

Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

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

¡ACCEDE! ▶



Ya somos más de 9000 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

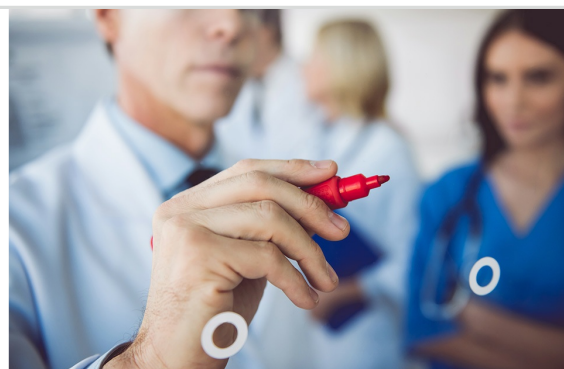
Dirigido a informar, sensibilizar y dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática del día mundial elegido, además de mejorar la alfabetización en la salud y dar a conocer los recursos disponibles relacionados.

¡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. Tolerancia al estrés	10
2. Cognitivo-perceptivo	10
3. Autopercepción autoconcepto autoestima	11
• Accidentes	11
• Infancia	11
1. Neonatos (<1 mes de vida)	11
2. Niños (< 8 años)	11
• Embarazo, parto y puerperio	12
• Ejercicio	12
• Alimentación	12
• Adicciones	13
• Seguridad sanitaria y medicamentos	13
• Salud laboral	14
• Parentalidad	14
• Ocio y tiempo libre	14
• Descanso y sueño	14
• Adolescentes y jóvenes	14
• Adultos	15
1. Adultos maduros (30-65 años)	15
2. Ancianos (>65 años)	15
• Sexualidad reproducción	17
• Eliminación	17
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	17
Alfabetización en salud	17
• Alfabetización promoción salud	17
• Alfabetización atención e información sanitaria	18
• Alfabetización prevención enfermedad	19
• Habilidades para la vida	20
Medio ambiente	21
• Calidad del aire y contaminación	21
• Polen y esporas. aerobiología	21



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Enfermedades infecciosas y parasitarias	22
Neoplasias/ tumores	22
Trastornos mentales y de comportamiento	24
Enfermedades del aparato genital y urinario	24
Enfermedades autoinmunes	25
• Del sistema nervioso	26
• Reumatológicas (del aparato locomotor)	26
• Del aparato digestivo	26
Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas	26
Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico	28
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	28
Enfermedades del aparato cardiocirculatorio	31
Enfermedades del aparato respiratorio	32
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	34
Enfermedades del aparato digestivo	34
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	35
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	36
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	36
Enfermedades del ojo y sus anexos	37
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	37



Personas cuidadoras de adultos	39
Personas que cuidan	39
Personas cuidadoras al final de la vida	40
Personas cuidadoras de personas mayores	40
Personas cuidadoras de niños-adolescentes	41

PERSONAS QUE CUIDAN



ENFERMEDADES AGUDAS

Enfermedades del ojo y sus anexos	42
Enfermedades del aparato respiratorio	42
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	44
Enfermedades infecciosas y parasitarias	44
Enfermedades del aparato digestivo	45
Enfermedades agudas	45
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	45
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	45
Enfermedades del aparato genitourinario	45
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	45

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

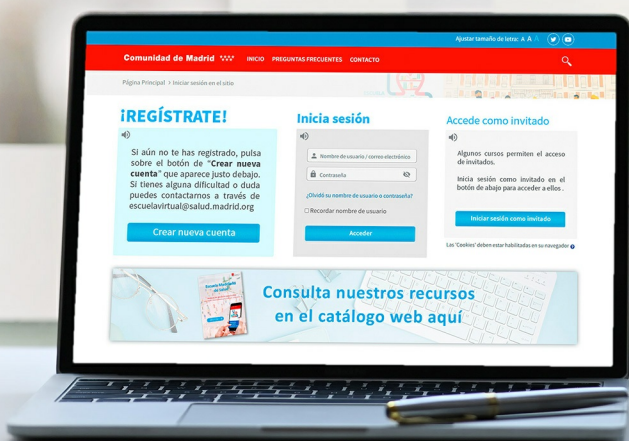


Otros recursos educativos



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 600
RECURSOS VIRTUALES**

Novedades

¿Cuánto sabes sobre la prevención de envenenamientos, intoxicaciones y accidentes? Hay un reto de aprendizaje para ti.






¡ACCEDE! ▶

















Salud y cuidados en la menstruación








¡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 

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- 4 El triángulo del bienestar 
- 5 Tu salud y bienestar mental. Hay un reto de aprendizaje para ti 
- 6 12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía 
- 7 Consumo de alcohol. Hay un reto de aprendizaje para ti 
- 8 Ejercicio de relajación: afirmación positiva 
- 9 Ejercicio de relajación: atención a los sonidos 
- 10 Ejercicio de relajación: higiene mental para empezar el día 
- 11 Ejercicio de relajación: consciencia del cuerpo 
- 12 Ejercicio de relajación: fortalecer tu autoestima 
- 13 Ejercicio de relajación: respirar contando de 1 a 10 
- 14 Ejercicio de relajación: gestionar el dolor 
- 15 Ejercicio de relajación: obtener bienestar y disolver el dolor 
- 16 Ejercicio de relajación: respiración consciente y sentida 
- 17 Ejercicio de relajación: fumador no fumador 


18	Ejercicio de relajación: adelgazar	
19	Ejercicio de relajación: meditación de la montaña	
20	Ejercicio de relajación para reconectar con la naturaleza	
21	Ejercicio de relajación para reconectar con nuestra esencia humana	
22	Ejercicio de relajación: respiración abdominal	
23	Ejercicio de relajación: salivación consciente	
24	En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés	

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / TOLERANCIA AL ESTRÉS

25	Ejercicios para relajarte- salivación consciente	
26	Ejercicios para relajarte- ejercicios para obtener bienestar y disolver el dolor	
27	Gestiona tu estrés, relájate	
28	Ejercicios para relajarte- higiene mental para empezar el día	
29	Ejercicios para relajarte- adelgazar	
30	Ejercicios para relajarte- atención en los sonidos	
31	Ejercicios para relajarte- relajación con afirmación positiva	
32	Ejercicios para relajarte- consciencia del cuerpo	
33	Ejercicios para relajarte-fumador, no fumador	
34	Ejercicios para relajarte-relajación para gestionar el dolor	
35	Ejercicios para relajarte- respiración abdominal	
36	Ejercicios para relajarte- respiración consciente y sentida	
37	Ejercicios para relajarte- ejercicio de respiración, contar del 1 al 10	

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO


38 ¿Qué es la ansiedad? 


39 ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido? 


BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA


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


ACCIDENTES

41 Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras.
https://www.youtube.com/watch?v=_KtFHH20ta4 


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


43 Una llamada eficaz al 112. <https://www.youtube.com/watch?v=XtutupDs7Vs> 

44 SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP).
<https://www.youtube.com/watch?v=urkGw3sg2WU> 


45 Accidentes domésticos. Prevención y manejo 

46 Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112 

47 Información de interés sobre situaciones urgentes, de riesgo y accidentes 

48 ¿Cuánto sabes sobre la prevención de envenenamientos, intoxicaciones y accidentes? Hay un reto de aprendizaje para ti. 

INFANCIA

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

INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

50 Los recién nacidos: sus primeros 28 días 

51 Un regalo de la vida. Lactancia materna 

INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

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



53 Mi hijo no mastica



EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

54 Salud y embarazo



55 Lactancia materna



56 Cuidados emocionales en el embarazo



57 Salud y cuidados después del parto



58 Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico.



59 Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido



60 Muerte perinatal



EJERCICIO

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



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



63 Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas



64 Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar



65 Consejos para una actividad física saludable



66 Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico



67 Información de interés sobre ejercicios saludables



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











ALIMENTACIÓN

69 Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos








70 Que la publicidad no le engañe











71	Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa	
72	Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno	
73	Qué y cómo hay que comer	
74	10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo	
75	Información de interés sobre la nutrición saludable	
76	Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar	
77	¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos?	
78	Aditivos alimentarios: realidad y leyenda	

ADICCIONES

79	No es un juego	
80	Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud.	
81	Tabaquismo	
82	La importancia de la prevención en las adicciones	
83	Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol	

SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

84	Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria	
85	Cómo prevenir las caídas	
86	La salud está en tus manos. Manos limpias	
87	La importancia de leer el prospecto de los medicamentos	
88	Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria	
89	Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente	
90	Cuidados del protector gástrico. Material multimedia	
91	5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos	

92	Salvar vidas está en tus manos. Díptico	
93	Información de interés sobre seguridad del paciente	
94	Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve	
95	¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?	
96	Aprende a utilizar los medicamentos	
97	Información de interés sobre seguridad en los cuidados	
98	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	

SALUD LABORAL

99	Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo	
100	Teletrabajando cuidado mi salud	
101	Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto	
102	Taller de Prevención de los dolores de espalda	
103	La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti	
104	5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal	

PARENTALIDAD

105	Para una convivencia familiar inteligente. Vídeo formativo de la escuela de salud	
106	Familia saludable	

OCIO Y TIEMPO LIBRE

107	En la piscina disfruta con seguridad	
-----	--------------------------------------	--

DESCANSO Y SUEÑO

108	Recomendaciones para vencer el insomnio	
-----	---	--

ADOLESCENTES Y JÓVENES

109	Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia	
-----	--	--

110 Estrategias para una buena relación con los adolescentes



ADULTOS

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



ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)

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



ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

113 Cuide su bienestar emocional y estimule su mente. Podcast 4 sobre envejecimiento saludable.



114 Seguridad vial y prevención de caídas. Podcast 7 sobre envejecimiento saludable.



115 Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 13 sobre envejecimiento saludable.



116 Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores. Podcast 9 sobre envejecimiento saludable.



117 La sexualidad no se jubila. Podcast 19 sobre envejecimiento saludable



118 Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Podcast 5 sobre envejecimiento saludable.



119 Realice los controles de salud. Podcast 6 sobre envejecimiento saludable.



120 La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada. Podcast 11 sobre envejecimiento saludable.



121 Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven








122 El arte de vivir. Podcast 17 sobre envejecimiento saludable.



123 Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores. Podcast 14 sobre envejecimiento saludable.



124	Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 12 sobre envejecimiento saludable.	
125	Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas. Podcast 8 sobre envejecimiento saludable.	
126	Envejecer con salud. Podcast 1 sobre envejecimiento saludable	
127	Llevar una adecuada alimentación y nutrición. Podcast 2 sobre envejecimiento saludable.	
128	Información de interés para personas mayores	
129	Una vejez joven	
130	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 15 sobre envejecimiento saludable.	
131	Completar la obra. Podcast 20 sobre envejecimiento saludable	
132	Conservar la cabeza. Podcast 18 sobre envejecimiento saludable	
133	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño. Podcast 16 sobre envejecimiento saludable.	
134	Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 10 sobre envejecimiento saludable.	
135	Sea activo. Realice ejercicio y actividad física. Podcast 3 sobre envejecimiento saludable.	
136	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
137	Alimentación saludable en las personas mayores	
138	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
139	El buen trato con las personas mayores	
140	El descanso y el sueño en las personas mayores	

SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

141 El placer de una sexualidad saludable



142 Salud y cuidados en la menstruación



ELIMINACIÓN

143 Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti



ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

144 Mujer y salud. Claves feministas para la salud



ALFABETIZACIÓN EN SALUD

145 Pacientes en red



146 Cómo buscar información fiable en internet



147 Mejora tu alfabetización en salud



148 ¿Qué sabes sobre la salud visual? Hay un reto de aprendizaje para ti



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



150 ¿Qué es la medicina nuclear?



151 La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento



152 Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento



153 Alfabetización o cultura de salud











154 Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos


















155 Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario











ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

156	Cómo cepillarse los dientes	
157	Cuida tu espalda	
158	Menopausia	
159	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
160	Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
161	La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti	
162	5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental	
163	Familia saludable	






















ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

164	Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?	
165	Exámenes de salud en el bebé al nacimiento	
166	Manejo de recursos sanitarios online	
167	Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas	
168	¿Qué es la cirugía laparoscópica?	
169	Segunda opinión sanitaria	
170	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
171	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
172	Tatuajes y piercing seguros	
173	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
174	¿Qué es la discapacidad?	
175	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
176	La ecografía: inocua y accesible	
177	Radiografía simple	
178	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	

179	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
180	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
181	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
182	Exploración radiológica en niños	
183	Cómo preparar la visita médica	
184	Planificación de cuidados	
185	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
186	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
187	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
188	Información sobre pruebas radiológicas	
189	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
190	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
191	Información sobre pruebas endoscópicas	
192	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
193	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
194	Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?	
195	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
196	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
197	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	

ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

198	Lavado de manos con solución hidroalcohólica	
-----	--	---

199	¿Cuándo debo lavarme las manos? https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas20/coronavirus.htm	
200	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
201	¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho	
202	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
203	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
204	Virus del papiloma humano	
205	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
206	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
207	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
208	Información útil sobre COVID-19	
209	¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti	
210	Las vacunas salvan vidas	
211	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
212	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	
213	12 formas de reducir el riesgo de cáncer	
214	Disfruta de las setas con seguridad	
215	Prevención del Cáncer de Pulmón	
HABILIDADES PARA LA VIDA		
216	Las habilidades para la vida	
217	Las habilidades para la vida	
218	Competencias digitales en salud	
219	Información de interés sobre competencias digitales en salud	

**MEDIO AMBIENTE****CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN**

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

**POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA**

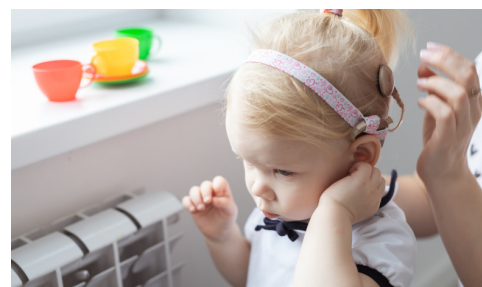
222 Polen y alergias



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

**Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital**

Cuando las personas con sordera acuden al hospital a consultas externas, a los servicios de urgencias, a tratamientos ambulatorios, o durante un ingreso hospitalario, sean ellas mismas pacientes, familiares o acompañantes de otro paciente, es importante facilitar la accesibilidad auditiva y a la comunicación en la atención sanitaria. Las personas con sordera, aunque lleven prótesis auditivas (audífonos o implantes auditivos), a veces encuentran dificultades para oír y comprender la comunicación que se realiza en recintos de uso público, ya que el sonido que recogen las prótesis les llega a través de las ondas acústicas propagadas por el aire y se degrada por la reverberación, el ruido de fondo o la distancia con el interlocutor. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid queremos informar y sensibilizar sobre la eliminación de las barreras de comunicación, para hacer visibles las necesidades de las personas sordas, que pueden usar prótesis auditivas o comunicarse en lengua de signos.



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Novedades



Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica








¡ACCEDE! ▶











Información de interés sobre Glaucoma























¡ACCEDE! ▶





ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

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













NEOPLASIAS/ TUMORES

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





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





- | | | |
|----|--|---|
| 38 | Cáncer de mama triple negativo |  |
| 39 | ¿En qué consiste el tratamiento de terapia avanzada con el medicamento alofisel? |  |
| 40 | ¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares |  |
| 41 | ¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T? |  |

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

















- | | | |
|----|---|---|
| 42 | Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud |  |
| 43 | El estigma en la enfermedad mental. Vídeo formativo de la escuela de salud |  |
| 44 | ¡El suicidio se puede prevenir!. Vídeo formativo de la escuela de salud. |  |
| 45 | Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico |  |
| 46 | La depresión en 10 preguntas |  |
| 47 | Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico |  |
| 48 | ¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico? |  |
| 49 | Salud mental |  |
| 50 | Trastornos de la conducta alimentaria |  |
| 51 | Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador |  |
| 52 | Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria |  |
| 53 | Trastorno Límite de la Personalidad |  |






ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

- | | | |
|----|---|---|
| 54 | ¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan? |  |
| 55 | Procedimientos urológicos endoscópicos |  |
| 56 | 6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis |  |
| 57 | ¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos |  |

- | | | |
|----|---|---|
| 58 | ¿Qué es una biopsia de próstata? |  |
| 59 | Incontinencia urinaria en personas con discapacidad |  |
| 60 | Visibilizando la endometriosis |  |
| 61 | Incontinencia urinaria masculina |  |

ENFERMEDADES AUTOINMUNES




- | | | |
|----|---|---|
| 62 | ¿Qué son las enfermedades autoinmunes? |  |
| 63 | Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar |  |
| 64 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales |  |
| 65 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales |  |
| 66 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica |  |
| 67 | Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico |  |
| 68 | Información de interés sobre Artritis Reumatoide |  |
| 69 | Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil |  |
| 70 | Información de interés sobre Distrofia Refleja |  |
| 71 | Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos. |  |
| 72 | Información de interés sobre Artrosis |  |
| 73 | Información de interés sobre Artritis Psoriásica |  |
| 74 | Información de interés sobre Condrocálcinos |  |
| 75 | Información de interés sobre Artritis Reactiva |  |
| 76 | Información de interés sobre Enfermedad de Behçet |  |
| 77 | Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante |  |

78	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
79	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
80	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
81	Información de interés sobre Dermatomiositis	
82	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	

DEL SISTEMA NERVIOSO

83	Esclerosis múltiple	
----	---------------------	---







REUMATOLÓGICAS (DEL APARATO LOCOMOTOR)















84	Vivir con fibromialgia	
85	“Cuidarse con fibromialgia”. Infografía	
86	Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia	







DEL APARATO DIGESTIVO

87	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	
----	--	---


PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

88	Cómo afrontar un problema de salud	
89	10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica	
90	¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos?	
91	Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica	
92	Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso. Podcast 14 Programa Paciente 360º.	
93	Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones. Podcast 5 Programa Paciente 360º.	









94	Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos. Podcast 7 Programa Paciente 360º.	
95	Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes. Podcast 8 Programa Paciente 360º	
96	Afrontar el dolor. Podcast 17 Programa Paciente 360º.	
97	Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos Podcast 4 Programa Paciente 360º.	
98	Respirar mejor. Podcast 13 Programa Paciente 360º.	
99	Gestión del estrés y de la incertidumbre. Podcast 12 Programa Paciente 360º.	
100	Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta. Podcast 11 Programa Paciente 360º.	
101	Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control. Podcast 10 Programa Paciente 360º.	
102	Cómo cambiamos nuestros hábitos. Podcast 6 Programa Paciente 360º.	
103	Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad. Podcast 3 Programa Paciente 360º	
104	¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica? Podcast 2 Programa Paciente 360º	
105	El proceso de enfermar. Podcast 1 Programa Paciente 360º	
106	La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo. Podcast 9 Programa Paciente 360º.	
107	¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades.	


















108	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado. Podcast 18 Programa Paciente 360º.	
109	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad. Podcast 19 Programa Paciente 360º.	
110	Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones. Podcast 20 Programa Paciente 360º.	
111	Conozca los medicamentos. Podcast 16 Programa Paciente 360º.	
112	Sexualidad e intimidad. Podcast 15 Programa Paciente 360º.	
113	Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360º.	




















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









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

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO









115	Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?	
116	Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor.	
117	Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	
118	¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?	
119	¿Qué es la epilepsia?	
120	¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral?	
121	¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica?	
122	En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico	










123	Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido	
124	Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas	
125	Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido	
126	Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
127	¿Qué le ha pasado a mi hijo?	
128	Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido	
129	Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral	
130	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
131	Cómo manejar el dolor	
132	Vídeos para familias de niños y niñas con daño cerebral	
133	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
134	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	
135	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
136	La migraña	
137	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
138	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión	
139	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	

140	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
141	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
142	Dolor en la infancia y adolescencia	
143	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
144	Haz visible la epilepsia	
145	Información de interés sobre problemas neurológicos	
146	Cuidarse después de un Ictus	
147	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	
148	Ingreso hospitalario por un Ictus	
149	¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?	
150	Conoce el ICTUS y el Código Ictus	
151	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
152	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
153	Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo	
154	Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico	
155	Información de interés para el manejo del dolor	
156	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
157	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
158	Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple	














159	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
160	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
161	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	
162	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
163	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
164	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	
165	Reconocer los signos y síntomas de un Ictus	
166	Vivencia de un Ictus	























ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO



















167	La dislipemia, cómo combatir el colesterol	
168	La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia?	
169	La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral	
170	El infarto agudo de miocardio	
171	Hipertensión arterial	
172	Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca	
173	Factores de riesgo cardiovascular	
174	Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo	

175	Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo	
176	Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo	
177	Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo	
178	Información de interés sobre problemas cardíacos	
179	Información sobre el riesgo cardiovascular	
180	Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca	
181	Código Infarto Madrid	
182	Las valvulopatías	
183	Vivir con Insuficiencia Cardíaca	



ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

184	¿Qué es la broncoscopia?	
185	Asma infantil	
186	Asma	
187	Enfermedades pulmonares. Videoformación sobre inhaladores	
188	Aprende a vivir con oxígeno	
189	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	
190	Vivir con apnea del sueño	
191	La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento	
192	¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.	
193	Escuela de salud respiratoria	
194	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
195	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	
196	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	










197	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
198	Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria	
199	Inhaladores	
200	Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda	
201	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
202	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
203	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
204	Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
205	Asma infantil y manejo en la escuela	
206	Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.	
207	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
208	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
209	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
210	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
211	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
212	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
213	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
214	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
215	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
216	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
217	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
218	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	

219	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
220	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
221	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
222	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
223	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
224	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
225	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	
226	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
227	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
228	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	
229	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10	
230	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11	
231	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12	
232	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13	
233	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2	
234	Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
235	Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria	
236	Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria	












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




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

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO




239	¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C?	
240	¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado?	
241	¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia?	
242	¿Qué es la colecistectomía laparoscópica?	
243	¿Qué es la colonoscopia?	
244	¿qué es la gastroscopia?	
245	Información de interés sobre problemas digestivos	
246	Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía	
247	Afrontar una enfermedad hepática crónica	

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO











248	¿Qué es la artroscopia?	
249	Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar	
250	Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia	
251	Ejercicios para mitigar el dolor lumbar	
252	Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla	
253	Ejercicios para el dolor de hombro	
254	Qué hacer para frenar la artrosis	
255	Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos	
256	Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación	
257	Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios. Curso de la Escuela de Salud	
258	Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondilalgia	

- | | | |
|-----|---|---|
| 259 | Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia. |  |
| 260 | Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla. |  |
| 261 | Dolor de codo: epicondialgia |  |

MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- | | | |
|-----|--|---|
| 262 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down |  |
| 263 | Más allá de la discapacidad |  |
| 264 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? |  |

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- | | | |
|-----|--|---|
| 265 | Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales? |  |
| 266 | Vivir con diabetes tipo 2 |  |
| 267 | La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil |  |
| 268 | La obesidad y sus consecuencias |  |
| 269 | Administración de insulina. Educación diabetológica |  |
| 270 | Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer? |  |
| 271 | Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular |  |
| 272 | Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2 |  |
| 273 | Recomendaciones generales tras cirugía bariátrica. Fase 0 |  |
| 274 | Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 1. Dieta líquida. |  |

275 Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 2. Dieta triturada.



276 Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 3. Dieta sólida.



277 Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica



ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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



279 Información de interés sobre Glaucoma



ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

280 Dermatitis atópica



Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas

Cuando hablamos de Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas (ERAS), se hace referencia a una serie de enfermedades que tienen unas características similares en cuanto a su causa y su comportamiento. Habitualmente se producen en personas genéticamente predispuestas y, con la asociación de otros factores, se desencadena la enfermedad. Tienen en común que existe un fallo en algún punto del sistema inmune y en la mayoría se suele acompañar de la producción de determinados anticuerpos. Los anticuerpos, en condiciones normales, sirven para protegernos de elementos dañinos como virus o bacterias. En las Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas (ERAS) estos anticuerpos se comportarán dañando elementos de nuestro propio cuerpo que reconocerán como extraños. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos diferentes recursos sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas (ERAS), para que conozca estas enfermedades y cómo cuidarse si padece una.



Dolor de codo: epicondialgia

La epicondialgia o dolor localizado en el codo, puede producirse por movimientos repetidos y mantenidos en el tiempo de esta zona o por sobrecarga de los músculos que se encuentran en la zona del antebrazo y del brazo. Esto puede suceder, por ejemplo, cuando cogemos a un bebé en brazos, cuando realizamos trabajos que requieran cargar pesos, también por posturas mantenidas incorrectamente de los antebrazos al escribir en un ordenador o por jugar a ciertos deportes como el golf, tenis o pádel. Por tanto, es importante mantener una correcta postura corporal durante la realización de las actividades de la vida diaria, el trabajo, y la práctica de deporte. Los ejercicios, estiramientos y otras recomendaciones para fortalecer los tejidos, pueden ayudar a prevenir la lesión de éstos y, secundariamente, el dolor y la pérdida de fuerza en el codo. Para ello, se aconseja la realización de ejercicio de forma regular y adaptado a las capacidades físicas de cada persona. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid encontrará información acerca de qué es la epicondialgia y cómo prevenirla. También aprenderá cómo realizar ejercicios sencillos con los objetivos de ganar movilidad articular, fuerza y flexibilidad muscular, y así evitar la tensión en la musculatura del codo como consecuencia de la realización de movimientos repetitivos, cargas con peso y posturas inadecuadas mantenidas.



PERSONAS QUE CUIDAN

Novedades



Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias



¡ACCEDE! ▶












Cuidados paliativos. Aspectos prácticos












¡ACCEDE! ▶

PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS






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

PERSONAS QUE CUIDAN



- 3 Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer? 
- 4 Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad 
- 5 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía. Material multimedia 
- 6 Ayúdate y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 7 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 8 Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos 
- 9 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 
- 10 Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar 
- 11 Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas 





12	Bienvenida al campus de personas que cuidan	
13	Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia	
14	Información sobre cuidados	
15	Cuídate para poder cuidar	
16	Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas	
17	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
18	Capacitación para el rol de persona que cuida experta	
19	¿Qué es la dependencia?	
20	Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador	
21	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	
22	Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes	

PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA




23	Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes	
24	Información de interés sobre los cuidados paliativos	
25	Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida	
26	Atención en situación de últimos días	
27	Cuidados paliativos. Aspectos prácticos	

PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

28	Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones	
29	Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.	

- | | | |
|----|---|---|
| 30 | El campus de personas que cuidan: comunidad de aprendizaje de personas que cuidan de familiares mayores |  |
| 31 | Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia |  |
| 32 | Promoción del buen trato a las personas mayores. ¿Cómo nos vemos y cómo nos miran? Estereotipos y prejuicios sobre las personas mayores. La mirada de la mujer mayor que cuida y el edadismo |  |
| 33 | Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada. Cómo nos afecta. Estar conectados puede ser una alternativa. El uso de la tecnología como herramienta de apoyo para la prevención del aislamiento. |  |

PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

- | | | |
|----|--|---|
| 34 | Cuidar al niño con patologías crónicas y necesidades complejas de atención |  |
| 35 | Cáncer infantil, cáncer familiar |  |
| 36 | Cuidar en casa a los niños más frágiles |  |

Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada. Cómo nos afecta. Estar conectados puede ser una alternativa. El uso de la tecnología como herramienta de apoyo para la prevención del aislamiento.

El término soledad no deseada fue acuñado por la Organización Mundial de la Salud como un problema de salud pública debido a sus efectos sobre la salud de las personas. Se emplea cuando las personas necesitan de la interacción y del acompañamiento de otras personas. La soledad no deseada se produce por diferentes causas y, a su vez, produce problemas de salud psicoemocionales e incluso físicos en quien la padece. Afecta tanto a las personas más dependientes como a las personas que son cuidadoras. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid hablaremos sobre la soledad no deseada y también sobre las herramientas que se pueden utilizar en su prevención, tanto por las personas mayores dependientes como por las personas que las cuidan; pueden ser utilizadas para combatir el aislamiento.



ENFERMEDADES AGUDAS

Novedades



Información de interés sobre infecciones y su prevención






¡ACCEDE! ▶










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














¡ACCEDE! ▶







ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

- 1 Tu hijo tiene el ojo rojo, ¿qué hacer? 
- 2 Moscas volantes. Educación para la salud 
- 3 Enfermedad de ojo seco. Educación para la salud 
- 4 Mi hijo tiene el lagrimal obstruido. ¿Qué cuidados necesita? 
- 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 
- 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 <https://youtu.be/1QVLX06bnME> 











13	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Bares y Restaurantes https://youtu.be/07UmWiFIGYI	
14	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Práctica de Deporte https://youtu.be/_ZtRfWmPMMA	
15	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transporte Público https://youtu.be/QmRmWglg8IY	
16	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salir y llegar a casa https://youtu.be/BlqECdqIm-s	
17	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-Me han llamado para operarme, ¿qué hago yo ahora?	
18	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad si tengo que acudir al servicio de urgencias?	
19	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad?	
20	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Tiene usted que venir a una consulta?	
21	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos?	
22	Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso hospitalario?	
23	Signos de dificultad respiratoria en los niños	
24	Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué?. Vídeo formativo de la escuela de salud	
25	Los mocos 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 | ¿En qué consiste el tratamiento con ECMO? |  |
| 29 | Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica? |  |
| 30 | La tos en los niños |  |
| 31 | Fisioterapia respiratoria después del COVID-19 |  |





ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|----|---|---|
| 32 | Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso |  |
| 33 | Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal?. Vídeo formativo de la escuela de salud |  |
| 34 | El pie del deportista. La salud empieza por los pies |  |



ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- | | | |
|----|--|---|
| 35 | Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral. Vídeo formativo de la escuela de salud |  |
| 36 | Salud psicológica y COVID. Vídeo de la escuela de salud |  |
| 37 | ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad? |  |
| 38 | ¿Qué son las zoonosis? |  |
| 39 | Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 40 | ¿Qué es una uña encarnada? Onicocriptosis |  |
| 41 | ¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis |  |
| 42 | Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo |  |
| 43 | ¿Qué sabe de la tuberculosis? Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 44 | Información de interés sobre infecciones y su prevención |  |



ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

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

ENFERMEDADES AGUDAS

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


ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

- 51 A mi hijo le duele la cabeza. ¿Qué síntomas me deben preocupar? 
- 52 Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo 

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- 53 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional 

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

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

ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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

¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis

Una uña encarnada (onicocriptosis) puede ser el resultado de muchos factores. Los zapatos que no ajustan bien y las uñas del pie que no se arreglan adecuadamente son las causas más comunes. La piel a lo largo del borde de una uña del pie puede ponerse roja y resultar infectada. El dedo gordo del pie por lo general está afectado, pero cualquier uña del pie puede resultar encarnada. Una uña del pie se puede encarnar cuando se ejerce presión adicional sobre el dedo del pie. Esta presión la causa el uso de zapatos demasiado apretados o que no calzan bien. Si usted camina con frecuencia o juega deportes, un zapato que incluso esté un poco apretado puede causarle este problema. Algunas deformidades del pie o de los dedos del pie también pueden ejercer presión adicional en dichos dedos. Las uñas del pie que no se arreglan adecuadamente también pueden encarnarse. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos cómo curar una uña encarnada u onicocriptosis.



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

