipajes. Recomendaciones para viajar



**9 Familia saludable**



10 La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones



## ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

11 Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?



12 Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?



13 La ecografía: inocua y accesible



14 Radiografía simple



15	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	
16	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
17	Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas	
18	Disfruta de las setas con seguridad	
19	Segunda opinión sanitaria	
20	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
21	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
22	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
23	Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida	
24	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
25	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
26	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
27	Información sobre pruebas radiológicas	
28	Información sobre pruebas endoscópicas	
29	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
<b>30</b>	<b>¿Qué es la cirugía laparoscópica?</b>	
31	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
<b>32</b>	<b>Tatuajes y piercing seguros</b>	
<b>33</b>	<b>Manejo de recursos sanitarios online</b>	

- |           |   |   |
|-----------|---|---|
| 34        | Cómo preparar la visita médica                    |  |
| <b>35</b> | <b>Telemedicina. La nueva forma de humanizar.</b> |  |
| 36        | Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo                |  |
| <b>37</b> | <b>Planificación de cuidados</b>                  |  |
| 38        | El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid           |  |
| 39        | ¿Qué es la discapacidad?                          |  |
| 40        | Exámenes de salud en el bebé al nacimiento        |  |
| <b>41</b> | <b>Exploración radiológica en niños</b>           |  |

## ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 42 | Lavado de manos con solución hidroalcohólica   |   |
| 43 | ¿Cuándo debo lavarme las manos?<br><a href="https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas20/coronavirus.htm">https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas20/coronavirus.htm</a> |  |
| 44 | Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate   |  |
| 45 | ¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho   |  |
| 46 | Virus del papiloma humano  |  |
| 47 | ¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti  |  |
| 48 | El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana  |  |
| 49 | Las vacunas salvan vidas   |  |
| 50 | Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse  |  |
| 51 | 12 formas de reducir el riesgo de cáncer   |  |

**52** **Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades**



53 Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga



**54** **Cuidados de la voz. Concienciación y prevención**



**55** **La citología como prevención del cáncer del cérvix**



56 Información útil sobre COVID-19



**57** **¿Qué es la autoexploración mamaria?**



## HABILIDADES PARA LA VIDA

58 Las habilidades para la vida



**59** **Las habilidades para la vida**



## ESTILOS DE VIDA

60 Recursos para alcanzar una vida saludable



61 Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos



**62** **Hábitos de vida saludables. Pon años a tu vida, pon vida a tus años**



## ACCIDENTES

63 Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras.  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_KtFHH20ta4](https://www.youtube.com/watch?v=_KtFHH20ta4)



64 Summa 112 recomienda llevar siempre un botiquín antes de viajar.  
<https://www.youtube.com/watch?v=p1oWH7Yb99w>



- |    |   |   |
|----|---|---|
| 65 | SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP).<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=urkGw3sg2WU">https://www.youtube.com/watch?v=urkGw3sg2WU</a> |  |
| 66 | Accidentes domésticos. Prevención y manejo  |  |
| 67 | Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112   |  |
| 68 | <b>Una llamada eficaz al 112.</b><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XtutupDs7Vs">https://www.youtube.com/watch?v=XtutupDs7Vs</a>  |  |

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 69 | Tu salud y bienestar mental. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 70 | 12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía       |  |
| 71 | Consumo de alcohol. Hay un reto de aprendizaje para ti          |  |
| 72 | <b>El triángulo del bienestar</b>                               |  |

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / TOLERANCIA AL ESTRÉS

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 73 | Ejercicios para relajarte- fumador, no fumador                                   |  |
| 74 | Ejercicios para relajarte- ejercicios para obtener bienestar y disolver el dolor |  |
| 75 | Ejercicios para relajarte- adelgazar   |  |
| 76 | Ejercicios para relajarte- atención en los sonidos                               |  |
| 77 | Ejercicios para relajarte- relajación con afirmación positiva                    |  |
| 78 | Ejercicios para relajarte- consciencia del cuerpo                                |  |
| 79 | Ejercicios para relajarte- respiración abdominal                                 |  |
| 80 | Ejercicios para relajarte- respiración consciente y sentida                      |  |
| 81 | Ejercicios para relajarte- salivación consciente                                 |  |
| 82 | Ejercicios para relajarte- ejercicio de respiración, contar del 1 al 10          |  |

**83 Ejercicios para relajarte- higiene mental para empezar el día**



**84 Gestiona tu estrés, relájate**



**85 Ejercicios para relajarte-relajación para gestionar el dolor**



## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

86 Impacto de la alopecia en el plano emocional durante el proceso oncológico



## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

87 ¿Qué es la ansiedad?



**88 ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido?**



## EJERCICIO

89 Información de interés sobre ejercicios saludables



90 ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil?



91 Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas



92 Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar



93 Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios



94 Consejos para una actividad física saludable



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



**96 Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico**



## SALUD LABORAL

- 97 Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo 
- 98 Teletrabajando cuidando mi salud 
- 99 Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto 
- 100 La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti 

## 101 Taller de Prevención de los dolores de espalda



## EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

- 102 Lactancia materna 
- 103 Cuidados emocionales en el embarazo 
- 104 Salud y cuidados después del parto 
- 105 Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico. 
- 106 Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido 
- 107 Muerte perinatal 

## 108 Salud y embarazo



## ALIMENTACIÓN

- 109 Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos 
- 110 Que la publicidad no le engañe 
- 111 Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa 
- 112 Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno 
- 113 Qué y cómo hay que comer 
- 114 10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo 

## 115 Información de interés sobre la nutrición saludable



### PARENTALIDAD

116 Para una convivencia familiar inteligente. Vídeo formativo de la escuela de salud



117 Familia saludable



### SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

118 La salud está en tus manos. Manos limpias



119 La importancia de leer el prospecto de los medicamentos



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



121 Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria



122 Material multimedia de cuidados del protector gástrico



123 5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos



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



## 125 Cómo prevenir las caídas



## 126 Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente



### ADICCIONES

127 No es un juego



128 Tabaquismo



## 129 Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud.



### ADOLESCENTES Y JÓVENES

130 Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia



## ADULTOS

131 Autocuidado y capacitación en salud de la mujer en el medio rural



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

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



## ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

### 133 Una vejez joven



## SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

134 El placer de una sexualidad saludable



## INFANCIA

135 Algo le ha picado o mordido al niño. ¿Y si es alérgico? ¿Y si tiene la rabia?



## INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

136 Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van?



137 Mi hijo no mastica



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

138 Un regalo de la vida. Lactancia materna



### 139 Los recién nacidos: sus primeros 28 días



## ELIMINACIÓN

140 Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti



## DESCANSO Y SUEÑO

## 141 Recomendaciones para vencer el insomnio



### OCIO Y TIEMPO LIBRE

## 142 En la piscina disfruta con seguridad



### MEDIO AMBIENTE

### CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

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



### Información útil sobre COVID-19

Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos diferentes recursos multimedia que le ayudarán a conocer qué es la infección por coronavirus SARS-CoV-2 y cómo cuidarse usted y sus familiares y amigos para prevenir el contagio.



# PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Novedades



Código Infarto Madrid

¡ACCEDE! ▶



Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2

¡ACCEDE! ▶

## TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

- 1 Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud 
- 2 Trastornos de la conducta alimentaria 
- 3 El estigma en la enfermedad mental. Vídeo formativo de la escuela de salud 
- 4 ¡El suicidio se puede prevenir!. Vídeo formativo de la escuela de salud. 
- 5 La depresión en 10 preguntas 
- 6 Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico 
- 7 ¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico? 
- 8 Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria 
- 9 Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico** 
- 10 Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador** 
- 11 Salud mental** 

## NEOPLASIAS/ TUMORES

- 12 Radioterapia 
- 13 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 1: limpiar la piel del rostro 

14	Me han dicho que tengo cáncer. Ahora ¿qué hago?	
15	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 2: cuidar la piel del rostro	
16	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 3: proteger la piel	
17	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 4: corregir manchas e imperfecciones	
18	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 5: recuperar un tono natural y saludable	
19	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 6: fijar el maquillaje y evitar brillos	
20	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 7: realzar las facciones	
21	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 8: recuperar las cejas	
22	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 9: iluminar la mirada	
23	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 10: recrear las pestañas	
24	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 11: realzar la mirada	
25	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 12: iluminar la sonrisa	
26	Cáncer de mama, tus preguntas más personales	
27	"Material multimedia para el cuidado del catéter venoso central con reservorio subcutáneo (porth a cath)	
28	1 pañuelo, 1 peinado, 1.000 estilos. Recursos oncoestéticos	
29	Procedimiento de preparación y colocación de un Port-a-Cath	
30	Procedimiento de retirada de infusor Port-a-Cath en domicilio	
31	¿Qué es un sarcoma?	
32	Cirugía del cáncer colorrectal mediante cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia)	
33	Información de interés sobre el cáncer	

34	El cáncer infantil	
35	Cáncer de mama triple negativo	
<b>36</b>	<b>Prevención y atención a la persona con ostomía</b>	
<b>37</b>	<b>Emociones tras el diagnóstico de cáncer</b>	
<b>38</b>	<b>Cáncer de piel. ¿Qué es y cómo podemos prevenirlo?</b>	
<b>39</b>	<b>Donación voluntaria de médula ósea</b>	
<b>40</b>	<b>Crearte</b>	
<b>41</b>	<b>Material multimedia para el cuidado del paciente ostomizado</b>	

## ENFERMEDADES AUTOINMUNES

42	Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar	
43	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales	
44	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales	
45	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica	
46	Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos.	

## 47 ¿Qué son las enfermedades autoinmunes?



### DEL SISTEMA NERVIOSO

48 Esclerosis múltiple



### REUMATOLÓGICAS (DEL APARATO LOCOMOTOR)

49 Vivir con fibromialgia



## 50 “Cuidarse con fibromialgia”. Infografía



### DEL APARATO DIGESTIVO

51 Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco



### ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

52 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en castellano



53 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en árabe



54 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en bambara



55 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en francés



56 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en inglés



57 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en wólof



## 58 Hepatitis C



### PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

59 Cómo afrontar un problema de salud



60 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica



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



62 Información de interés sobre los cuidados paliativos



- |           |   |   |
|-----------|---|---|
| 63        | Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica      |  |
| 64        | Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia |  |
| <b>65</b> | <b>¿Qué es la dependencia?</b>                            |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

- |           |   |   |
|-----------|---|---|
| 66        | Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo                                |    |
| 67        | Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo  |    |
| 68        | Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo   |    |
| 69        | La dislipemia, cómo combatir el colesterol  |    |
| 70        | La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral       |    |
| 71        | Hipertensión arterial   |    |
| 72        | Vivir con Insuficiencia Cardíaca  |   |
| 73        | Factores de riesgo cardiovascular   |  |
| 74        | Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo  |  |
| 75        | Información de interés sobre problemas cardíacos  |  |
| 76        | Información sobre el riesgo cardiovascular  |  |
| <b>77</b> | <b>El infarto agudo de miocardio</b>  |  |
| 78        | Código Infarto Madrid   |  |
| <b>79</b> | <b>La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia?</b>             |  |
| <b>80</b> | <b>Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca</b> |  |

## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

81	Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?	
82	Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor.	
83	Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	
84	¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?	
85	Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo	
86	En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico	
87	Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido	
88	Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico	
89	Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas	
90	Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido	
91	Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
92	¿Qué le ha pasado a mi hijo?	
93	Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido	
94	Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral	
95	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
96	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
97	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	

98	Información de interés para el manejo del dolor	
99	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
100	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión	
101	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
102	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
103	Dolor en la infancia y adolescencia	
104	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
105	Haz visible la epilepsia	
106	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
107	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
<b>108</b>	<b>Información de interés sobre problemas neurológicos</b>	
<b>109</b>	<b>¿Qué es la epilepsia?</b>	
<b>110</b>	<b>Cómo manejar el dolor</b>	
111	La migraña	
112	Vídeos para familias de niños y niñas con daño cerebral	

- 113 **¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral?** 
- 114 **Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)** 
- 115 **La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth** 
- 116 **¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica?** 
- 117 **Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA** 

## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- 118 **¿Qué es la broncoscopia?** 
- 119 **Enfermedades pulmonares. Videoformación sobre inhaladores** 
- 120 **Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)** 
- 121 **Vivir con apnea del sueño** 
- 122 **La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento** 
- 123 **¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.** 
- 124 **Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda** 
- 125 **Aprende a vivir con oxígeno** 
- 126 **Escuela de salud respiratoria** 

## MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- 127 Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad 
- 128 Celebración del día mundial del Síndrome de Down 
- 129 ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? 

## 130 Más allá de la discapacidad

### ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- 131 ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado? 
- 132 ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? 
- 133 ¿Qué es la colonoscopia? 
- 134 ¿qué es la gastroscopia? 

## 135 Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía

## 136 Información de interés sobre problemas digestivos

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

### ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

- 138 Procedimientos urológicos endoscópicos 
- 139 ¿Qué es una biopsia de próstata? 
- 140 6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis 
- 141 Incontinencia urinaria en personas con discapacidad 
- 142 Incontinencia urinaria masculina 

## 143 ¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos

**144** **Visibilizando la endometriosis**



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



## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

146 ¿Qué es la artroscopia?



147 Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar



148 Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla



149 Ejercicios para el dolor de hombro



150 Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios. Curso de la Escuela de Salud



151 Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos



152 Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación



**153** **Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia**



**154** **Qué hacer para frenar la artrosis**



**155** **Ejercicios para mitigar el dolor lumbar**



## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

156 Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales?



157 La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil



158 La obesidad y sus consecuencias



159 Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer?



## 160 Vivir con diabetes tipo 2



161 Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2



## 162 Administración de insulina. Educación diabetológica



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

## 163 Cuidados del muñón en la persona con amputación.



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

## 164 Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología



## La migraña

La migraña es una de las causas más frecuentes de dolor de cabeza. Se presenta como un dolor de cabeza, de duración variable (desde pocas horas hasta 2 o 3 días) que puede acompañarse de otros síntomas. En la mayoría de los casos, el dolor afecta sólo a la mitad de la cabeza, aunque en ocasiones puede localizarse en la frente o por toda la cabeza. Es un dolor que aumenta en minutos u horas de manera gradual y suele desaparecer también gradualmente, a medida que cede la crisis de migraña. Las personas que padecen migrañas, describen el dolor como profundo y pulsátil (como palpitaciones o latidos en la cabeza) y su intensidad es variable, en ocasiones, llegando a ser muy intenso. Es un dolor que empeora con los movimientos de cabeza o con la actividad física. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid presentaremos las cuestiones básicas sobre la migraña crónica, contribuyendo a mejorar el conocimiento y autocuidado de las personas afectadas, con la finalidad de aumentar su calidad de vida.



## PERSONAS QUE CUIDAN

### Novedades



Información sobre cuidados

¡ACCEDE! ▶



Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas

¡ACCEDE! ▶

## PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

1 Cuidar en casa a los niños más frágiles



## PERSONAS QUE CUIDAN

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



3 Cuídate para poder cuidar



4 Material multimedia de cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía



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



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



7 Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas



8 Bienvenida al campus de personas que cuidan



9 Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas



10 **Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar**



- |           |   |   |
|-----------|---|---|
| <b>11</b> | <b>Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador</b>                  |  |
| <b>12</b> | <b>Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización.</b> |  |
| <b>13</b> | <b>Capacitación para el rol de persona que cuida experta</b>                          |  |
| 14        | Información sobre cuidados  |  |
| 15        | Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas                  |  |
| <b>16</b> | <b>Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus</b>                       |  |

### PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

- |           |  |   |
|-----------|--|---|
| 17        | Cuidados paliativos. Aspectos prácticos      |    |
| 18        | Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes |   |
| <b>19</b> | <b>Atención en situación de últimos días</b> |  |

### PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 20 | Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI |  |
| 21 | Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias       |  |

### PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 22 | Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia |  |
|----|---|---|

## Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias

Las demencias, y en concreto la enfermedad de Alzheimer, suponen un gran problema para las unidades familiares, dado que el manejo de las personas que las padecen requiere de un importante número de herramientas. Éstas van a estar encaminadas a afrontar, por una parte, lo que supone la enfermedad en sí, y por otra, su evolución y la dependencia que genera en las personas que la padecen. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ayudaremos a adquirir los conocimientos y habilidades para comprender lo que significan los diferentes diagnósticos de demencia y las pautas más efectivas en el cuidado de las personas que padecen esta enfermedad.



# ENFERMEDADES AGUDAS

## Novedades



¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI?. Video formativo de la escuela de salud

¡ACCEDE! ▶

## ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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

## 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 <https://youtu.be/14vJWnBoiuU> 
- 9 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Personas mayores y dependientes [https://youtu.be/\\_23Jm0B45Kw](https://youtu.be/_23Jm0B45Kw) 
- 10 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Al hacer la compra <https://youtu.be/TLrp2SM5cLE> 
- 11 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Puesto de Trabajo <https://youtu.be/1peH6YeRO7g> 

12	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salida de niños <a href="https://youtu.be/1QVLX06bnME">https://youtu.be/1QVLX06bnME</a>	
13	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Bares y Restaurantes <a href="https://youtu.be/07UmWiFIGYI">https://youtu.be/07UmWiFIGYI</a>	
14	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Práctica de Deporte <a href="https://youtu.be/_ZtRfWmPMMA">https://youtu.be/_ZtRfWmPMMA</a>	
15	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transporte Público <a href="https://youtu.be/QmRmWglg8IY">https://youtu.be/QmRmWglg8IY</a>	
16	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salir y llegar a casa <a href="https://youtu.be/BlqECdqIm-s">https://youtu.be/BlqECdqIm-s</a>	
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?. Vídeo formativo de la escuela de salud	

- 24 Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica? 
- 25 Asma infantil 
- 26 Asma 
- 27 La tos en los niños 
- 28 Los mocos en los niños 
- 29 ¿En qué consiste el tratamiento con ECMO? 
- 30 CUIDADOS Y SEGUIMIENTOS DESPUES DE LA INFECCION POR SARS-COV-19 
- 31 Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores. 
- 32 Signos de dificultad respiratoria en los niños** 

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- 33 Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso 
- 34 Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal?. Vídeo formativo de la escuela de salud 
- 35 El pie del deportista. La salud empieza por los pies 

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- 36 Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral. Vídeo formativo de la escuela de salud 
- 37 ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad? 
- 38 Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo 
- 39 ¿Qué son las zoonosis?** 
- 40 Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti 

**41 Salud psicológica y COVID. Vídeo de la escuela de salud**



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



### ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

43 Cirugía de la obesidad



44 Los vómitos y diarrea en los niños



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



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



**47 ¿Qué es una manometría?**



### ENFERMEDADES AGUDAS

48 La fiebre en los niños



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



### ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

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



**51 Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo**



### ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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



### ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

53 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional



### ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO



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

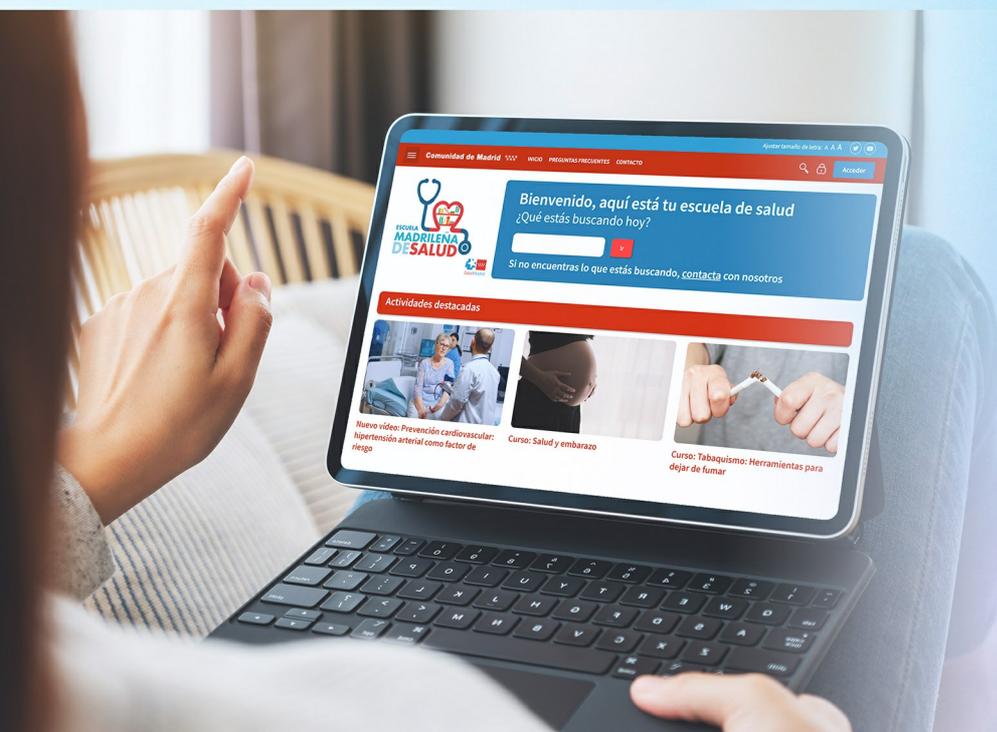
El pie constituye la pieza fundamental del aparato locomotor, nos relaciona con el suelo y posibilita acciones complejas como la carrera y el salto. El 70% de la población sufre por sus pies o tiene alguna alteración, de ahí la importancia de conocer nuestros pies y tratar precozmente cualquier problema. En esta aula virtual de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid hablaremos de podología infantil, del anciano, del calzado y sobre todo de podología deportiva, lesiones y cómo prevenirlas.



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)

