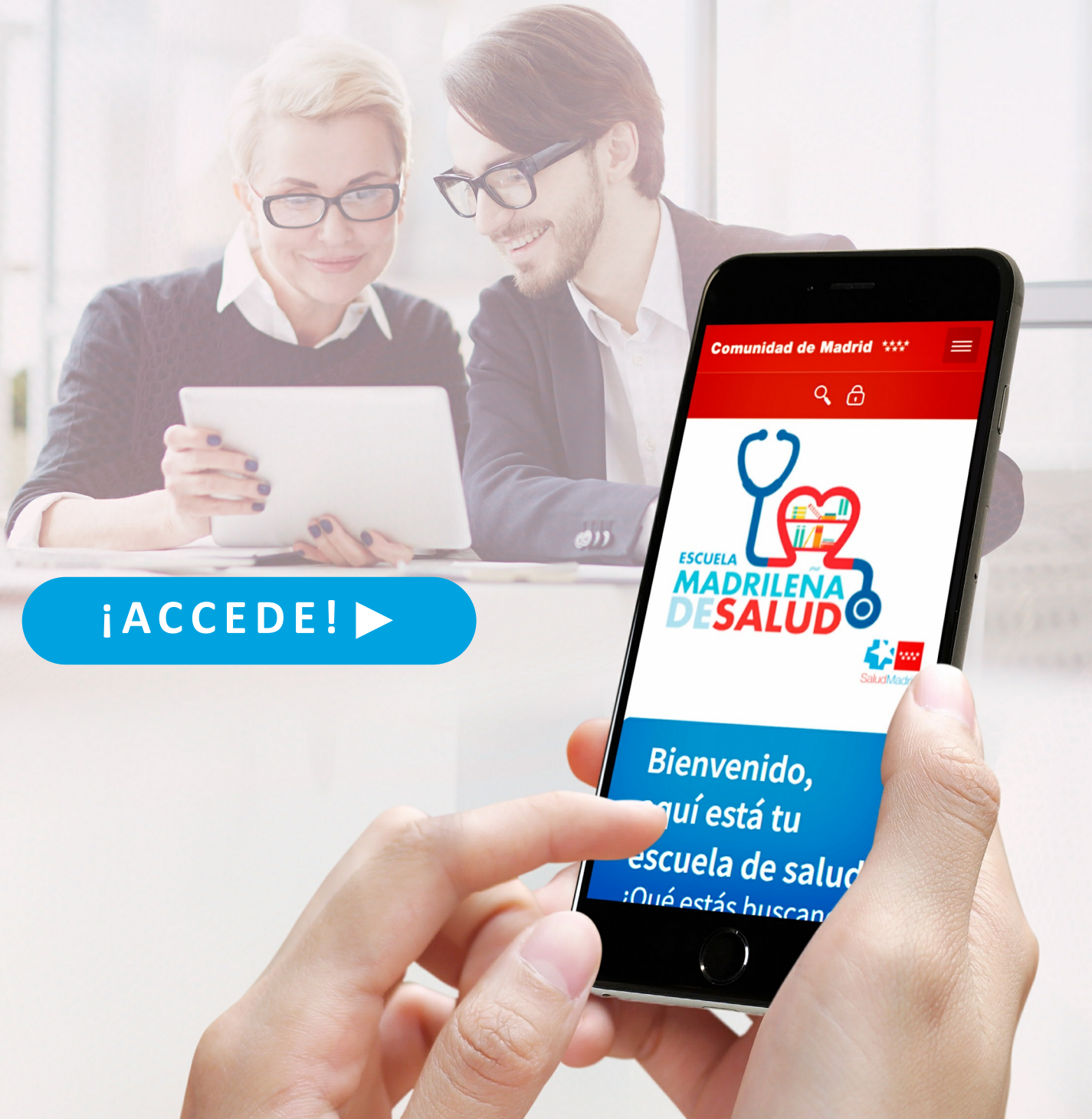
Comunidad de Madrid

Dirección General de Humanización y Atención al Paciente
CONSEJERÍA DE SANIDAD

# Escuela Madrileña de Salud

## Recursos de educación para la salud

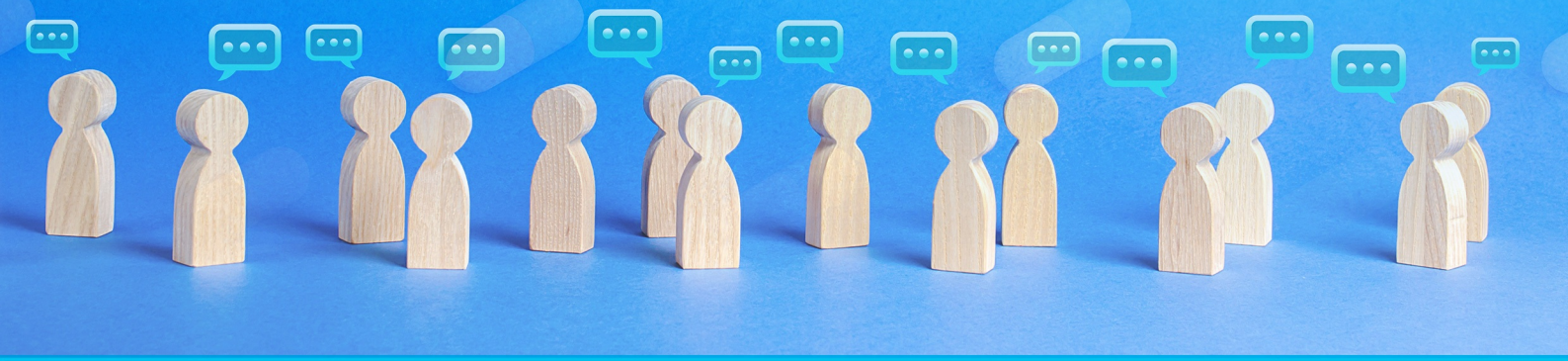
CURSOS ONLINE • VÍDEOS MULTIMEDIA • AULAS VIRTUALES • JUEGOS/RETOS




¡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 multiples síntomas, como dolor crónico generalizado, cansancio intenso, alteraciones del sueño, alteraciones cognitivas o trastornos del ánimo, entre los mas 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 descargarte.

¡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 11
  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 13
- Parentalidad 14
- Ocio y tiempo libre 14
- Descanso y sueño 14
- Adolescentes y jóvenes 14
- Adultos 14
  1. Adultos maduros (30-65 años) 14
  2. Ancianos (>65 años) 14
- Sexualidad reproducción 14
- Eliminación 14

**Alfabetización en salud** **15**

- Alfabetización promoción salud 15
- Alfabetización atención e información sanitaria 15
- Alfabetización prevención enfermedad 17
- Habilidades para la vida 17

**Medio ambiente** **18**

- Calidad del aire y contaminación 18

## PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS


**Enfermedades infecciosas y parasitarias** 19

**Neoplasias/ tumores** 19

**Trastornos mentales y de comportamiento** 21

**Enfermedades del aparato genital y urinario** 21

**Enfermedades autoinmunes** 22

- Del sistema nervioso 22
- Reumatológicas (del aparato locomotor) 22
- Del aparato digestivo 22

**Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas** 22

**Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico** 23

**Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas** 23

**Enfermedades del aparato respiratorio** 23

**Enfermedades del cerebro y sistema nervioso** 26

**Enfermedades del aparato cardiocirculatorio** 28

**Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)** 29

**Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas** 29

**Enfermedades del aparato digestivo** 30

**Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo** 30

## PERSONAS QUE CUIDAN


**Personas cuidadoras de niños-adolescentes** 32

**Personas cuidadoras de adultos** 32

**Personas que cuidan** 32

**Personas cuidadoras al final de la vida** 33

**Personas cuidadoras de personas mayores** 33

## ENFERMEDADES AGUDAS


Enfermedades del ojo y sus anexos 35

Enfermedades infecciosas y parasitarias 35

Enfermedades del aparato respiratorio 35

Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo 37

Enfermedades del aparato genitourinario 38

Enfermedades del aparato digestivo 38

Enfermedades agudas 38

Enfermedades del cerebro y sistema nervioso 38

Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo 38

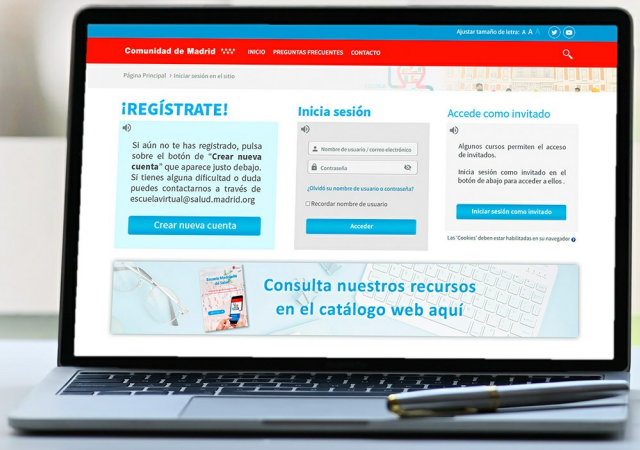
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas 38

# 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

**Cuidados del protector gástrico. Material multimedia**

¡ACCEDE! ▶

**¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti**

¡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 | En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés |
| 6 | Tu salud y bienestar mental. Hay un reto de aprendizaje para ti |
| 7 | 12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía |
| 8 | Consumo de alcohol. Hay un reto de aprendizaje para ti |
| 9 | Ejercicio de relajación: afirmación positiva |
| 10 | Ejercicio de relajación: atención a los sonidos |
| 11 | Ejercicio de relajación: consciencia del cuerpo |
| 12 | Ejercicio de relajación: fortalecer tu autoestima |
| 13 | Ejercicio de relajación: fumador no fumador |
| 14 | Ejercicio de relajación: gestionar el dolor |
| 15 | Ejercicio de relajación: higiene mental para empezar el día |
| 16 | Ejercicio de relajación: meditación de la montaña |

17 Ejercicio de relajación: obtener bienestar y disolver el dolor
18 Ejercicio de relajación para reconectar con la naturaleza
19 Ejercicio de relajación para reconectar con nuestra esencia humana
20 Ejercicio de relajación: respiración abdominal
21 Ejercicio de relajación: respiración consciente y sentida
22 Ejercicio de relajación: respirar contando de 1 a 10
23 Ejercicio de relajación: salivación consciente
**24 Ejercicio de relajación: adelgazar**

## 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** | |

## INFANCIA

| | | |
|---|---|---|
| 47 | Algo le ha picado o mordido al niño. ¿Y si es alérgico? ¿Y si tiene la rabia? | |

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

| | | |
|---|---|---|
| 48 | Los recién nacidos: sus primeros 28 días | |
| 49 | Un regalo de la vida. Lactancia materna | |

## INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

| | | |
|---|---|---|
| 50 | Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van? | |
| 51 | Mi hijo no mastica | |
| **EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO** | | |
| 52 | Salud y embarazo | |
| 53 | Muerte perinatal | |
| 54 | Lactancia materna | |
| 55 | Cuidados emocionales en el embarazo | |
| 56 | Salud y cuidados después del parto | |
| 57 | Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico. | |
| 58 | Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido | |
| **EJERCICIO** | | |
| 59 | ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil? | |
| 60 | Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios | |
| 61 | Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas | |
| 62 | Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar | |
| 63 | Consejos para una actividad física saludable | |
| 64 | Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico | |
| 65 | Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado | |
| **66** | **Información de interés sobre ejercicios saludables** | |
| **ALIMENTACIÓN** | | |
| 67 | Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos | |

| | | |
|---|---|---|
| 68 | Que la publicidad no le engañe | |
| 69 | Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa | |
| 70 | Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno | |
| 71 | Qué y cómo hay que comer | |
| 72 | 10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo | |
| 73 | Información de interés sobre la nutrición saludable | |

## ADICCIONES

| | | |
|---|---|---|
| 74 | No es un juego | |
| 75 | Riesgos en internet: adicción y ciberacoso.Nuevos retos en salud. | |
| 76 | Tabaquismo | |

## SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

| | | |
|---|---|---|
| 77 | Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria | |
| 78 | Cómo prevenir las caídas | |
| 79 | La salud está en tus manos. Manos limpias | |
| 80 | La importancia de leer el prospecto de los medicamentos | |
| 81 | Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria | |
| 82 | Cuidados del protector gástrico. Material multimedia | |
| 83 | Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente | |
| 84 | 5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos | |
| 85 | Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve | |
| **86** | **Salvar vidas está en tus manos. Díptico** | |

## SALUD LABORAL

| | | |
|---|---|---|
| 87 | Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo | |

| | | |
|---|---|---|
| 88 | Teletrabajando cuido mi salud | |
| 89 | Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto | |
| 90 | Taller de Prevención de los dolores de espalda | |
| 91 | La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti | |
| **PARENTALIDAD** | | |
| 92 | Para una convivencia familiar inteligente. Vídeo formativo de la escuela de salud | |
| 93 | Familia saludable | |
| **OCIO Y TIEMPO LIBRE** | | |
| 94 | En la piscina disfruta con seguridad | |
| **DESCANSO Y SUEÑO** | | |
| 95 | Recomendaciones para vencer el insomnio | |
| **ADOLESCENTES Y JÓVENES** | | |
| 96 | Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia | |
| **ADULTOS** | | |
| 97 | Autocuidado y capacitación en salud de la mujer en el medio rural | |
| **ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)** | | |
| 98 | Vivir el climaterio, el antes, el durante y el después de la menopausia. | |
| **ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)** | | |
| **99** | **Una vejez joven** | |
| **SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN** | | |
| 100 | El placer de una sexualidad saludable | |
| **ELIMINACIÓN** | | |

| | | |
|---|---|---|
| 101 | Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti | |

## ALFABETIZACIÓN EN SALUD

| | | |
|---|---|---|
| 102 | Pacientes en red | |
| 103 | Cómo buscar información fiable en internet | |
| 104 | Mejora tu alfabetización en salud | |
| 105 | Alfabetización o cultura de salud | |

## ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

| | | |
|---|---|---|
| 106 | Cómo cepillarse los dientes | |
| 107 | Cuida tu espalda | |
| 108 | Menopausia | |
| 109 | La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones | |
| 110 | Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti. | |
| 111 | La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti | |
| 112 | Familia saludable | |

## ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

| | | |
|---|---|---|
| 113 | Doctor ¿por qué no me receta un antiobótico? | |
| 114 | Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué? | |
| 115 | Exámenes de salud en el bebé al nacimiento | |
| 116 | Manejo de recursos sanitarios online | |
| 117 | Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas | |
| 118 | ¿Qué es la cirugía laparoscópica? | |
| 119 | Segunda opinión sanitaria | |
| 120 | ¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil? | |
| 121 | ¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI? | |

| | | |
|---|---|---|
| 122 | Tatuajes y piercing seguros | |
| 123 | Telemedicina. La nueva forma de humanizar. | |
| 124 | ¿Qué es la discapacidad? | |
| 125 | Qué hacer en caso de una urgencia médica | |
| 126 | La ecografía: inocua y accesible | |
| 127 | Radiografía simple | |
| 128 | Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento | |
| 129 | Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo | |
| 130 | La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste? | |
| 131 | La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años | |
| 132 | Exploración radiológica en niños | |
| 133 | Cómo preparar la visita médica | |
| 134 | Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida | |
| 135 | Planificación de cuidados | |
| 136 | Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria | |
| 137 | Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia | |
| 138 | Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo | |
| 139 | Información sobre pruebas radiológicas | |
| 140 | Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad | |
| 141 | El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid | |
| 142 | Evaluación de las tecnologías sanitarias | |

| | | |
|---|---|---|
| **143** | **Disfruta de las setas con seguridad** | |
| **144** | **Información sobre pruebas endoscópicas** | |

## ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

| | | |
|---|---|---|
| 145 | Lavado de manos con solución hidroalcohólica | |
| 146 | ¿Cuándo debo lavarme las manos? https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas20/coronavirus.htm | |
| 147 | Contágiate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate | |
| 148 | ¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho | |
| 149 | Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades | |
| 150 | Cuidados de la voz. Concienciación y prevención | |
| 151 | Virus del papiloma humano | |
| 152 | ¿Qué es la autoexploración mamaria? | |
| 153 | La citología como prevención del cáncer del cérvix | |
| 154 | Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga | |
| 155 | Información útil sobre COVID-19 | |
| 156 | ¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti | |
| 157 | Las vacunas salvan vidas | |
| 158 | Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse | |
| 159 | 12 formas de reducir el riesgo de cáncer | |
| **160** | **El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana** | |

## HABILIDADES PARA LA VIDA

161 Las habilidades para la vida

162 Las habilidades para la vida

## MEDIO AMBIENTE

## CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

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

### Ejercicio de relajación: higiene mental para empezar el día

La relajación debe considerarse nuestro estado natural que nos aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. De esta forma, saber qué es la relajación y cómo relajarse, también nos libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el paso del tiempo. Los ejercicios de relajación son el nombre bajo el cual se conocen a la serie de prácticas que representan la forma más eficaz y sencilla para, en conjunto con las técnicas de respiración, reducir los síntomas que genera el estrés o la ansiedad. También debemos destacar que poniendo en práctica determinadas técnicas de relajación conseguimos una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad, tanto física como mental y emocional. En este audio descargable de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid dispone de una guía que puede escuchar para relajarse al empezar el día, poniendo su mente y sus emociones en las condiciones óptimas para tener y sentir bienestar.

# PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Novedades

Inhaladores

¡ACCEDE! ▶

Vivir con Insuficiencia Cardíaca

¡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. Paso12: 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 | El cáncer infantil | |
| 35 | Cáncer de mama triple negativo | |
| **36** | **Radioterapia** | |

| | | |
|---|---|---|
| **37** | **Cáncer de mama, tus preguntas más personales** | |

## TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

| | | |
|---|---|---|
| 38 | Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud | |
| 39 | El estigma en la enfermedad mental. Vídeo formativo de la escuela de salud | |
| 40 | ¡El suicidio se puede prevenir!. Vídeo formativo de la escuela de salud. | |
| 41 | Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico | |
| 42 | La depresión en 10 preguntas | |
| 43 | Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico | |
| 44 | ¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico? | |
| 45 | Salud mental | |
| 46 | Trastornos de la conducta alimentaria | |
| 47 | Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria | |
| 48 | Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador | |

## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

| | | |
|---|---|---|
| 49 | ¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan? | |
| 50 | Procedimientos urológicos endoscópicos | |
| 51 | 6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis | |
| 52 | ¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos | |
| 53 | Incontinencia urinaria en personas con discapacidad | |
| 54 | Incontinencia urinaria masculina | |
| 55 | Visibilizando la endometriosis | |

**56 ¿Qué es una biopsia de próstata?**

**ENFERMEDADES AUTOINMUNES**

57 ¿Qué son las enfermedades autoinmunes?

58 Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar

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

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

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

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

**DEL SISTEMA NERVIOSO**

63 Esclerosis múltiple

**REUMATOLÓGICAS (DEL APARATO LOCOMOTOR)**

64 Vivir con fibromialgia

65 “Cuidarse con fibromialgia”. Infografía

**DEL APARATO DIGESTIVO**

66 Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco

**PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS**

67 Cómo afrontar un problema de salud

68 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica

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

70 ¿Qué es la dependencia?

71 Información de interés sobre los cuidados paliativos

72 Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica

73 Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia

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

74 Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología

## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

75 Administración de insulina. Educación diabetológica

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

77 Vivir con diabetes tipo 2

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

79 La obesidad y sus consecuencias

80 Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2

**81 Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer?**

## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

82 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9

83 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10

84 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11

85 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12

86 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13

| | | |
|---|---|---|
| 87 | ¿Qué es la broncoscopia? | |
| 88 | Enfermedades pulmonares. Videoformación sobre inhaladores | |
| 89 | Aprende a vivir con oxígeno | |
| 90 | Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) | |
| 91 | Vivir con apnea del sueño | |
| 92 | La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento | |
| 93 | ¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen. | |
| 94 | Escuela de salud respiratoria | |
| 95 | Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda | |
| 96 | Asma infantil y manejo en la escuela | |
| 97 | Ejercido físico en personas con enfermedades respiratorias | |
| 98 | Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados | |
| 99 | Inhaladores | |
| 100 | Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1 | |
| 101 | Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2 | |
| 102 | Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3 | |
| 103 | Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4 | |
| 104 | Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5 | |
| 105 | Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6 | |
| 106 | Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7 | |
| **107** | **Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8** | |
| 108 | Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14 | |

| | | |
|---|---|---|
| **109** | **Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15** | |
| 110 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1 | |
| 111 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2 | |
| 112 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3 | |
| 113 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4 | |
| 114 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5 | |
| 115 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7 | |
| 116 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8 | |
| 117 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9 | |
| 118 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10 | |
| 119 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11 | |
| 120 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12 | |
| 121 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13 | |
| 122 | El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria | |
| 123 | Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria | |
| 124 | Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria | |
| 125 | Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria | |
| 126 | Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria | |
| 127 | Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria | |
| 128 | Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria | |
| 129 | Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria | |

| | | |
|---|---|---|
| 130 | Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria | |

## 131 Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6

### ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

| | | |
|---|---|---|
| 132 | Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista? | |
| 133 | Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor. | |
| 134 | Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH) | |
| 135 | ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica? | |
| 136 | ¿Qué es la epilepsia? | |
| 137 | ¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral? | |
| 138 | ¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica? | |
| 139 | En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico | |
| 140 | Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido | |
| 141 | Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas | |
| 142 | Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido | |
| 143 | Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) | |
| 144 | ¿Qué le ha pasado a mi hijo? | |
| 145 | Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido | |
| 146 | Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral | |
| 147 | Cuidados en la enfermedad del Parkinson | |
| 148 | Cómo manejar el dolor | |

| | | |
|---|---|---|
| 149 | Vídeos para familias de niños y niñas con daño cerebral | |
| 150 | Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) | |
| 151 | Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico | |
| 152 | Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) | |
| 153 | La migraña | |
| 154 | ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta? | |
| 155 | ¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión | |
| 156 | ¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral | |
| 157 | ¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral? | |
| 158 | Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA | |
| 159 | Dolor en la infancia y adolescencia | |
| 160 | Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido | |
| 161 | Haz visible la epilepsia | |
| 162 | La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth | |
| 163 | Información de interés sobre problemas neurológicos | |
| 164 | Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia | |

| | | |
|---|---|---|
| 165 | Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija | |
| **166** | **La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia** | |
| **167** | **Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional** | |
| **168** | **Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta** | |
| 169 | Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta. | |
| 170 | Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple | |
| 171 | Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular | |
| 172 | Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo | |
| **173** | **Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico** | |
| **174** | **Información de interés para el manejo del dolor** | |

## ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

| | | |
|---|---|---|
| 175 | La dislipemia, cómo combatir el colesterol | |
| 176 | La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia? | |

| | | |
|---|---|---|
| 177 | La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral | |
| 178 | El infarto agudo de miocardio | |
| 179 | Hipertensión arterial | |
| 180 | Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca | |
| 181 | Vivir con Insuficiencia Cardíaca | |
| 182 | Factores de riesgo cardiovascular | |
| 183 | Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo | |
| 184 | Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo | |
| 185 | Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo | |
| 186 | Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo | |
| 187 | Información de interés sobre problemas cardíacos | |
| 188 | Información sobre el riesgo cardiovascular | |
| **189** | **Código Infarto Madrid** | |

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

| | | |
|---|---|---|
| 190 | Cuidados del muñón en la persona con amputación. | |

## MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

| | | |
|---|---|---|
| 191 | Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad | |
| 192 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down | |
| 193 | Más allá de la discapacidad | |
| 194 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? | |

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

| | | |
|---|---|---|
| 195 | ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado? | |
| 196 | ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia? | |
| 197 | ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? | |
| 198 | ¿Qué es la colonoscopia? | |
| 199 | ¿qué es la gastroscopia? | |
| 200 | Información de interés sobre problemas digestivos | |
| 201 | Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía | |
| **202** | **Afrontar una enfermedad hepática crónica** | |

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

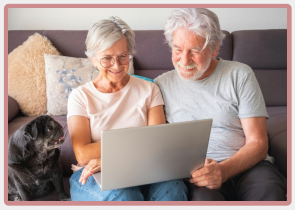
| | | |
|---|---|---|
| 203 | ¿Qué es la artroscopia? | |
| 204 | Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar | |
| 205 | Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia | |
| 206 | Ejercicios para mitigar el dolor lumbar | |
| 207 | Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla | |
| 208 | Ejercicios para el dolor de hombro | |
| 209 | Qué hacer para frenar la artrosis | |
| 210 | Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos | |
| 211 | Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación | |
| **212** | **Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios. Curso de la Escuela de Salud** | |

## Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria

Las enfermedades del sistema respiratorio, principalmente la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma, siguen representando una de las principales razones de consultas en la atención primaria e ingresos hospitalarios. La espirometría es una prueba utilizada para evaluar cómo funcionan los pulmones midiendo cuánto aire inhalas, cuánto exhalas y con qué rapidez exhalas. Se utiliza para diagnosticar el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y otras enfermedades que afectan la respiración. La espirometría también se puede utilizar periódicamente para controlar el estado de los pulmones y verificar si el tratamiento de una enfermedad pulmonar crónica te ayuda a respirar mejor. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se informa sobre cómo prepararse adecuadamente cuando le realicen una espirometría. Puede ver más vídeos relacionados con las enfermedades pulmonares en el siguiente enlace:
https://escueladesalud.comunidad.madrid/course/view.php?id=59

# PERSONAS QUE CUIDAN

## Novedades



Capacitación para el rol de persona que cuida experta

¡ACCEDE! ▶

Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes

¡ACCEDE! ▶

## PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Cuidar en casa a los niños más frágiles | |

## PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias | |
| 3 | Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI | |

## PERSONAS QUE CUIDAN

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer? | |
| 5 | Capacitación para el rol de persona que cuida experta | |
| 6 | Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador | |
| 7 | Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía. Material multimedia | |
| 8 | Ayúdate y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes | |
| 9 | Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus | |
| 10 | Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos | |
| 11 | Cuidar es generosidad, es preocuparse por… Cómo afrontar la estigmatización. | |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar | |
| 13 | 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 | |
| 14 | Bienvenida al campus de personas que cuidan | |
| 15 | Información sobre cuidados | |
| 16 | Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas | |
| 17 | Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes | |
| **18** | **Cuídate para poder cuidar** | |
| **19** | **Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas** | |
| **PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA** | | |
| 20 | Atención en situación de últimos días | |
| 21 | Cuidados paliativos. Aspectos prácticos | |
| 22 | Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes | |
| **PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES** | | |
| 23 | Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia | |

## Atención en situación de últimos días

La atención en situación de últimos días es la atención que se proporciona en la fase que precede a la muerte. Esta atención tiene un especial acercamiento en aquellas personas con enfermedades que empeoran de forma progresiva sus condiciones físicas y funcionales y que, en ocasiones, provoca en sus cuidadores sentimientos de frustración, en el cuidado del día a día. En estas situaciones tan dolorosas, se pretende conseguir el bienestar del paciente en sus últimos días, proporcionando los cuidados básicos de higiene, confort, entorno, etc. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid encontrará indicaciones para el cuidado de estos enfermos, pero también, para la atención adecuada de las personas que les cuidan.

# ENFERMEDADES AGUDAS

## Novedades

Tengo un orzuelo, ¿qué hago?

¡ACCEDE! ▶

La tos en los niños

¡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 | Tengo un orzuelo, ¿qué hago? |
| 4 | Moscas volantes. Educación para la salud |
| 5 | Enfermedad de ojo seco. Educación para la salud |

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

| | |
|---|---|
| 6 | ¿Qué sabe de la tuberculosis? Hay un reto de aprendizaje para ti |
| 7 | Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral. Vídeo formativo de la escuela de salud |
| 8 | Salud psicológica y COVID. Vídeo de la escuela de salud |
| 9 | ¿Qué es un vector en la trasmisión de una enfermedad? |
| 10 | ¿Qué son las zoonosis? |
| 11 | Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti |
| 12 | Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo |

## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

| | |
|---|---|
| 13 | Cuidado de los profesionales ante el covid-19 |
| 14 | Correcto uso de las mascarillas |

| | | |
|---|---|---|
| 15 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transportistas y trabajos a domiciliohttps://youtu.be/14vJWnBoiuU | |
| 16 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Personas mayores y dependienteshttps://youtu.be/_23Jm0B45Kw | |
| 17 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Al hacer la comprahttps://youtu.be/TLrp2SM5cLE | |
| 18 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Puesto de Trabajohttps://youtu.be/1peH6YeRO7g | |
| 19 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salida de niñoshttps://youtu.be/1QVLX06bnME | |
| 20 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Bares y Restauranteshttps://youtu.be/07UmWiFlGYI | |
| 21 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Práctica de Deportehttps://youtu.be/_ZtRfWmPMMA | |
| 22 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transporte Públicohttps://youtu.be/QmRmWglg8IY | |
| 23 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salir y llegar a casahttps://youtu.be/BlqECdqIm-s | |
| 24 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-Me han llamado para operarme, ¿qué hago yo ahora? | |
| 25 | 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? | |
| 26 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad? | |

| | | |
|---|---|---|
| 27 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Tiene usted que venir a una consulta? | |
| 28 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos? | |
| 29 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso hospitalario? | |
| 30 | Signos de dificultad respiratoria en los niños | |
| 31 | Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué?. Vídeo formativo de la escuela de salud | |
| 32 | Asma infantil | |
| 33 | Asma | |
| 34 | La tos en los niños | |
| 35 | Los mocos en los niños | |
| 36 | CUIDADOS Y SEGUIMIENTOS DESPUES DE LA INFECCION POR SARS-COV-19 | |
| 37 | Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores. | |
| 38 | Fisioterapia respiratoria después del COVID-19 | |
| **39** | **¿En qué consiste el tratamiento con ECMO?** | |
| **40** | **Una traqueotomía en la UCI… ¿qué implica?** | |

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

| | | |
|---|---|---|
| 41 | Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso | |

| | | |
|---|---|---|
| 42 | Ha salido de la UCI y casi no puede moverse…¿es normal?. Vídeo formativo de la escuela de salud | |
| 43 | El pie del deportista. La salud empieza por los pies | |

## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

| | | |
|---|---|---|
| 44 | ¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI?. Video formativo de la escuela de salud | |

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

| | | |
|---|---|---|
| 45 | ¿Qué es una manometría? | |
| 46 | Cirugía de la obesidad | |
| 47 | Los vómitos y diarrea en los niños | |
| 48 | ¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C? | |
| 49 | Tengo hemorroides y me van a hacer una anuscopia ¿qué significa? | |

## ENFERMEDADES AGUDAS

| | | |
|---|---|---|
| 50 | Información útil para personas que vayan a ingresar en una unidad de cuidados intensivos (UCI) y para sus familias (comunidad.madrid) | |
| **51** | **La fiebre en los niños** | |

## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

| | | |
|---|---|---|
| 52 | A mi hijo le duele la cabeza. ¿Qué síntomas me deben preocupar? | |
| 53 | Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo | |

## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

| | | |
|---|---|---|
| 54 | Exantemas en niños. Tiene manchas por el cuerpo, ¿me debo preocupar? | |

## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

| | | |
|---|---|---|
| 55 | Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional | |

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

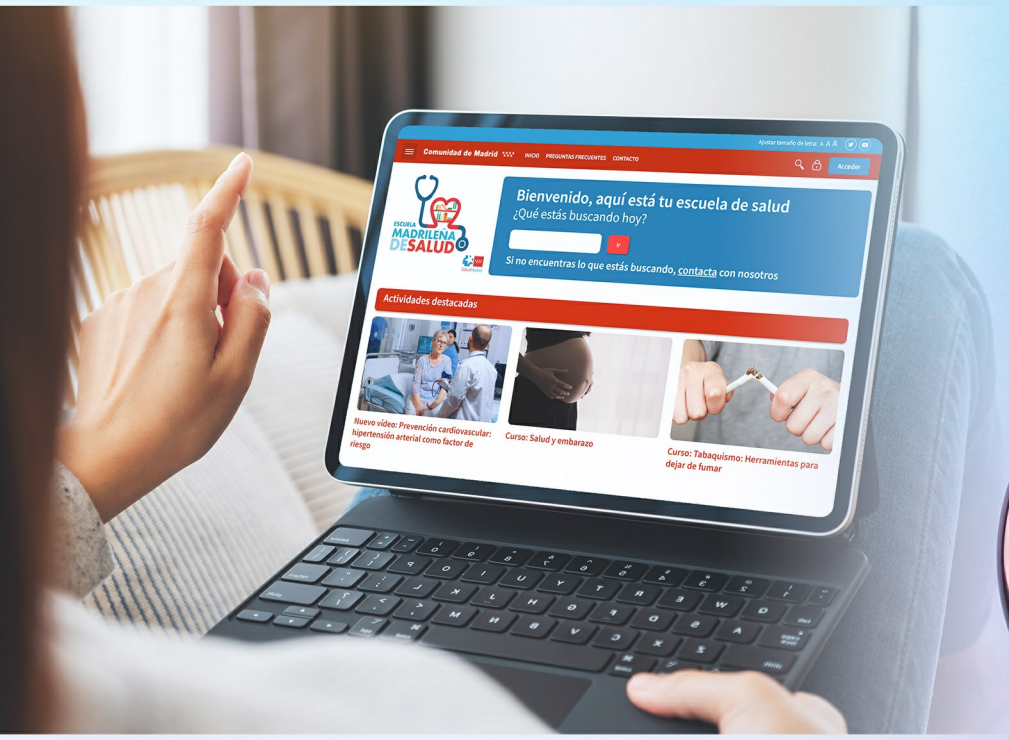
La diálisis es un proceso mediante el cual se filtra la sangre, retirando sustancias tóxicas y el exceso de agua que pueden llegar a generar problemas muy importantes a los pacientes. Este procedimiento de depuración de la sangre se realiza mediante unas máquinas especiales y se puede realizar durante pocas horas, lo que llamamos terapias intensas, por ejemplo, como las que usan en las salas de hemodiálisis con pacientes ambulantes; o de forma más suave, a lo largo de todo el día, lo que llamamos terapias continuas. Este último tipo es el que habitualmente se usa en la Unidad de Cuidados intensivos o UCI, porque tiene una mejor tolerancia en los pacientes inestables, como son los pacientes críticos. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid vamos a hablar de la diálisis que se realiza en enfermos ingresados en UCI.

Recibe información de nuevos recursos de la Escuela Madrileña de Salud

# Suscríbete
## a nuestro boletín

SaludMadrid

¡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

ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD