



La
Escuela Madrileña de Salud
les desea
felices fiestas

¡ACCEDE! ►

Ya somos más de 13750 usuarios en la escuela ¡Crea tu cuenta!



Regístrate

Accede directamente al área de registro de la plataforma de aprendizaje de la Escuela Madrileña de Salud y disfruta, de forma gratuita, de todos recursos educativos disponibles, como cursos, vídeos, aulas virtuales en directo y en diferido, entre otros. Estos recursos están elaborados por profesionales del Servicio Madrileño de Salud y otros agentes de salud expertos que colaboran con nosotros.

[CREAR CUENTA ▶](#)



Desde aquí puedes acceder a los recursos que más te gusten de forma directa

Pincha en el botón de acceso o escanea el código QR para ir a cursos, vídeos formativos de corta duración o la grabación de las aulas virtuales que realizamos en directo con los profesionales del Servicio Madrileño de Salud o los expertos en las materias que más nos interesan. Toda la formación de la escuela es gratuita y enfocada a ayudarte a mejorar tu estilo de vida, afrontar tu enfermedad crónica o a mejorar en los cuidados que realizas.



Cursos

Son gratuitos, si bien, es necesario estar dado de alta en la plataforma a través de la opción de acceso 'Crear una cuenta'. Al finalizar todo el contenido podrás descargar un certificado personalizado de realización de la actividad.

¡ACCESO A CURSOS! ►



Videos

Disponemos de mas de 400 videos educativos, de fácil visualización y con una gran variedad de contenidos en el campo de la salud.

¡ACCESO A VIDEOS! ►



Aulas virtuales

Las aulas virtuales son webinar impartidos por expertos profesionales de la salud realizadas en directo, que además son grabadas dejando al recurso disponible para poder verlo en cualquier otro momento.

¡AULAS VIRTUALES! ►



Agrupaciones de recursos

Una agrupación es un conjunto de varios recursos disponibles en la plataforma con la misma temática(videos, cursos, aulas, retos o documentos saludables), con el objetivo de facilitar su localización y visualización.

¡AGRUPACIONES! ►





Documentos saludables

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

¡DOCUMENTOS! ►



Audios

El podcast es un contenido educativo en audio, disponible a través de un archivo descargable desde internet (en este caso, desde la Plataforma de la Escuela Madrileña de Salud). La ventaja del podcast es que es un formato bajo demanda; el usuario lo escucha cuando desea hacerlo. Puede oírse en diversos dispositivos y esto ha ayudado a aumentar su popularidad.

¡ACCESO A AUDIOS! ►



Días mundiales destacados

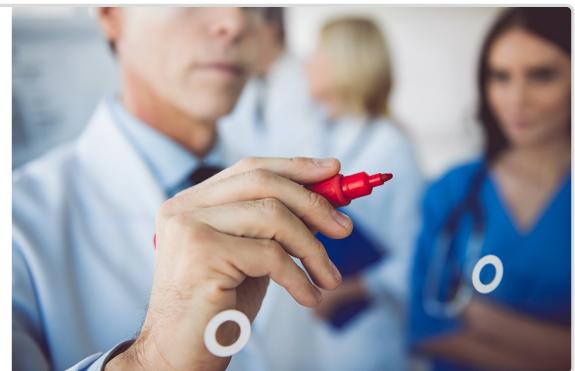
Dirigido a informar, sensibilizar y dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática del día mundial elegido, además de mejorar la alfabetización en la salud y dar a conocer los recursos disponibles relacionados.

¡DÍAS MUNDIALES! ►



Otros recursos educativos

Disponemos de otros recursos educativos realizados en formatos diferentes que podrás utilizar para mejorar tus conocimientos en temas de salud.



CATEGORÍAS TEMÁTICAS



VIDA SALUDABLE

Estilos de vida	9
• Bienestar mental y emocional	9
1. Autopercepción autoconcepto autoestima	10
2. Cognitivo-perceptivo	10
• Accidentes	10
• Infancia	10
1. Neonatos (<1 mes de vida)	10
2. Niños (< 8 años)	11
• Embarazo, parto y puerperio	11
• Ejercicio	11
• Alimentación	12
• Adicciones	13
• Adultos	13
1. Adultos maduros (30-65 años)	13
2. Ancianos (>65 años)	13
• Parentalidad	15
• Seguridad sanitaria y medicamentos	15
• Ocio y tiempo libre	19
• Descanso y sueño	19
• Adolescentes y jóvenes	19
• Sexualidad reproducción	19
• Salud laboral	19
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	19
Alfabetización en salud	19
• Alfabetización promoción salud	20
• Alfabetización atención e información sanitaria	20
• Alfabetización prevención enfermedad	23
• Habilidades para la vida	24
Medio ambiente	24
• Polen y esporas. aerobiología	24
• Altas y bajas temperaturas	24



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Neoplasias/ tumores	26
Trastornos mentales y de comportamiento	27
Enfermedades del aparato genital y urinario	28
Enfermedades autoinmunes	29
Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas	32
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	33
Enfermedades del aparato cardiocirculatorio	37
Enfermedades del aparato digestivo	38
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	38
Enfermedades del aparato respiratorio	39
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	41
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	42
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	44
Enfermedades infecciosas y parasitarias	45
Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico	46
Enfermedades del ojo y sus anexos	46
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	46



PERSONAS QUE CUIDAN

Personas que cuidan	48
Personas cuidadoras al final de la vida	49
Personas cuidadoras de adultos	49
Personas cuidadoras de personas mayores	50
Personas cuidadoras de niños-adolescentes	51



ENFERMEDADES AGUDAS

Enfermedades del ojo y sus anexos	52
Enfermedades del aparato respiratorio	52
Enfermedades infecciosas y parasitarias	53
Enfermedades del aparato genitourinario	54
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	54
Enfermedades agudas	54
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	54
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	54
Enfermedades del aparato digestivo	55
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	55
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	55

A CONTINUACIÓN, VAS A PODER ACCEDER A LOS RECURSOS QUE OFRECEMOS EN LA PLATAFORMA DE FORMA DIRECTA PINCHANDO SOBRE LOS ICONOS



Cursos



Vídeos



Aulas virtuales



Agrupaciones de recursos



Documentos saludables



Audios



Retos/Juegos educativos



Días mundiales destacados

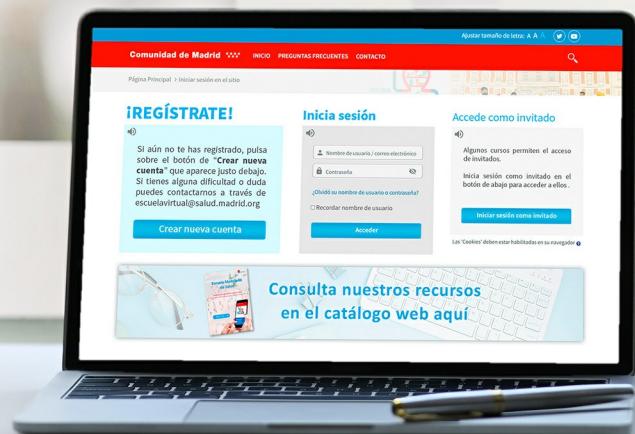


Otros recursos educativos



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 1015
RECURSOS VIRTUALES**

VIDA SALUDABLE

Destacamos



La mayoría de las sinusitis están provocadas por virus

¡ACCEDE! ►



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

¡ACCEDE! ►



Participa en el Comité de Atención al Dolor de tu hospital

¡ACCEDE! ►



12 formas de reducir el riesgo de cáncer

¡ACCEDE! ►

ESTILOS DE VIDA

- 1 Hábitos de vida saludables. Pon años a tu vida, pon vida a tus años 
- 2 Recursos para alcanzar una vida saludable 
- 3 Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos 
- 4 Cómo evitar el sedentarismo y promover una vida activa en la infancia, adolescencia y juventud 
- 5 Ocio pasivo y uso de pantallas en la infancia, adolescencia y juventud. Educar y orientar el ocio digital 
- 6 Recursos de interés para mujeres 
- 7 Hablemos de la obesidad infantil y juvenil y de cómo prevenirla 
- 8 Seguridad alimentaria como cocinar y conservar de modo seguro nuestros alimentos 
- 9 Técnicas culinarias 

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- 10 El triángulo del bienestar 
- 11 12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía 

12 En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés 

13 Neurociencia del cuerpo 

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

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

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

15 ¿Qué es la ansiedad? 

16 ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido? 

ACCIDENTES

17 Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras. 

18 SUMMA 112 - Qué debe llevar un botiquín para desplazamientos 

19 Una llamada eficaz al 112. 

20 SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP). 

21 Accidentes domésticos. Prevención y manejo 

22 Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112 

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

INFANCIA

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

25 Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés 

26 Prevención de los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Familias inteligentes. 

INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

27 Los recién nacidos: sus primeros 28 días 

28 Un regalo de la vida. Lactancia materna 

INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

29 Mi hijo no mastica 

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

EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

31 Salud y embarazo 

32 Salud y cuidados después del parto 

33 Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico. 

34 Muerte perinatal 

35 Cuidados emocionales en el embarazo 

36 Lactancia materna 

37 Información de interés sobre la salud de las madres y de los recién nacidos 

EJERCICIO

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

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

40 Consejos para una actividad física saludable 

41 Información de interés sobre ejercicios saludables 

42 Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico 

43 Pasearte con arte y salud 

44 Por una movilidad activa en los desplazamientos por tu ciudad 

45 Saludable para ti, sostenible para el mundo 

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

ALIMENTACIÓN

- 47 Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos 
- 48 Que la publicidad no le engañe 
- 49 Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa 
- 50 10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo 
- 51 Información de interés sobre la nutrición saludable 
- 52 Aditivos alimentarios: realidad y leyenda 
- 53 Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar 
- 54 ¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos? 
- 55 Sal y alimentación 
- 56 Peso saludable y gasto calórico. ¿Qué entendemos por ello? 
- 57 Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno 
- 58 Qué significa comer bien. Una pincelada sobre alimentación saludable y sostenible. 
- 59 Pirámide de alimentación y el plato de Harvard: qué y cuándo poner en nuestro plato. Representación gráfica de una alimentación saludable. 
- 60 El azúcar en nuestra alimentación 
- 61 Compra inteligente. ¿Qué debemos tener en cuenta? 
- 62 Grasas, sí. En exceso, no 
- 63 Batch cooking o cómo cocinar para una semana. 

- 64 ¿Qué son los principios inmediatos? Proteínas, grasas, hidratos de carbono y otros conceptos importantes. 
- 65 Alimentación saludable 
- 66 La fruta cortada, siempre refrigerada 
- 67 Elaboración de menús. Qué comemos hoy 
- 68 Alimentos congelados, compra segura 

ADICCIONES

- 69 No es un juego 
- 70 La importancia de la prevención en las adicciones 
- 71 Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol 
- 72 Tabaquismo 
- 73 Pares ganan: programa de prevención de ludopatías 
- 74 Adicción, ciberacoso, acceso a contenidos en Internet. Riesgos y retos para la salud 

ADULTOS

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

ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)

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

ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

- 77 Sea activo. Realice ejercicio y actividad física. 
- 78 Cuide su bienestar emocional y estimule su mente. 
- 79 Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. 
- 80 Una vejez joven 
- 81 Envejecer con salud. 

82	Llevar una adecuada alimentación y nutrición.	
83	Realice los controles de salud.	
84	Seguridad vial y prevención de caídas.	
85	Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas.	
86	Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores.	
87	Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores.	
88	La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada.	
89	Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores.	
90	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores.	
91	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores.	
92	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores.	
93	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.	
94	El arte de vivir.	
95	Conservar la cabeza.	
96	La sexualidad no se jubila.	
97	Completar la obra.	
98	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
99	Alimentación saludable en las personas mayores	
100	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
101	El descanso y el sueño en las personas mayores	
102	Información de interés para personas mayores	

103	El buen trato con las personas mayores	
104	La salud de la vista para las personas mayores	
105	La salud bucodental para las personas mayores	
106	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
107	¿Qué es el envejecimiento saludable?	
108	Malnutrición en personas mayores	
109	La fragilidad de las personas mayores	
110	Recomendaciones para mantener activa la memoria	
111	Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores	
112	Las caídas	
113	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	
114	Prevención de accidentes en el hogar en personas mayores	
115	Salud auditiva en las personas mayores	

PARENTALIDAD

116	Para una convivencia familiar inteligente	
117	Familia saludable	

SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

118	La salud está en tus manos. Manos limpias	
119	Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria	
120	Cómo prevenir las caídas	
121	Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente	
122	5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos	
123	Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve	
124	Aprende a utilizar los medicamentos	

125	Salvar vidas está en tus manos. Díptico	
126	¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?	
127	Información de interés sobre seguridad del paciente	
128	Objetivo: tu seguridad durante tu estancia en el hospital	
129	Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria	
130	Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria	
131	Información para pacientes en tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®)	
132	Información para pacientes en tratamiento con Apixabán (Eliquis®)	
133	Información para pacientes en tratamiento con Davigatrán (Pradaxa®)	
134	Información para pacientes en tratamiento con Edoxabán (Lixiana®)	
135	Información para pacientes en tratamiento con Rivaroxabán (Xarelto®)	
136	Información para pacientes en tratamiento con Warfarina (Aldocumar®)	
137	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Asparta (Novorapid Flexpen®)	
138	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Degludec (Tresiba FlexTouch®)	
139	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Detemir (Levemir FlexPen®, Levemir Innolet®)	
140	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glargina (Abasaglar Kwikpen®, Lantus Solostar®, Semglee®, Toujeo Solostar®, Toujeo Doublestar®)	
141	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glulisina (Apidra Solostar®)	
142	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Isofana Humana (Insulatard Flexpen®, Humulina NPH Kwikpen®)	

143	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Lispro (Humalog Kwikpen®, Humalog Junior Kwikpen®)	
144	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Humana Rápida (Actrapid Innolet®)	
145	Información para pacientes en tratamiento con Metotrexato oral semanal	
146	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo sublingual	
147	Información para pacientes en tratamiento con Morfina de liberación prolongada (MST Continus®)	
148	Información para pacientes en tratamiento con Oxicodona/ Naloxona	
149	Participa en tu atención sanitaria	
150	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	
151	Información para pacientes en tratamiento con Enoxaparina	
152	Información para pacientes en tratamiento con parches de Fentanilo	
153	Los resfriados y la gripe están causados por virus	
154	Información de interés sobre seguridad en los cuidados	
155	Objetivo: tu seguridad al hacerte una radiografía	
156	En tu seguridad, eres una pieza clave	
157	Protector gástrico: cómo dejarlo cuando ya no lo necesitas	
158	¿Sabe cómo utilizar de forma segura paracetamol en adultos?	
159	Antibióticos: manéjalos con cuidado	
160	Objetivo: tu seguridad cuando te transfunden sangre	
161	¿Qué tengo que saber cuando tomo un antiinflamatorio que no necesita receta?	
162	Uso seguro del medicamento. En tu seguridad, eres una pieza clave	

163	Objetivo: tu seguridad cuando donas sangre	
164	Antibióticos: tómatelos en serio	
165	Medicina basada en la evidencia y seguridad del paciente	
166	Medicamentos y calor. Si hace calor, ¿cómo pueden afectarme mis medicamentos?	
167	Menos es más en tu salud. Participa en tu atención sanitaria	
168	Antibióticos	
169	La mayoría de las faringitis están provocadas por virus	
170	Participación en ensayos clínicos	
171	Medicamentos y calor: ¿cómo los conservo correctamente?	
172	¿Puede beber alcohol si está tomando medicamentos?	
173	¿Qué es importante saber sobre los opioides para el tratamiento del dolor crónico no oncológico?	
174	¿Qué información es importante conocer sobre los medicamentos si está embarazada?	
175	¿Qué información es importante saber sobre los medicamentos si está en el periodo de lactancia?	
176	¿Sabe que el sol y usar medicamentos no siempre hacen buenas migas?	
177	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador	
178	La mayoría de las bronquitis están provocadas por virus	
179	Prescripción diferida de antibióticos	
180	Los síntomas que presenta hoy sugieren una infección viral	
181	Objetivo: tu seguridad al vacunarte	
182	La importancia de leer el prospecto de los medicamentos	

183 La mayoría de las sinusitis están provocadas por virus 

OCIO Y TIEMPO LIBRE

184 En la piscina disfruta con seguridad 

DESCANSO Y SUEÑO

185 Recomendaciones para vencer el insomnio 

ADOLESCENTES Y JÓVENES

186 Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia 

187 Estrategias para una buena relación con los adolescentes 

SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

188 El placer de una sexualidad saludable 

189 Salud y cuidados en la menstruación 

SALUD LABORAL

190 Teletrabajando cuido mi salud 

191 5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal 

192 Taller de Prevención de los dolores de espalda 

ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

193 Mujer y salud. Claves feministas para la salud 

ALFABETIZACIÓN EN SALUD

194 Pacientes en red 

195 Cómo buscar información fiable en internet 

196 Mejora tu alfabetización en salud 

197 Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario 

198 Alfabetización o cultura de salud 

- 199 ¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear? 
- 200 ¿Qué es la medicina nuclear? 
- 201 La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear. 
- 202 Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento 
- 203 Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos 
- 204 Informe “Competencias digitales en salud de las personas mayores” 
- 205 Competencias digitales en salud de las personas mayores 

ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

- 206 Cómo cepillarse los dientes 
- 207 Cuida tu espalda 
- 208 Menopausia 
- 209 La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones 
- 210 Familia saludable 
- 211 5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental 

ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

- 212 Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico? 
- 213 Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué? 
- 214 Exámenes de salud en el bebé al nacimiento 
- 215 ¿Qué es la cirugía laparoscópica? 
- 216 Segunda opinión sanitaria 
- 217 ¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil? 

218	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
219	Tatuajes y piercing seguros	
220	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
221	¿Qué es la discapacidad?	
222	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
223	La ecografía: inocua y accesible	
224	Radiografía simple	
225	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	
226	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
227	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
228	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
229	Cómo preparar la visita médica	
230	Planificación de cuidados	
231	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
232	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
233	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
234	Información sobre pruebas radiológicas	
235	Información sobre pruebas endoscópicas	
236	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
237	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
238	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
239	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	

240	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
241	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
242	Identificación digital mediante certificado digital. Competencias digitales en salud.	
243	Trámites por Internet. Competencias digitales en salud.	
244	Identificación digital mediante DNI electrónico. Competencias digitales en salud.	
245	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	
246	Participa en tu centro sanitario	
247	Derechos y deberes de los ciudadanos en su relación con el sistema sanitario	
248	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	
249	El servicio de admisión y documentación clínica	
250	Identificación digital mediante Cl@ve. Competencias digitales en salud.	
251	Uso de Smartphone (móvil) con acceso a internet, aplicaciones (app) y descarga de la app cita sanitaria de la Comunidad de Madrid	
252	Catéter venoso central de inserción periférica (PICC)	
253	Manejo de recursos sanitarios online	
254	Exploración radiológica en niños	
255	Participa en la Unidad Funcional de Gestión de Riesgos Sanitarios	
256	Participa en el Comité de Atención al Dolor de tu hospital	
257	Diferentes gestiones en la aplicación “Tarjeta Sanitaria Virtual”. Competencias digitales en salud.	

ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

- | | | |
|-----|---|---|
| 258 | ¿Cuándo debo lavarme las manos? |  |
| 259 | Disfruta de las setas con seguridad |  |
| 260 | Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades |  |
| 261 | Cuidados de la voz. Concienciación y prevención |  |
| 262 | ¿Qué es la autoexploración mamaria? |  |
| 263 | La citología como prevención del cáncer del cérvix |  |
| 264 | Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga |  |
| 265 | Información útil sobre COVID-19 |  |
| 266 | El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana |  |
| 267 | Las vacunas salvan vidas |  |
| 268 | Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse |  |
| 269 | Prevención del Cáncer de Pulmón |  |
| 270 | Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM) |  |
| 271 | Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid |  |
| 272 | Prevención de la obesidad infantil y juvenil |  |
| 273 | Tratamiento del Cáncer de Pulmón |  |
| 274 | Diagnóstico del Cáncer de Pulmón |  |
| 275 | Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas |  |
| 276 | La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas |  |
| 277 | Higiene de manos con solución hidroalcohólica |  |
| 278 | Virus del papiloma humano |  |

- 279 Prevención de la Arterioesclerosis 
- 280 Contágiate de salud, pero no de la gripe. Vacúñate 
- 281 12 formas de reducir el riesgo de cáncer 

HABILIDADES PARA LA VIDA

- 282 Las habilidades para la vida 
- 283 Competencias digitales en salud 
- 284 Información de interés sobre competencias digitales en salud 
- 285 Mejora las habilidades para la vida 
- 286 Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud 

MEDIO AMBIENTE

POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

- 287 Vigilancia e información sobre el polen. Recomendaciones para las personas alérgicas al polen 
- 288 Polen y alergias 

ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

- 289 Prevenir los efectos del calor 

Objetivo: tu seguridad al vacunarte

La seguridad del paciente es fundamental para prestar servicios sanitarios esenciales de calidad. Su objetivo es prevenir y reducir los riesgos, errores y daños que sufren los pacientes durante la prestación de la asistencia sanitaria. Para ello es muy importante la implicación de los pacientes y de sus familias, adoptando un papel activo en la prevención de daños y efectos adversos. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le informamos de la importancia de adoptar un papel activo cuando se le administra una vacuna, para mejorar la seguridad de la atención sanitaria y evitar riesgos y daños.



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Destacamos



La Leucemia Aguda, un cáncer muy grave de la sangre, que puede curarse.

¡ACCEDE! ►



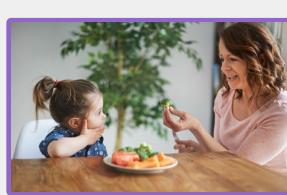
Reproducción asistida humana

¡ACCEDE! ►



Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca

¡ACCEDE! ►



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

¡ACCEDE! ►

NEOPLASIAS/ TUMORES

- 1 Me han dicho que tengo cáncer. Ahora ¿qué hago? 
- 2 Radioterapia 
- 3 Prevención y atención a la persona con ostomía 
- 4 Emociones tras el diagnóstico de cáncer 
- 5 Cáncer de piel. ¿Qué es y cómo podemos prevenirlo? 
- 6 Cáncer de mama, tus preguntas más personales 
- 7 Autocuidado del paciente ostomizado 
- 8 Cuidado del catéter venoso central con reservorio subcutáneo (porth a cath) 
- 9 1 pañuelo, 1 peinado, 1.000 estilos. Recursos oncoestéticos 
- 10 Crearte 
- 11 Procedimiento de preparación y colocación de un Port-a-Cath 
- 12 Procedimiento de retirada de infusor Port-a-Cath en domicilio 
- 13 ¿Qué es un sarcoma? 
- 14 Donación voluntaria de médula ósea 

- | | | |
|----|--|---|
| 15 | Cirugía del cáncer colorrectal mediante cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia) |  |
| 16 | Información de interés sobre el cáncer |  |
| 17 | El cáncer infantil |  |
| 18 | ¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares |  |
| 19 | ¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T? |  |
| 20 | Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica” |  |
| 21 | Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido” |  |
| 22 | Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica” |  |
| 23 | Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido” |  |
| 24 | ¿Qué es el Linfoma? |  |
| 25 | Tipos de cáncer hematológico |  |
| 26 | ¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético? |  |
| 27 | El Mieloma Múltiple, un cáncer muy complejo de la sangre: Diagnóstico y tratamiento |  |
| 28 | Cáncer de mama triple negativo |  |
| 29 | La Leucemia Aguda, un cáncer muy grave de la sangre, que puede curarse. |  |

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

- | | | |
|----|---|---|
| 30 | Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud |  |
|----|---|---|

31	El estigma en la enfermedad mental	
32	¡El suicidio se puede prevenir!	
33	Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico	
34	Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico	
35	¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico?	
36	Trastornos de la conducta alimentaria	
37	Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria	
38	Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador	
39	Trastorno Límite de la Personalidad	
40	Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	
41	Vivir con Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Nuestros hijos e hijas crecen.	
42	La Terapia Ocupacional facilita la participación de los niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA).	
43	La depresión en 10 preguntas	
44	Salud mental	
45	Información de interés sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)	

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

46	¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan?	
47	Procedimientos urológicos endoscópicos	
48	¿Qué es una biopsia de próstata?	
49	6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis	
50	¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos	
51	Incontinencia urinaria en personas con discapacidad	

- | | | |
|----|--|---|
| 52 | Incontinencia urinaria masculina |  |
| 53 | Visibilizando la endometriosis |  |
| 54 | La incontinencia urinaria |  |
| 55 | Detección temprana de la Endometriosis |  |
| 56 | Endometriosis |  |
| 57 | Incontinencia urinaria y fecal |  |
| 58 | Información de interés sobre Endometriosis |  |
| 59 | Reproducción asistida humana |  |

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

- | | | |
|----|---|---|
| 60 | ¿Qué son las enfermedades autoinmunes? |  |
| 61 | Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar |  |
| 62 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales |  |
| 63 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales |  |
| 64 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica |  |
| 65 | Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos. |  |
| 66 | Esclerosis múltiple |  |
| 67 | Vivir con fibromialgia |  |
| 68 | “Cuidarse con fibromialgia”. Infografía |  |
| 69 | Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil |  |
| 70 | Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia |  |
| 71 | Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico |  |

72	Información de interés sobre Condrocalcinosis	
73	Información de interés sobre Artritis Reactiva	
74	Información de interés sobre Artritis Psoriásica	
75	Información de interés sobre Artrosis	
76	Información de interés sobre Dermatomiositis	
77	Información de interés sobre Distrofia Refleja	
78	Información de interés sobre Enfermedad de Behçet	
79	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	
80	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
81	Información de interés sobre Enfermedades Reumatólogicas Autoinmunes Sistémicas	
82	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
83	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
84	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	
85	Información de interés sobre Fibromialgia	
86	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
87	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	
88	Información de interés sobre Policondritis Recidivante	
89	Información de interés sobre enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
90	Información de interés sobre Miopatías	
91	Información de interés sobre Polimialgia Reumática	
92	Información de interés sobre Síndrome de Sjögren	
93	Información de interés sobre Vasculitis	

94	Información de interés sobre Osteoporosis	
95	Información de interés sobre Polimiositis	
96	Información de interés sobre Sarcoidosis	
97	Alimentación y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
98	Artritis Psoriásica	
99	Información de interés sobre Artritis Reumatoide	
100	Lupus Eritematoso Sistémico	
101	Manifestaciones oculares autoinmunes	
102	Enfermedad de Crohn	
103	Artritis Reumatoide	
104	Espondilitis Anquilosante	
105	Colitis Ulcerosa	
106	Uveítis	
107	Información de interés sobre Uveítis	
108	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	
109	Información de interés sobre Síndrome Antifosfolípido	
110	Información de interés sobre Síndrome de Sapho	
111	Las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad desde la perspectiva del paciente	
112	Recomendaciones para la autoadministración de medicación subcutánea en las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
113	Escleritis	
114	Tratamiento con terapias biológicas por enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	

115 Embarazo y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad 

116 Viajar con una enfermedad inflamatoria mediada por la inmunidad 

PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

117 Cómo afrontar un problema de salud 

118 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica 

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

120 Información sobre el riesgo vascular 

121 ¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades. 

122 El proceso de enfermar. 

123 ¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica? 

124 Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad. 

125 Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos 

126 Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones. 

127 Cómo cambiamos nuestros hábitos. 

128 Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos. 

129 Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes. 

130 La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo. 

131 Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control. 

132 Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta. 

133 Gestión del estrés y de la incertidumbre. 

134 Respirar mejor. 

135 Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso. 

- 136 Sexualidad e intimidad. 
- 137 Conozca los medicamentos. 
- 138 Afrontar el dolor. 
- 139 Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado. 
- 140 Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones. 
- 141 Conducir con discapacidad 
- 142 Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. 
- 143 Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad 
- 144 Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad. 
- 145 Hablemos de las enfermedades crónicas 
- 146 Papel de la fisioterapia en el equilibrio 
- 147 El dolor persistente en personas con enfermedades raras 
- 148 Tratamiento de la hipertensión en personas con enfermedades raras: opciones y enfoques innovadores 
- 149 Hipotonía en personas con enfermedades raras 

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

- 150 Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista? 
- 151 Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor. 
- 152 Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH) 
- 153 Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido 
- 154 ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica? 
- 155 ¿Qué es la epilepsia? 

- 156 Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo 
- 157 ¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral? 
- 158 ¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica? 
- 159 En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico 
- 160 Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido 
- 161 Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico 
- 162 Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas 
- 163 Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) 
- 164 ¿Qué le ha pasado a mi hijo? 
- 165 Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido 
- 166 Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral 
- 167 Cómo manejar el dolor 
- 168 Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) 
- 169 Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico 
- 170 Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) 
- 171 La migraña 
- 172 Información de interés para el manejo del dolor 

- 173 ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta? 
- 174 ¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? 
- 175 ¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral 
- 176 ¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral? 
- 177 Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA 
- 178 Dolor en la infancia y adolescencia 
- 179 Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido 
- 180 Haz visible la epilepsia 
- 181 La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth 
- 182 Información de interés sobre problemas neurológicos 
- 183 Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia 
- 184 La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia 
- 185 Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional 
- 186 Pautas para la elección de una silla de ruedas 
- 187 Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta 
- 188 Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta. 

189	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
190	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	
191	Ingreso hospitalario por un Ictus	
192	¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?	
193	Reconocer los signos y síntomas de un Ictus	
194	Vivencia de un Ictus	
195	Conoce el ICTUS y el Código Ictus	
196	Formación para familias de niños y niñas con daño cerebral	
197	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
198	Hablemos del Ictus	
199	Daño cerebral adquirido. La vida diaria en el domicilio tras el alta hospitalaria.	
200	Habilidades comunicativas para tratar a una persona en crisis con trastorno límite de personalidad	
201	Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico	
202	El medicamento de terapia génica “ZOLGENSMA®” ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
203	Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple	
204	Hablamos de la lesión medular	
205	Lesión medular. Aprender de nuevo	
206	Cuidarse después de un Ictus	
207	Promoción de una vida autónoma e independiente de las personas con lesión medular	

208	Autocuidado en el dolor crónico	
209	Información de interés sobre Daño Cerebral Adquirido	
210	¿Cómo tratar el dolor en los niños?	
211	Informe: "Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico"	
212	Cuidados posturales del paciente con hemiplejia. Visión desde la Terapia Ocupacional.	
213	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
214	La sexualidad y el dolor crónico	
215	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
216	Daño cerebral infantil adquirido. Intervención en terapia ocupacional.	

ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

217	La dislipemia, cómo combatir el colesterol	
218	La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia?	
219	La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral	
220	Hipertensión arterial	
221	Vivir con Insuficiencia Cardíaca	
222	Factores de riesgo cardiovascular	
223	Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo	
224	Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo	
225	Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo	

- 226 Información de interés sobre problemas cardíacos 
- 227 Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca 
- 228 Código Infarto Madrid 
- 229 Las valvulopatías 
- 230 El infarto agudo de miocardio 
- 231 Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo 
- 232 Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca 

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- 233 ¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C? 
- 234 ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado? 
- 235 ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia? 
- 236 ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? 
- 237 ¿Qué es la colonoscopia? 
- 238 ¿qué es la gastroscopia? 
- 239 Información de interés sobre problemas digestivos 
- 240 Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda 
- 241 Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía 
- 242 Afrontar una enfermedad hepática crónica 
- 243 Hablemos sobre la Disfagia Orofaríngea 
- 244 Información de interés sobre Ostomías 

MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- 245 Más allá de la discapacidad 
- 246 Celebración del día mundial del Síndrome de Down 

- 247 ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? 
- 248 Síndrome de Turner 
- 249 ¿Qué es el Síndrome de Prader Willi? El día a día de las familias 
- 250 Información de interés para personas con enfermedades raras 

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- 251 Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria 
- 252 Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria 
- 253 Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria 
- 254 ¿Qué es la broncoscopia? 
- 255 Asma infantil 
- 256 Asma 
- 257 Vivir con apnea del sueño 
- 258 La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento 
- 259 ¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen. 
- 260 Escuela de salud respiratoria 
- 261 Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado. 
- 262 Asma infantil y manejo en la escuela 
- 263 Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias 
- 264 Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados 
- 265 Inhaladores 
- 266 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1 
- 267 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2 
- 268 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3 

269	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
270	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
271	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
272	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
273	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
274	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
275	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
276	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
277	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
278	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	
279	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
280	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
281	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	
282	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2	
283	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
284	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
285	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
286	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	
287	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
288	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
289	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	
290	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10	
291	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11	
292	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12	

- | | | |
|-----|---|---|
| 293 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13 |  |
| 294 | El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria |  |
| 295 | Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria |  |
| 296 | Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria |  |
| 297 | Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria |  |
| 298 | Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria |  |
| 299 | Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria |  |
| 300 | Aprende a vivir con oxígeno |  |
| 301 | Oxígeno para la deambulación |  |
| 302 | Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) |  |
| 303 | Información de interés sobre Cáncer de pulmón |  |
| 304 | Calidad del aire y enfermedades respiratorias |  |
| 305 | ¿Qué es la Fibrosis Quística? |  |
| 306 | ¿Qué puedes hacer para cuidarte en la Fibrosis Quística? |  |
| 307 | Enfermedades pulmonares: prueba diagnóstica, inhaladores, fisioterapia |  |

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

- | | | |
|-----|--|---|
| 308 | Cuidados del muñón en la persona con amputación. |  |
| 309 | Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |
| 310 | Síndrome del Aceite Tóxico |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|-----|--|---|
| 311 | ¿Qué es la artroscopia? |  |
| 312 | Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar |  |
| 313 | Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia |  |
| 314 | Ejercicios para mitigar el dolor lumbar |  |
| 315 | Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla |  |
| 316 | Ejercicios para el dolor de hombro |  |
| 317 | Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios. |  |
| 318 | Qué hacer para frenar la artrosis |  |
| 319 | Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos |  |
| 320 | Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación |  |
| 321 | Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondilalgia |  |
| 322 | Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia. |  |
| 323 | Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla. |  |
| 324 | Dolor de codo: epicondialgia |  |
| 325 | Información de interés sobre Hombro Doloroso |  |
| 326 | Información de interés sobre Lumbago y Ciática |  |
| 327 | Recomendaciones y cuidados en la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano |  |
| 328 | ¿Por qué son importantes los programas de educación para la salud llamados "Escuela de espalda"? |  |

- 329 ¿A quién duele la espalda? 
- 330 ¿Qué es la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano? 
- 331 ¿Cómo se manifiesta la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano? Signos y síntomas. 
- 332 ¿Cómo se diagnostica la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano? 
- 333 ¿Cómo se trata la Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano? 
- 334 Información de interés sobre Sarcopenia 
- 335 La anatomía de la columna 
- 336 ¿Por qué duele la espalda? 
- 337 ¿Qué relación hay entre las posturas y el dolor de espalda? 
- 338 ¿Cómo podemos mejorar la postura de pie? 
- 339 ¿Cómo podemos mejorar nuestra postura de sentado? 
- 340 ¿Qué postura es la mejor para dormir en la cama? 
- 341 ¿Cómo influye el movimiento en la columna vertebral? 
- 342 ¿Cómo debemos agacharnos? 
- 343 ¿Qué tenemos que saber sobre el manejo de pesos? 
- 344 ¿Cómo podemos proteger a la columna en nuestro día a día? 
- 345 Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 1 
- 346 Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 2 
- 347 Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de cadera 
- 348 La cirugía para insertar una prótesis de rodilla 
- 349 Escuela de espalda: prevención y mejora del dolor de espalda 
- 350 Recomendaciones para casa tras el alta de una cirugía de rodilla 

- | | | |
|-----|---|---|
| 351 | La importancia de la rehabilitación precoz tras la cirugía para insertar una prótesis de cadera |  |
| 352 | Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla |  |
| 353 | Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de cadera |  |
| 354 | Ejercicios para antes y después de su cirugía de cadera |  |
| 355 | Deambulación (caminar) tras ser sometido a cirugía de cadera |  |
| 356 | Precauciones generales tras la cirugía de cadera |  |
| 357 | Recomendaciones para casa tras el alta después de una cirugía de cadera |  |
| 358 | Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla |  |
| 359 | Ejercicios para antes y después de su cirugía de rodilla |  |
| 360 | Indicaciones para la deambulación (caminar) después de la cirugía de rodilla |  |
| 361 | Información de interés Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano |  |
| 362 | Movilización precoz en el adulto mayor hospitalizado |  |
| 363 | Programa de ejercicios en la rizartrosis |  |
| 364 | La cirugía para insertar una prótesis de cadera |  |
| 365 | La importancia de la rehabilitación precoz tras una cirugía de prótesis de rodilla |  |
| 366 | Subir las escaleras tras la cirugía de cadera |  |

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- | | | |
|-----|---|---|
| 367 | Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales? |  |
| 368 | Vivir con diabetes tipo 2 |  |
| 369 | La obesidad y sus consecuencias |  |
| 370 | Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer? |  |
| 371 | Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2 |  |
| 372 | Administración de insulina. Educación diabetológica |  |
| 373 | Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular |  |
| 374 | Recomendaciones generales tras cirugía bariátrica. Fase 0 |  |
| 375 | Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 1. Dieta líquida. |  |
| 376 | Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 2. Dieta triturada. |  |
| 377 | Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 3. Dieta sólida. |  |
| 378 | Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica |  |
| 379 | Cirugía de la obesidad |  |
| 380 | Hablemos de Enfermedad Celíaca |  |
| 381 | Información de interés sobre insulinas |  |
| 382 | Información de interés sobre la Diabetes |  |
| 383 | La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil |  |

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- | | | |
|-----|------------------------------------|---|
| 384 | Hepatitis C |  |
| 385 | ¿Cómo vivir con infección por VIH? |  |
| 386 | Tuberculosis |  |

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

- | | | |
|-----|--|---|
| 387 | Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología |  |
|-----|--|---|

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

- | | | |
|-----|---|---|
| 388 | El medicamento de terapia génica “Luxturna”. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |
| 389 | Información de interés sobre Glaucoma |  |
| 390 | Degeneración macular asociada a la edad |  |
| 391 | Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal |  |
| 392 | Información de interés sobre Degeneración Macular asociada a la edad (DMAE) |  |
| 393 | Información de interés sobre la Catarata |  |

ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

- | | | |
|-----|---|---|
| 394 | ¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica? |  |
| 395 | Tratamiento de la Dermatitis Atópica |  |
| 396 | Dermatitis atópica |  |
| 397 | Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica |  |
| 398 | Manejo de la Dermatitis Atópica |  |
| 399 | Psoriasis |  |
| 400 | Información de interés sobre Dermatitis Atópica |  |
| 401 | Hidrosadenitis Supurativa |  |

Información sobre el riesgo vascular

Las enfermedades vasculares son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente el cerebro, los riñones y los miembros inferiores. Las más importantes son el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral). Son graves y pueden ser causa de muerte. El riesgo vascular es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo y esto va a depender fundamentalmente del número de factores de riesgo que estén presentes en un individuo. Los factores de riesgo se clasifican en 2 grandes grupos: factores modificables (podemos intervenir para evitarlos) y factores no modificables (no podemos intervenir). Los factores que sí podemos modificar son el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo, el abuso de alcohol, el tabaquismo, la ansiedad y el estrés, la hipertensión arterial, el aumento del colesterol, el síndrome metabólico y la diabetes. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos información sobre qué son los factores de riesgo vascular, qué tipos hay y cómo poder gestionarlos o controlarlos para llevar una vida saludable y poder prevenir estas enfermedades.



PERSONAS QUE CUIDAN

Destacamos



Favoreciendo la autonomía de las personas mayores y de las personas con discapacidad

¡ACCEDE! ►



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

¡ACCEDE! ►



El dolor en el anciano frágil

¡ACCEDE! ►



Problemas emocionales y su efecto en la capacidad funcional de la persona mayor

¡ACCEDE! ►

PERSONAS QUE CUIDAN

- 1 Capacitación para el rol de persona que cuida experta 
- 2 Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador 
- 3 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía 
- 4 Ayúdate y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 5 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 6 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 
- 7 Información sobre cuidados 
- 8 Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas 
- 9 ¿Qué necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? 
- 10 Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes 

- | | | |
|----|---|---|
| 11 | Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer? |  |
| 12 | Vivir las pérdidas y elaborar los duelos. Sesión 2 |  |
| 13 | Vivir las pérdidas y elaborar los duelos |  |
| 14 | Hablamos sobre los duelos |  |
| 15 | Cuídate para poder cuidar |  |
| 16 | ¿Qué es la dependencia? |  |
| 17 | Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar |  |
| 18 | Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad |  |
| 19 | Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos |  |
| 20 | Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia |  |
| 21 | La Alimentación y la nutrición en personas mayores: cuidados clave |  |
| 22 | Favoreciendo la autonomía de las personas mayores y de las personas con discapacidad |  |

PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

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

PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

- | | | |
|----|---|---|
| 28 | Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI |  |
| 29 | Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias |  |

PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

- | | | |
|----|---|---|
| 30 | Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada |  |
| 31 | ¿Qué es la fragilidad de las personas mayores? |  |
| 32 | Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones |  |
| 33 | Información de interés para gerocultores y personas que cuidan de mayores |  |
| 34 | Cuidados básicos paciente institucionalizado |  |
| 35 | ¿Cómo movilizar a las personas dependientes? Seguridad en las trasferencias |  |
| 36 | Cuidado de los pies en personas mayores |  |
| 37 | Promoción del buen trato a las personas mayores. |  |
| 38 | Qué es el síndrome confusional agudo y cómo prevenirllo |  |
| 39 | Las caídas, ¿qué tengo que hacer? |  |
| 40 | Uso seguro de los medicamentos. Información para gerocultores y personas que cuidan de enfermos. |  |
| 41 | Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores |  |
| 42 | ¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores? |  |
| 43 | El dolor en el anciano frágil |  |
| 44 | III campus de personas que cuidan de personas mayores y de personas con discapacidad. |  |
| 45 | Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia |  |
| 46 | Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse., |  |
| 47 | Problemas emocionales y su efecto en la capacidad funcional de la persona mayor |  |

PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

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

Cáncer infantil, cáncer familiar

El Cáncer infantil es una patología grave, de aparición inesperada y rodeada de secuelas físicas, psicológicas y sociales. Es un largo proceso terapéutico (6 meses a 2 años) donde, por los fármacos antineoplásicos/ terapias celulares o propias de la enfermedad, se producen reacciones psicológicas ante perdida de pelo, aumento o disminución de peso, retraso en crecimiento, limitaciones motoras, aislamientos... Todo ocurre en un ser en formación que no ha adquirido los recursos cognitivos para hacer frente a esta situación. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le informaremos sobre qué es el cáncer infantil, cómo afecta a la familia y cómo podemos ayudarles a abordar el proceso de la enfermedad.



ENFERMEDADES AGUDAS

Destacamos



¿Qué es y a quién afecta la Enfermedad de Chagas? La Tripanosomiasis Americana

¡ACCEDE! ►



Neumonías

¡ACCEDE! ►



La bronquiolitis aguda

¡ACCEDE! ►



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

¡ACCEDE! ►

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- 6 Cuidado de los profesionales ante el covid-19 
- 7 Correcto uso de las mascarillas 
- 8 Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-Me han llamado para operarme, ¿qué hago yo ahora? 
- 9 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? 
- 10 Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad? 

- 11 Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Tiene usted que venir a una consulta? 
- 12 Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos? 
- 13 Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso hospitalario? 
- 14 Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué? 
- 15 La tos en los niños 
- 16 Cuidados y seguimiento después de la infección por sars-cov-19 
- 17 Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores. 
- 18 Manejo de diferentes enfermedades en combinación con COVID-19 
- 19 Los mocos en los niños 
- 20 ¿En qué consiste el tratamiento con ECMO? 
- 21 Fisioterapia respiratoria después del COVID-19 
- 22 Signos de dificultad respiratoria en los niños 
- 23 Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica? 

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- 24 ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad? 
- 25 Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral 
- 26 Salud psicológica y COVID 
- 27 Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo 
- 28 ¿Qué son las zoonosis? 
- 29 Información de interés sobre infecciones y su prevención 

- | | | |
|----|--|--|
| 30 | ¿Qué es y a quién afecta la Enfermedad de Chagas? La Tripanosomiasis Americana | |
| 31 | ¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis | |
| 32 | Lavados nasales en la bronquiolitis aguda | |
| 33 | La bronquiolitis aguda | |
| 34 | Bronquiolitis aguda: diagnóstico, tratamiento y síntomas a vigilar | |
| 35 | Información de interés sobre la Bronquiolitis | |
| 36 | ¿Qué es una uña encarnada? Onicocriptosis | |
| 37 | Infecciones respiratorias | |
| 38 | Neumonías | |

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

- | | | |
|----|--|--|
| 39 | ¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI? | |
|----|--|--|

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|----|---|--|
| 40 | Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal? | |
| 41 | El pie del deportista. La salud empieza por los pies | |

ENFERMEDADES AGUDAS

- | | | |
|----|---|--|
| 42 | Información útil para personas que vayan a ingresar en una unidad de cuidados intensivos (UCI) y para sus familias (comunidad.madrid) | |
| 43 | La fiebre en los niños | |

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

- | | | |
|----|---|--|
| 44 | Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo | |
| 45 | A mi hijo le duele la cabeza. ¿Qué síntomas me deben preocupar? | |

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS



ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

47 Los vómitos y diarrea en los niños



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



49 ¿Qué es una manometría?



ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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



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

51 El síndrome post-caída y sus consecuencias



El pie del deportista. La salud empieza por los pies

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



Recibe información de nuevos recursos de la Escuela Madrileña de Salud

Suscríbete a nuestro boletín

¡SUSCRIBIRME! ▶



A través de la suscripción al boletín de la Escuela Madrileña de Salud recibirás, directamente en tu cuenta de correo electrónico, las novedades que vayamos publicando en la plataforma, como la programación de las próximas aulas virtuales realizadas en directo, los cursos más destacados, así como en enlace a este catálogo web interactivo.

Contacta con nosotros

escuelavirtual@salud.madrid.org
escuela@salud.madrid.org

