

Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

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

¡ACCEDE! ▶



Ya somos más de 10000 usuarios en la escuela ¡Crea tu cuenta!



Regístrate

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

CREAR CUENTA ▶



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

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



Cursos

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

¡ACCESO A CURSOS! ▶



Videos

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

¡ACCESO A VIDEOS! ▶



Aulas virtuales

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

¡AULAS VIRTUALES! ▶



Agrupaciones de recursos

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

¡AGRUPACIONES! ▶



Documentos saludables

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

[¡DOCUMENTOS! ▶](#)



Audios

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

[¡ACCESO A AUDIOS! ▶](#)



Retos/Juegos educativos

'Hay un reto de aprendizaje para ti' es la sección que contiene recursos educativos interactivos que, a través del juego, motiva a la adquisición de conocimientos de manera lúdica sobre una temática concreta de salud.

[¡ACCESO A RETOS! ▶](#)



Días mundiales destacados

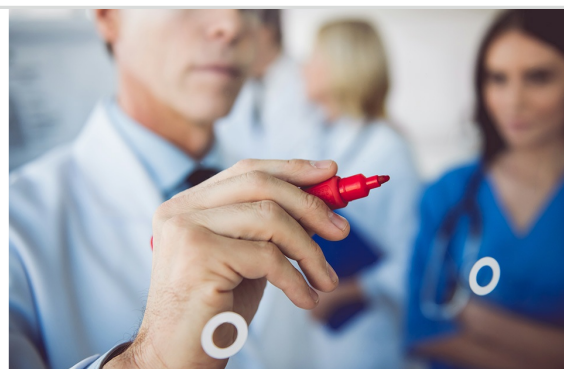
Dirigido a informar, sensibilizar y dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática del día mundial elegido, además de mejorar la alfabetización en la salud y dar a conocer los recursos disponibles relacionados.

[¡DÍAS MUNDIALES! ▶](#)



Otros recursos educativos

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



CATEGORÍAS TEMÁTICAS



VIDA SALUDABLE

Estilos de vida	9
• Bienestar mental y emocional	9
1. Tolerancia al estrés	10
2. Cognitivo-perceptivo	11
3. Autopercepción autoconcepto autoestima	11
• Accidentes	11
• Infancia	11
1. Neonatos (<1 mes de vida)	11
2. Niños (< 8 años)	12
• Embarazo, parto y puerperio	12
• Ejercicio	12
• Alimentación	13
• Adicciones	13
• Seguridad sanitaria y medicamentos	13
• Salud laboral	14
• Parentalidad	14
• Ocio y tiempo libre	14
• Descanso y sueño	15
• Adolescentes y jóvenes	15
• Adultos	15
1. Adultos maduros (30-65 años)	15
2. Ancianos (>65 años)	15
• Sexualidad reproducción	17
• Eliminación	17
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	17
Alfabetización en salud	17
• Alfabetización promoción salud	18
• Alfabetización atención e información sanitaria	18
• Alfabetización prevención enfermedad	20
• Habilidades para la vida	21
Medio ambiente	21
• Calidad del aire y contaminación	21
• Polen y esporas. aerobiología	21
• Altas y bajas temperaturas	21
• Vectores y plagas	21



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Enfermedades infecciosas y parasitarias	23
Neoplasias/ tumores	23
Trastornos mentales y de comportamiento	25
Enfermedades del aparato genital y urinario	26
Enfermedades autoinmunes	26
Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas	28
Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico	30
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	30
Enfermedades del aparato cardiocirculatorio	33
Enfermedades del aparato respiratorio	33
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	36
Enfermedades del aparato digestivo	36
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	37
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	37
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	38
Enfermedades del ojo y sus anexos	38
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	39



Personas cuidadoras de adultos	40
Personas que cuidan	40
Personas cuidadoras al final de la vida	41
Personas cuidadoras de personas mayores	41
Personas cuidadoras de niños-adolescentes	42

PERSONAS QUE CUIDAN



ENFERMEDADES AGUDAS

Enfermedades del ojo y sus anexos	43
Enfermedades del aparato respiratorio	43
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	45
Enfermedades infecciosas y parasitarias	45
Enfermedades del aparato digestivo	46
Enfermedades agudas	46
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	46
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	46
Enfermedades del aparato genitourinario	46
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	46

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

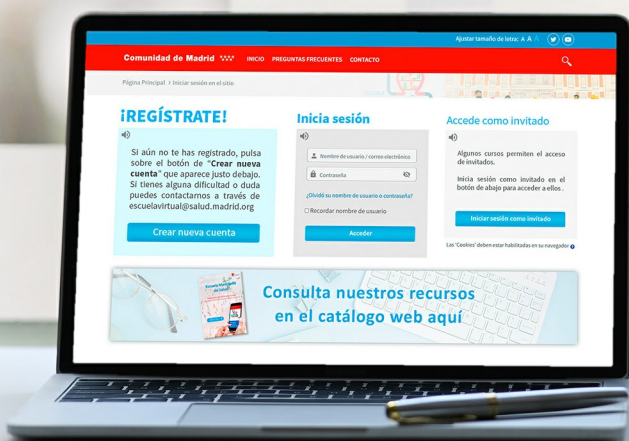


Otros recursos educativos



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 700
RECURSOS VIRTUALES**

VIDA SALUDABLE

Novedades



Alimentación saludable. Hay un reto de aprendizaje para ti.

¡ACCEDE! ▶



Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno

¡ACCEDE! ▶



Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.

¡ACCEDE! ▶



Prevenir los efectos del calor

¡ACCEDE! ▶

ESTILOS DE VIDA











- 1 Hábitos de vida saludables. Pon años a tu vida, pon vida a tus años
- 2 Recursos para alcanzar una vida saludable
- 3 Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos














BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- 4 El triángulo del bienestar
- 5 Tu salud y bienestar mental. Hay un reto de aprendizaje para ti
- 6 12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía
- 7 Consumo de alcohol. Hay un reto de aprendizaje para ti
- 8 Ejercicio de relajación: afirmación positiva
- 9 Ejercicio de relajación: atención a los sonidos
- 10 Ejercicio de relajación: higiene mental para empezar el día
- 11 Ejercicio de relajación: consciencia del cuerpo
- 12 Ejercicio de relajación: fortalecer tu autoestima
- 13 Ejercicio de relajación: respirar contando de 1 a 10
- 14 Ejercicio de relajación: gestionar el dolor



15	Ejercicio de relajación: obtener bienestar y disolver el dolor	
16	Ejercicio de relajación: respiración consciente y sentida	
17	Ejercicio de relajación: fumador no fumador	
18	Ejercicio de relajación: adelgazar	
19	Ejercicio de relajación: meditación de la montaña	
20	Ejercicio de relajación para reconectar con la naturaleza	
21	Ejercicio de relajación para reconectar con nuestra esencia humana	
22	Ejercicio de relajación: respiración abdominal	
23	Ejercicio de relajación: salivación consciente	
24	En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés	

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / TOLERANCIA AL ESTRÉS

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

36 Ejercicios para relajarte- respiración consciente y sentida



37 Ejercicios para relajarte- ejercicio de respiración, contar del 1 al 10



BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

38 ¿Qué es la ansiedad?



39 ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido?



BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

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



ACCIDENTES

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



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



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



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



45 Accidentes domésticos. Prevención y manejo



46 Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112



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



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



INFANCIA

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



INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

50 Los recién nacidos: sus primeros 28 días



51 Un regalo de la vida. Lactancia materna



INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

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



53 Mi hijo no mastica



EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

54 Salud y embarazo



55 Lactancia materna



56 Cuidados emocionales en el embarazo



57 Salud y cuidados después del parto



58 Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico.



59 Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido



60 Muerte perinatal



EJERCICIO

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



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



63 Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas



64 Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar



65 Consejos para una actividad física saludable



66 Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico














67 Información de interés sobre ejercicios saludables







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








ALIMENTACIÓN












- | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 69 | Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos |  |
| 70 | Que la publicidad no le engañe |  |
| 71 | Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa |  |
| 72 | Qué y cómo hay que comer |  |
| 73 | 10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo |  |
| 74 | Información de interés sobre la nutrición saludable |  |
| 75 | Alimentación saludable. Hay un reto de aprendizaje para ti. |  |
| 76 | Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar |  |
| 77 | ¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos? |  |
| 78 | Aditivos alimentarios: realidad y leyenda |  |
| 79 | Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno |  |

ADICCIONES







- | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 80 | No es un juego |  |
| 81 | Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud. |  |
| 82 | Tabaquismo |  |
| 83 | La importancia de la prevención en las adicciones |  |

SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS



- | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 84 | Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria |  |
| 85 | Cómo prevenir las caídas |  |
| 86 | La salud está en tus manos. Manos limpias |  |
| 87 | La importancia de leer el prospecto de los medicamentos |  |
| 88 | Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria |  |

89	Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente	
90	Cuidados del protector gástrico. Material multimedia	
91	5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos	
92	Salvar vidas está en tus manos. Díptico	
93	Información de interés sobre seguridad del paciente	
94	Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve	
95	¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?	
96	Aprende a utilizar los medicamentos	
97	Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria	
98	Información de interés sobre seguridad en los cuidados	
99	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	

SALUD LABORAL

100	Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo	
101	Teletrabajando cuidado mi salud	
102	Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto	
103	Taller de Prevención de los dolores de espalda	
104	La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti	
105	5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal	

PARENTALIDAD

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

OCIO Y TIEMPO LIBRE

108	En la piscina disfruta con seguridad	
-----	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

DESCANSO Y SUEÑO

109 Recomendaciones para vencer el insomnio



ADOLESCENTES Y JÓVENES

110 Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia



111 Estrategias para una buena relación con los adolescentes



ADULTOS

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



ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)

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



ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

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



115 Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico



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



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



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



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























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



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



122	La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada. Podcast 11 sobre envejecimiento saludable.	
123	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
124	El arte de vivir. Podcast 17 sobre envejecimiento saludable.	
125	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores. Podcast 14 sobre envejecimiento saludable.	
126	Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 12 sobre envejecimiento saludable.	
127	Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas. Podcast 8 sobre envejecimiento saludable.	
128	Envejecer con salud. Podcast 1 sobre envejecimiento saludable	
129	Llevar una adecuada alimentación y nutrición. Podcast 2 sobre envejecimiento saludable.	
130	Información de interés para personas mayores	
131	Una vejez joven	
132	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 15 sobre envejecimiento saludable.	
133	Completar la obra. Podcast 20 sobre envejecimiento saludable	
134	Conservar la cabeza. Podcast 18 sobre envejecimiento saludable	
135	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño. Podcast 16 sobre envejecimiento saludable.	
136	Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 10 sobre envejecimiento saludable.	

- | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 137 | Sea activo. Realice ejercicio y actividad física. Podcast 3 sobre envejecimiento saludable. |  |
| 138 | Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores |  |
| 139 | Alimentación saludable en las personas mayores |  |
| 140 | Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores |  |
| 141 | El buen trato con las personas mayores |  |
| 142 | El descanso y el sueño en las personas mayores |  |


SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

- | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 143 | El placer de una sexualidad saludable |  |
| 144 | Salud y cuidados en la menstruación |  |








ELIMINACIÓN





- | | | |
|-----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 145 | Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
|-----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES









- | | | |
|-----|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 146 | Mujer y salud. Claves feministas para la salud |  |
|-----|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

ALFABETIZACIÓN EN SALUD









- | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 147 | Pacientes en red |  |
| 148 | Cómo buscar información fiable en internet |  |
| 149 | Mejora tu alfabetización en salud |  |
| 150 | ¿Qué sabes sobre la salud visual? Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 151 | ¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear? |  |
| 152 | ¿Qué es la medicina nuclear? |  |
| 153 | La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento |  |

154	Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
155	Alfabetización o cultura de salud	
156	Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos	
157	Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario	






ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

158	Cómo cepillarse los dientes	
159	Cuida tu espalda	
160	Menopausia	
161	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
162	Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
163	La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti	
164	Familia saludable	
165	5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental	
















ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

166	Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?	
167	Exámenes de salud en el bebé al nacimiento	
168	Manejo de recursos sanitarios online	
169	Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas	
170	¿Qué es la cirugía laparoscópica?	
171	Segunda opinión sanitaria	
172	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
173	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	

174	Tatuajes y piercing seguros	
175	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
176	¿Qué es la discapacidad?	
177	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
178	La ecografía: inocua y accesible	
179	Radiografía simple	
180	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	
181	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
182	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
183	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
184	Exploración radiológica en niños	
185	Cómo preparar la visita médica	
186	Planificación de cuidados	
187	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
188	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
189	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
190	Información sobre pruebas radiológicas	
191	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
192	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
193	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	
194	Información sobre pruebas endoscópicas	
195	Evaluación de las tecnologías sanitarias	

196	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
197	Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?	
198	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
199	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
200	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	

ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

201	Lavado de manos con solución hidroalcohólica	
202	¿Cuándo debo lavarme las manos? https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas20/coronavirus.htm	
203	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
204	¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho	
205	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
206	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
207	Virus del papiloma humano	
208	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
209	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
210	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
211	Información útil sobre COVID-19	
212	¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti	
213	Las vacunas salvan vidas	
214	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
215	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	

216 12 formas de reducir el riesgo de cáncer



217 Disfruta de las setas con seguridad



HABILIDADES PARA LA VIDA

218 Las habilidades para la vida



219 Las habilidades para la vida



220 Competencias digitales en salud



221 Información de interés sobre competencias digitales en salud



222 Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud



MEDIO AMBIENTE

CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

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



POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

224 Polen y alergias



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



ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

226 Prevenir los efectos del calor



VECTORES Y PLAGAS

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



Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria

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 recibimos asistencia sanitaria, para mejorar la seguridad de la misma y evitar riesgos y daños.



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Novedades



Información de interés sobre
Miopatías

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre
Osteoporosis

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre
Degeneración Macular
asociada a la edad (DMAE)








¡ACCEDE! ▶









Información de interés sobre
Dermatitis Atópica






















¡ACCEDE! ▶











ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

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









NEOPLASIAS/ TUMORES





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

14	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 6: fijar el maquillaje y evitar brillos	
15	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 7: realzar las facciones	
16	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 8: recuperar las cejas	
17	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 9: iluminar la mirada	
18	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 10: recrear las pestañas	
19	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 11: realzar la mirada	
20	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 12: iluminar la sonrisa	
21	Prevención y atención a la persona con ostomía	
22	Emociones tras el diagnóstico de cáncer	
23	Cáncer de piel. ¿Qué es y cómo podemos prevenirlo?	
24	Cuidado del paciente ostomizado. Material multimedia	
25	Cuidado del catéter venoso central con reservorio subcutáneo (porth a cath). Material multimedia	
26	1 pañuelo, 1 peinado, 1.000 estilos. Recursos oncoestéticos	
27	Crearte	
28	Procedimiento de preparación y colocación de un Port-a-Cath	
29	Procedimiento de retirada de infusor Port-a-Cath en domicilio	
30	¿Qué es un sarcoma?	
31	Donación voluntaria de médula ósea	
32	Cirugía del cáncer colorrectal mediante cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia)	
33	Información de interés sobre el cáncer	
34	Radioterapia	









35	Cáncer de mama, tus preguntas más personales	
36	¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético?	
37	El cáncer infantil	
38	Cáncer de mama triple negativo	
39	¿En qué consiste el tratamiento de terapia avanzada con el medicamento alofisel?	
40	¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares	
41	¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T?	
42	Documentación saludable: Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
43	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
44	Documentación saludable: Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO








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




53	Trastornos de la conducta alimentaria	
54	Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador	
55	Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria	
56	Trastorno Límite de la Personalidad	

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO


57	¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan?	
58	Procedimientos urológicos endoscópicos	
59	6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis	
60	¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos	
61	¿Qué es una biopsia de próstata?	
62	Incontinencia urinaria en personas con discapacidad	
63	Visibilizando la endometriosis	
64	Incontinencia urinaria masculina	

ENFERMEDADES AUTOINMUNES


65	¿Qué son las enfermedades autoinmunes?	
66	Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar	
67	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales	
68	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales	
69	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica	
70	Esclerosis múltiple	
71	Vivir con fibromialgia	

72	“Cuidarse con fibromialgia”. Infografía	
73	Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico	
74	Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia	
75	Información de interés sobre Artritis Reumatoide	
76	Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil	
77	Información de interés sobre Distrofia Refleja	
78	Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos.	
79	Información de interés sobre Artrosis	
80	Información de interés sobre Artritis Psoriásica	
81	Información de interés sobre Condrocálcinos	
82	Información de interés sobre Artritis Reactiva	
83	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
84	Información de interés sobre Dermatomiositis	
85	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	
86	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	
87	Información de interés sobre Enfermedad de Behçet	
88	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
89	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
90	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
91	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	
92	Información de interés sobre Fibromialgia	
93	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
94	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	


95 Información de interés sobre Miopatías 

96 Información de interés sobre Osteoporosis 


PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS


97 Cómo afrontar un problema de salud 


98 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica 


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

100 Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica 


101 Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso. Podcast 14 Programa Paciente 360º. 

102 Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones. Podcast 5 Programa Paciente 360º. 

103 Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos. Podcast 7 Programa Paciente 360º. 


104 Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes. Podcast 8 Programa Paciente 360º 















105 Afrontar el dolor. Podcast 17 Programa Paciente 360º. 

106 Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos Podcast 4 Programa Paciente 360º. 

107 Respirar mejor. Podcast 13 Programa Paciente 360º. 

108 Gestión del estrés y de la incertidumbre. Podcast 12 Programa Paciente 360º. 

109 Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta. Podcast 11 Programa Paciente 360º. 

110	Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control. Podcast 10 Programa Paciente 360º.	
111	Cómo cambiamos nuestros hábitos. Podcast 6 Programa Paciente 360º.	
112	Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad. Podcast 3 Programa Paciente 360º	
113	¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica? Podcast 2 Programa Paciente 360º	
114	El proceso de enfermar. Podcast 1 Programa Paciente 360º	
115	La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo. Podcast 9 Programa Paciente 360º.	
116	¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades.	
117	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado. Podcast 18 Programa Paciente 360º.	
118	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad. Podcast 19 Programa Paciente 360º.	
119	Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones. Podcast 20 Programa Paciente 360º.	
120	Conozca los medicamentos. Podcast 16 Programa Paciente 360º.	
121	Sexualidad e intimidad. Podcast 15 Programa Paciente 360º.	
122	Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360º.	
123	Conducir con discapacidad	

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

124 Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología



ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

125 Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?



126 Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor.



127 Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)



128 ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?



129 ¿Qué es la epilepsia?



130 ¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral?



131 ¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica?



132 En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico



133 Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido



134 Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas



135 Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido



136 Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)



137 ¿Qué le ha pasado a mi hijo?



138 Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido



139 Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral




































140 Cuidados en la enfermedad del Parkinson



141 Cómo manejar el dolor



142	Vídeos para familias de niños y niñas con daño cerebral	
143	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
144	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	
145	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
146	La migraña	
147	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
148	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión	
149	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
150	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
151	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
152	Dolor en la infancia y adolescencia	
153	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
154	Haz visible la epilepsia	
155	Información de interés sobre problemas neurológicos	
156	Cuidarse después de un Ictus	
157	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	

158	Ingreso hospitalario por un Ictus	
159	¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?	
160	Conoce el ICTUS y el Código Ictus	
161	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
162	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
163	Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo	
164	Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico	
165	Información de interés para el manejo del dolor	
166	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
167	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
168	Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple	
169	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
170	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
171	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	
172	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
173	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
174	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	


175 Reconocer los signos y síntomas de un Ictus 

176 Vivencia de un Ictus 

ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO


177 La dislipemia, cómo combatir el colesterol 

178 La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia? 

179 La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral 


180 El infarto agudo de miocardio 


181 Hipertensión arterial 


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

183 Factores de riesgo cardiovascular 


184 Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo 

185 Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo 

186 Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo 


187 Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo 

188 Información de interés sobre problemas cardíacos 

189 Información sobre el riesgo cardiovascular 






















190 Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca 
























191 Código Infarto Madrid 









192 Vivir con Insuficiencia Cardíaca 

193 Las valvulopatías 



ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

194	¿Qué es la broncoscopia?	
195	Asma infantil	
196	Asma	
197	Enfermedades pulmonares. Videoformación sobre inhaladores	
198	Aprende a vivir con oxígeno	
199	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	
200	Vivir con apnea del sueño	
201	La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento	
202	¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.	
203	Escuela de salud respiratoria	
204	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
205	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	
206	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
207	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
208	Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria	
209	Inhaladores	
210	Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda	
211	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
212	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
213	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
214	Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	










215	Asma infantil y manejo en la escuela	
216	Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.	
217	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
218	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
219	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
220	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
221	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
222	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
223	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
224	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
225	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
226	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
227	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
228	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	
229	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
230	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
231	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
232	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
233	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
234	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
235	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	
236	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
237	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
238	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	

- | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 239 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10 |  |
| 240 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11 |  |
| 241 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12 |  |
| 242 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13 |  |
| 243 | Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2 |  |
| 244 | Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria |  |
| 245 | Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria |  |
| 246 | Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria |  |

















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

- | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 247 | Cuidados del muñón en la persona con amputación. |  |
| 248 | Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |




ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 249 | ¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C? |  |
| 250 | ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado? |  |
| 251 | ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia? |  |
| 252 | ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? |  |
| 253 | ¿Qué es la colonoscopia? |  |
| 254 | ¿qué es la gastroscopia? |  |
| 255 | Información de interés sobre problemas digestivos |  |
| 256 | Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía |  |
| 257 | Afrontar una enfermedad hepática crónica |  |














ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 258 | ¿Qué es la artroscopia? |  |
| 259 | Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar |  |
| 260 | Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia |  |
| 261 | Ejercicios para mitigar el dolor lumbar |  |
| 262 | Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla |  |
| 263 | Ejercicios para el dolor de hombro |  |
| 264 | Qué hacer para frenar la artrosis |  |
| 265 | Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos |  |
| 266 | Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación |  |
| 267 | Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios. Curso de la Escuela de Salud |  |
| 268 | Información de interés sobre Hombro Doloroso |  |
| 269 | Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondialgia |  |
| 270 | Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia. |  |
| 271 | Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla. |  |
| 272 | Dolor de codo: epicondialgia |  |
| 273 | Información de interés sobre Lumbago y Ciática |  |



MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- | | | |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 274 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down |  |
| 275 | Más allá de la discapacidad |  |
| 276 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? |  |

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 277 | Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales? |  |
| 278 | Vivir con diabetes tipo 2 |  |
| 279 | La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil |  |
| 280 | La obesidad y sus consecuencias |  |
| 281 | Administración de insulina. Educación diabetológica |  |
| 282 | Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer? |  |
| 283 | Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular |  |
| 284 | Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2 |  |
| 285 | Recomendaciones generales tras cirugía bariátrica. Fase 0 |  |
| 286 | Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 1. Dieta líquida. |  |
| 287 | Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 2. Dieta triturada. |  |
| 288 | Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 3. Dieta sólida. |  |
| 289 | Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica |  |

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

- | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 290 | El medicamento de terapia génica “Luxturna”. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |
| 291 | Información de interés sobre la Catarata |  |

292 Información de interés sobre Glaucoma



293 Información de interés sobre Degeneración Macular asociada a la edad (DMAE)



ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

294 Dermatitis atópica



295 ¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica?



296 Tratamiento de la Dermatitis Atópica



297 Información de interés sobre Dermatitis Atópica



298 Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica

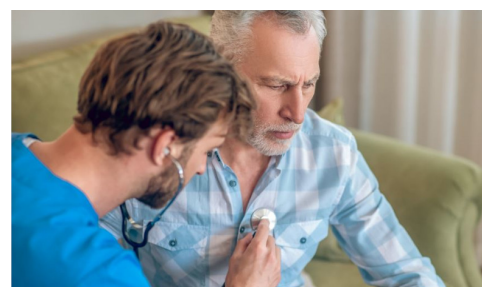


299 Manejo de la Dermatitis Atópica



Las valvulopatías

Nuestro corazón tiene cuatro válvulas (mitral, aórtica, pulmonar y tricúspide) que desempeñan un papel fundamental en el buen funcionamiento del corazón. Cuando las válvulas funcionan correctamente, sus movimientos de apertura y cierre consiguen que, con cada latido, la sangre se mueva en la dirección correcta entre las cavidades del corazón y llegue al resto de nuestro cuerpo. Las valvulopatías son un conjunto de enfermedades causadas por un mal funcionamiento de una o más válvulas del corazón que puede ser de dos tipos: 1. La válvula no se cierra correctamente dando lugar a que la sangre retroceda en lugar de avanzar, es lo que se conoce como insuficiencia o regurgitación valvular. 2. La válvula no se abre completamente, lo que dificulta el paso de la sangre. Este estrechamiento es conocido como estenosis u obstrucción valvular. En este curso, realizado por APOEVAC y la escuela de salud de la Comunidad de Madrid, hablaremos de las valvulopatías: qué son, cómo se diagnostican, cómo se tratan y los cuidados en el día a día.



PERSONAS QUE CUIDAN

Novedades



Cuídate para poder cuidar



¡ACCEDE! ▶












¿Qué es la dependencia?












¡ACCEDE! ▶

PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS






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

PERSONAS QUE CUIDAN



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

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

PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

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

PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

28	Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones	
29	El campus de personas que cuidan: comunidad de aprendizaje de personas que cuidan de familiares mayores	

30 Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia



31 Promoción del buen trato a las personas mayores. ¿Cómo nos vemos y cómo nos miran? Estereotipos y prejuicios sobre las personas mayores. La mirada de la mujer mayor que cuida y el edadismo



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



33 Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.



PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

34 Cuidar al niño con patologías crónicas y necesidades complejas de atención



35 Cáncer infantil, cáncer familiar



36 Cuidar en casa a los niños más frágiles



Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.

Las personas que cuidan de otros, en muchas ocasiones no dan valor a cuidar de sí mismas, ni a buscar su propio bienestar. El hecho de que se descuiden se relaciona con que parece que cuidar del otro está por encima del cuidado de una misma. Se produce un sentimiento superior donde prevalece el cuidar de un ser querido a costa de renunciar y no cuidar de sí misma, algo que frecuentemente les sucede a las mujeres que cuidan en el hogar de una persona dependiente. Estas personas se sienten mal cuando no lo hacen así y, por tanto, esta actitud repercute en la propia salud y en su bienestar. En esta aula virtual de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid hablaremos sobre cómo superar el sentimiento de poner en primer lugar el cuidado del mayor enfermo sobre el de la propia persona que cuida de él. Reflexionaremos sobre el sesgo de género, conoceremos a profesionales y a personas cuidadoras que nos contarán sus propias experiencias como expertas en cuidar y nos darán recomendaciones para mejorar el cuidado de nosotros mismos.



ENFERMEDADES AGUDAS

Novedades



¿Qué son las zoonosis?






¡ACCEDE! ▶










Los vómitos y diarrea en los niños














¡ACCEDE! ▶







ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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




ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- 6 Cuidado de los profesionales ante el covid-19 
- 7 Correcto uso de las mascarillas 
- 8 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transportistas y trabajos a domicilio <https://youtu.be/14vJWnBoiuU> 
- 9 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Personas mayores y dependientes https://youtu.be/_23Jm0B45Kw 
- 10 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Al hacer la compra <https://youtu.be/TLrp2SM5cLE> 
- 11 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Puesto de Trabajo <https://youtu.be/1peH6YeRO7g> 
- 12 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salida de niños <https://youtu.be/1QVLX06bnME> 











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

- | | | |
|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 | Cuidados y seguimiento después de la infección por sars-cov-19 |  |
| 27 | Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores. |  |
| 28 | ¿En qué consiste el tratamiento con ECMO? |  |
| 29 | Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica? |  |
| 30 | La tos en los niños |  |
| 31 | Fisioterapia respiratoria después del COVID-19 |  |





ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

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



ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

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



ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

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


ENFERMEDADES AGUDAS

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


ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

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

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- 53 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional 

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

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

ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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

Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso

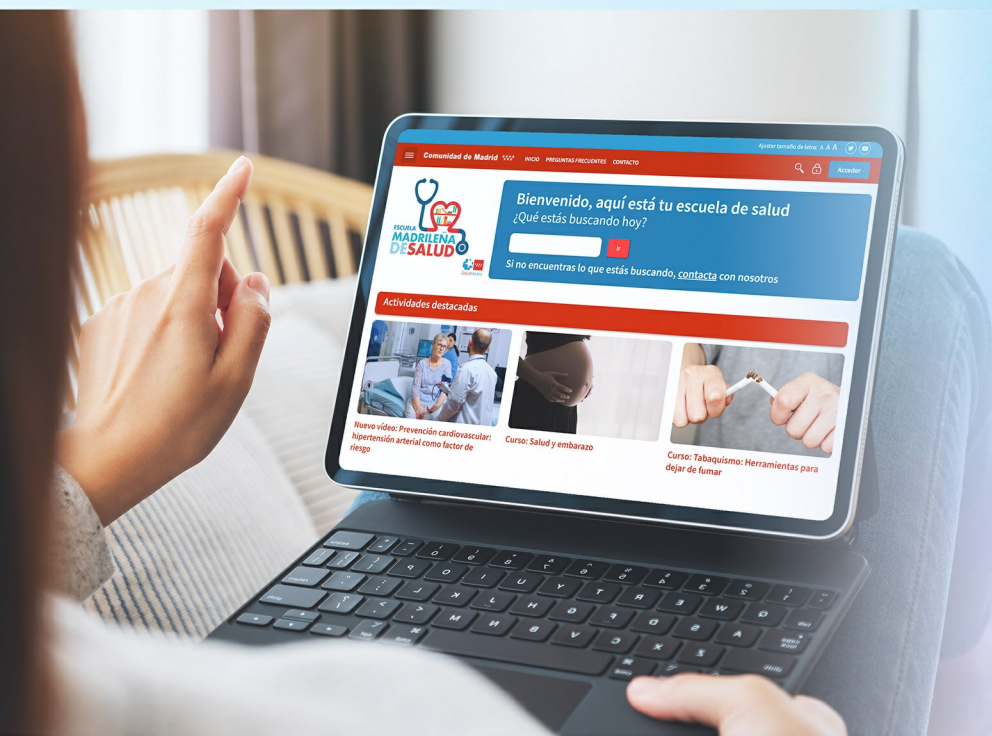
Si ha tenido un ingreso hospitalario, y sobre todo si ha sido prolongado, puede desarrollar alteraciones de sus músculos o nervios que le originen diferentes síntomas o malestar. Por ello, es aconsejable seguir unas recomendaciones que le ofrecemos a través de este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid, con el objetivo de mejorar su salud y con ello también poder prevenir o ayudar a combatir otras lesiones.



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

