

# Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

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

¡ACCEDE! ▶



# Ya somos más de 11200 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! ▶](#)



## Retos/Juegos educativos

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

[¡ACCESO A RETOS! ▶](#)



## Días mundiales destacados

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

[¡DÍAS MUNDIALES! ▶](#)



## Otros recursos educativos

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



# CATEGORÍAS TEMÁTICAS



## VIDA SALUDABLE

<b>Estilos de vida</b>	<b>9</b>
• Bienestar mental y emocional	9
1. Autopercepción autoconcepto autoestima	10
2. Tolerancia al estrés	10
3. Cognitivo-perceptivo	11
• Accidentes	11
• Infancia	11
1. Neonatos (<1 mes de vida)	12
2. Niños (< 8 años)	12
• Embarazo, parto y puerperio	12
• Ejercicio	12
• Salud laboral	13
• Alimentación	13
• Adicciones	13
• Adultos	14
1. Adultos maduros (30-65 años)	14
2. Ancianos (>65 años)	14
• Parentalidad	16
• Seguridad sanitaria y medicamentos	16
• Ocio y tiempo libre	18
• Descanso y sueño	18
• Adolescentes y jóvenes	18
• Sexualidad reproducción	18
• Eliminación	18
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	19
<b>Alfabetización en salud</b>	<b>19</b>
• Alfabetización promoción salud	19
• Alfabetización atención e información sanitaria	20
• Alfabetización prevención enfermedad	21
• Habilidades para la vida	22
<b>Medio ambiente</b>	<b>23</b>
• Calidad del aire y contaminación	23
• Polen y esporas. aerobiología	23
• Vectores y plagas	23
• Altas y bajas temperaturas	23



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

<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>24</b>
<b>Neoplasias/ tumores</b>	<b>24</b>
<b>Trastornos mentales y de comportamiento</b>	<b>26</b>
<b>Enfermedades del aparato genital y urinario</b>	<b>27</b>
<b>Enfermedades autoinmunes</b>	<b>27</b>
<b>Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas</b>	<b>29</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>31</b>
<b>Enfermedades del aparato cardiocirculatorio</b>	<b>34</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>35</b>
<b>Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas</b>	<b>35</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>35</b>
<b>Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)</b>	<b>38</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>38</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>39</b>
<b>Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico</b>	<b>40</b>
<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>40</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>40</b>



<b>Personas cuidadoras de niños-adolescentes</b>	<b>42</b>
<b>Personas que cuidan</b>	<b>42</b>
<b>Personas cuidadoras al final de la vida</b>	<b>43</b>
<b>Personas cuidadoras de adultos</b>	<b>43</b>
<b>Personas cuidadoras de personas mayores</b>	<b>44</b>

## **PERSONAS QUE CUIDAN**



## **ENFERMEDADES AGUDAS**

<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>45</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>45</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>47</b>
<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>47</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>48</b>
<b>Enfermedades del aparato genitourinario</b>	<b>48</b>
<b>Enfermedades agudas</b>	<b>48</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>48</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>48</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>48</b>

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



Cursos



Agrupaciones de recursos



Retos/Juegos educativos



Vídeos



Documentos saludables



Días mundiales destacados



Aulas virtuales



Audios

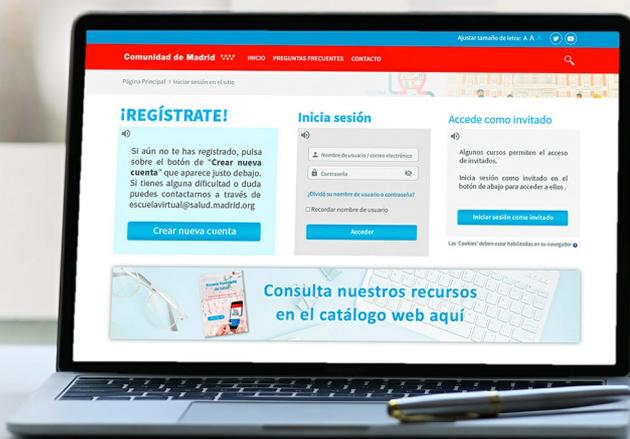


Otros recursos educativos



Al **ACCEDER** al recurso se mostrará la pantalla de **ACCESO** a la **Plataforma**, donde podrás **CREAR TU CUENTA**, **ACCEDER** con tu **USUARIO** si ya te has registrado o acceder como **INVITADO** (con esta última opción no se puede acceder a los Cursos)

Si lo deseas te puedes **Registrar** o **Identificar** previamente si quieres acceder directamente a los cursos.



**REGÍSTRATE Y ACCEDE  
A MÁS DE 825  
RECURSOS VIRTUALES**

# VIDA SALUDABLE

## Novedades



5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal

¡ACCEDE! ▶



Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven

¡ACCEDE! ▶



Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)

¡ACCEDE! ▶



Contágete de salud, pero no de la gripe. Vacúnate

¡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 En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés 
- 9 Ejercicio de relajación: adelgazar 
- 10 Ejercicio de relajación: afirmación positiva 
- 11 Ejercicio de relajación: atención a los sonidos 
- 12 Ejercicio de relajación: consciencia del cuerpo 
- 13 Ejercicio de relajación: fortalecer tu autoestima 

14	Ejercicio de relajación: fumador no fumador	
15	Ejercicio de relajación: gestionar el dolor	
16	Ejercicio de relajación: higiene mental para empezar el día	
17	Ejercicio de relajación: meditación de la montaña	
18	Ejercicio de relajación: obtener bienestar y disolver el dolor	
19	Ejercicio de relajación para reconectar con la naturaleza	
20	Ejercicio de relajación para reconectar con nuestra esencia humana	
21	Ejercicio de relajación: respiración abdominal	
22	Ejercicio de relajación: respiración consciente y sentida	
23	Ejercicio de relajación: respirar contando de 1 a 10	
24	Ejercicio de relajación: salivación consciente	
25	Neurociencia del cuerpo	

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

26	Impacto de la alopecia en el plano emocional durante el proceso oncológico	
----	--	---

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / TOLERANCIA AL ESTRÉS

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

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 35 | Ejercicios para relajarte-relajación para gestionar el dolor            |  |
| 36 | Ejercicios para relajarte- respiración abdominal                        |  |
| 37 | Ejercicios para relajarte- respiración consciente y sentida             |  |
| 38 | Ejercicios para relajarte- salivación consciente                        |  |
| 39 | Ejercicios para relajarte- ejercicio de respiración, contar del 1 al 10 |  |

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 40 | ¿Qué es la ansiedad?                          |  |
| 41 | ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido? |  |

## ACCIDENTES

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 42 | Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_KtFHH20ta4">https://www.youtube.com/watch?v=_KtFHH20ta4</a> |    |
| 43 | Summa 112 recomienda llevar siempre un botiquín antes de viajar.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p1oWH7Yb99w">https://www.youtube.com/watch?v=p1oWH7Yb99w</a>              |    |
| 44 | Una llamada eficaz al 112. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XtutupDs7Vs">https://www.youtube.com/watch?v=XtutupDs7Vs</a>   |  |
| 45 | SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP).<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=urkGw3sg2WU">https://www.youtube.com/watch?v=urkGw3sg2WU</a>      |  |
| 46 | Accidentes domésticos. Prevención y manejo   |  |
| 47 | Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112  |  |
| 48 | Información de interés sobre situaciones urgentes, de riesgo y accidentes  |  |
| 49 | ¿Cuánto sabes sobre la prevención de envenenamientos, intoxicaciones y accidentes? Hay un reto de aprendizaje para ti.   |  |

## INFANCIA

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 50 | Algo le ha picado o mordido al niño. ¿Y si es alérgico? ¿Y si tiene la rabia? |  |
|----|---|---|

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

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 51 | Los recién nacidos: sus primeros 28 días |  |
| 52 | Un regalo de la vida. Lactancia materna  |  |

## INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 53 | Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van? |  |
| 54 | Mi hijo no mastica  |  |

## EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 55 | Salud y embarazo  |    |
| 56 | Lactancia materna   |    |
| 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  |   |
| 61 | Cuidados emocionales en el embarazo                         |  |

## EJERCICIO

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 62 | ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil?                            |  |
| 63 | Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas                                      |  |
| 64 | Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar   |  |
| 65 | Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios |  |
| 66 | Consejos para una actividad física saludable  |  |
| 67 | Información de interés sobre ejercicios saludables  |  |
| 68 | Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico  |  |

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

## SALUD LABORAL

- 70 Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo 
- 71 Teletrabajando cuidado mi salud 
- 72 Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto 
- 73 Taller de Prevención de los dolores de espalda 
- 74 La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti 
- 75 5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal 

## ALIMENTACIÓN

- 76 Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos 
- 77 Que la publicidad no le engañe 
- 78 Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa 
- 79 Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno 
- 80 Qué y cómo hay que comer 
- 81 10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo 
- 82 Información de interés sobre la nutrición saludable 
- 83 Aditivos alimentarios: realidad y leyenda 
- 84 Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar 
- 85 ¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos? 
- 86 Alimentación saludable. Hay un reto de aprendizaje para ti. 

## ADICCIONES

- 87 No es un juego 

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 88 | Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud. |  |
| 89 | Tabaquismo   |  |
| 90 | La importancia de la prevención en las adicciones                  |  |
| 91 | Pares ganan: programa de prevención de ludopatías                  |  |

## ADULTOS

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 92 | Autocuidado y capacitación en salud de la mujer en el medio rural |  |
|----|---|---|

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

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 93 | Vivir el climaterio, el antes, el durante y el después de la menopausia. |  |
|----|--|---|

## ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 94  | Sea activo. Realice ejercicio y actividad física. Podcast 3 sobre envejecimiento saludable.        |    |
| 95  | Cuide su bienestar emocional y estimule su mente. Podcast 4 sobre envejecimiento saludable.        |    |
| 96  | Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Podcast 5 sobre envejecimiento saludable. |  |
| 97  | Una vejez joven  |  |
| 98  | Envejecer con salud. Podcast 1 sobre envejecimiento saludable                                      |  |
| 99  | Llevar una adecuada alimentación y nutrición. Podcast 2 sobre envejecimiento saludable.            |  |
| 100 | Realice los controles de salud. Podcast 6 sobre envejecimiento saludable.                          |  |
| 101 | Seguridad vial y prevención de caídas. Podcast 7 sobre envejecimiento saludable.                   |  |
| 102 | Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas. Podcast 8 sobre envejecimiento saludable.                |  |

103	Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores. Podcast 9 sobre envejecimiento saludable.	
104	Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 10 sobre envejecimiento saludable.	
105	La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada. Podcast 11 sobre envejecimiento saludable.	
106	Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 12 sobre envejecimiento saludable.	
107	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 13 sobre envejecimiento saludable.	
108	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores. Podcast 14 sobre envejecimiento saludable.	
109	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 15 sobre envejecimiento saludable.	
110	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño. Podcast 16 sobre envejecimiento saludable.	
111	El arte de vivir. Podcast 17 sobre envejecimiento saludable.	
112	Conservar la cabeza. Podcast 18 sobre envejecimiento saludable	
113	La sexualidad no se jubila. Podcast 19 sobre envejecimiento saludable	
114	Completar la obra. Podcast 20 sobre envejecimiento saludable	
115	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
116	Alimentación saludable en las personas mayores	
117	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
118	El buen trato con las personas mayores	

119	El descanso y el sueño en las personas mayores	
120	Información de interés para personas mayores	
121	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
122	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	
123	¿Qué es el envejecimiento saludable?	

## PARENTALIDAD

124	Para una convivencia familiar inteligente. Vídeo formativo de la escuela de salud	
125	Familia saludable	

## SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

126	La salud está en tus manos. Manos limpias	
127	La importancia de leer el prospecto de los medicamentos	
128	Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria	
129	Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria	
130	Cómo prevenir las caídas	
131	Cuidados del protector gástrico. Material multimedia	
132	Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente	
133	5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos	
134	Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve	
135	Aprende a utilizar los medicamentos	
136	Salvar vidas está en tus manos. Díptico	
137	¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?	
138	Información de interés sobre seguridad del paciente	
139	Información de interés sobre seguridad en los cuidados	

140	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	
141	Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria	
142	Uso seguro del medicamento. En tu seguridad, eres una pieza clave	
143	Información para pacientes en tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®)	
144	Información para pacientes en tratamiento con Apixabán (Eliquis®)	
145	Información para pacientes en tratamiento con Davigatrán (Pradaxa®)	
146	Información para pacientes en tratamiento con Edoxabán (Lixiana®)	
147	Información para pacientes en tratamiento con Rivaroxabán (Xarelto®)	
148	Información para pacientes en tratamiento con Warfarina (Aldocumar®)	
149	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Asparta (Novorapid Flexpen®)	
150	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Degludec (Tresiba Flextouch®)	
151	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Detemir (Levemir Flexplen®, Levemir Innolet®)	
152	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glargina (Abasaglar Kwikpen®, Lantus Solostar®, Semglee®, Toujeo Solostar®, Toujeo Doublestar®)	
153	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glulisina (Apidra Solostar®)	
154	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Isofana Humana (Insulatard Flexpen®, Humulina NPH Kwikpen®)	
155	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Lispro (Humalog Kwikpen®, Humalog Junior Kwikpen®)	

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 156 | Información para pacientes en tratamiento con Insulina Humana Rápida (Actrapid Innolet®)       |  |
| 157 | Información para pacientes en tratamiento con Metotrexato oral semanal                         |  |
| 158 | Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador                    |  |
| 159 | Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo sublingual                             |  |
| 160 | Información para pacientes en tratamiento con Morfina de liberación prolongada (MST Continus®) |  |
| 161 | Información para pacientes en tratamiento con Oxycodona/ Naloxona                              |  |
| 162 | Información para pacientes en tratamiento con Enoxaparina                                      |  |
| 163 | Información para pacientes en tratamiento con parches de Fentanilo                             |  |
| 164 | Objetivo: tu seguridad al hacerte una radiografía  |  |
| 165 | En tu seguridad, eres una pieza clave  |  |

## OCIO Y TIEMPO LIBRE

- |     |                                      |   |
|-----|--------------------------------------|---|
| 166 | En la piscina disfruta con seguridad |  |
|-----|--------------------------------------|---|

## DESCANSO Y SUEÑO

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 167 | Recomendaciones para vencer el insomnio |  |
|-----|---|---|

## ADOLESCENTES Y JÓVENES

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 168 | Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia |  |
| 169 | Estrategias para una buena relación con los adolescentes         |  |

## SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

- |     |                                       |   |
|-----|---------------------------------------|---|
| 170 | El placer de una sexualidad saludable |  |
| 171 | Salud y cuidados en la menstruación   |  |

## ELIMINACIÓN

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 172 | Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
|-----|---|---|

## ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

173 Mujer y salud. Claves feministas para la salud



## ALFABETIZACIÓN EN SALUD

174 Pacientes en red



175 Cómo buscar información fiable en internet



176 Mejora tu alfabetización en salud



177 Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario



178 Alfabetización o cultura de salud



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



180 ¿Qué es la medicina nuclear?



181 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



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



183 Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos



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



## ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

185 Cómo cepillarse los dientes



186 Cuida tu espalda



187 Menopausia



188 La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones



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



- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 190 | La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 191 | Familia saludable   |  |
| 192 | 5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental          |  |

## ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 193 | Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?   |    |
| 194 | Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?   |    |
| 195 | Exámenes de salud en el bebé al nacimiento   |    |
| 196 | Manejo de recursos sanitarios online   |    |
| 197 | Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas                                   |    |
| 198 | ¿Qué es la cirugía laparoscópica?  |    |
| 199 | Segunda opinión sanitaria  |    |
| 200 | ¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?                                 |   |
| 201 | ¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?                                   |  |
| 202 | Tatuajes y piercing seguros  |  |
| 203 | Telemedicina. La nueva forma de humanizar.   |  |
| 204 | ¿Qué es la discapacidad?   |  |
| 205 | Qué hacer en caso de una urgencia médica   |  |
| 206 | La ecografía: inocua y accesible   |  |
| 207 | Radiografía simple   |  |
| 208 | Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento                                   |  |
| 209 | Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo   |  |
| 210 | La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?                             |  |
| 211 | La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años |  |

212	Exploración radiológica en niños	
213	Cómo preparar la visita médica	
214	Planificación de cuidados	
215	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
216	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
217	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
218	Información sobre pruebas radiológicas	
219	Información sobre pruebas endoscópicas	
220	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
221	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
222	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
223	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	
224	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
225	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
226	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
227	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	

## ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

228	Lavado de manos con solución hidroalcohólica	
229	¿Cuándo debo lavarme las manos? <a href="https://www.mscbs.gob.es/campanas/campanas20/coronavirus.htm">https://www.mscbs.gob.es/campanas/campanas20/coronavirus.htm</a>	
230	Disfruta de las setas con seguridad	
231	¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho	

232	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
233	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
234	Virus del papiloma humano	
235	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
236	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
237	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
238	Información útil sobre COVID-19	
239	¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti	
240	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	
241	Las vacunas salvan vidas	
242	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
243	12 formas de reducir el riesgo de cáncer	
244	Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)	
245	Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid	
246	Tratamiento del Cáncer de Pulmón	
247	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
248	Diagnóstico del Cáncer de Pulmón	

## HABILIDADES PARA LA VIDA

249	Las habilidades para la vida	
250	Las habilidades para la vida	
251	Competencias digitales en salud	
252	Información de interés sobre competencias digitales en salud	
253	Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud	

## MEDIO AMBIENTE

### CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

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



### POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

255 Polen y alergias



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



### VECTORES Y PLAGAS

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



258 Recomendaciones sanitarias sobre garrapatas. Hay un reto de aprendizaje para ti.



### ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

259 Prevenir los efectos del calor



#### Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico

El cerebro y el sistema nervioso son el control central del cuerpo. Controlan los siguientes aspectos del cuerpo: movimientos, sentidos, pensamientos y recuerdos. También ayudan a controlar los órganos como el corazón y los intestinos. A medida envejecemos, el cerebro y el sistema nervioso pasan por cambios naturales. El cerebro y la médula espinal pierden peso y neuronas (atrofia). Las neuronas pueden comenzar a transmitir mensajes más lentamente que en el pasado. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se informará sobre el proceso de envejecimiento del cerebro, diferenciando los cambios y signos normales de los que pueden constituir una enfermedad.



# PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Novedades



La importancia del ejercicio físico en pacientes con Cáncer

¡ACCEDE! ▶



¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético?

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre Polimialgia Reumática

¡ACCEDE! ▶



Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple

¡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 Radioterapia
- 11 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 2: cuidar la piel del rostro
- 12 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 3: proteger la piel
- 13 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 4: corregir manchas e imperfecciones



14	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 5: recuperar un tono natural y saludable	
15	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 6: fijar el maquillaje y evitar brillos	
16	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 7: realzar las facciones	
17	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 8: recuperar las cejas	
18	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 9: iluminar la mirada	
19	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 10: recrear las pestañas	
20	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 11: realzar la mirada	
21	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 12: iluminar la sonrisa	
22	Prevención y atención a la persona con ostomía	
23	Emociones tras el diagnóstico de cáncer	
24	Cáncer de piel. ¿Qué es y cómo podemos prevenirlo?	
25	Cáncer de mama, tus preguntas más personales	
26	Cuidado del paciente ostomizado. Material multimedia	
27	Cuidado del catéter venoso central con reservorio subcutáneo (porth a cath). Material multimedia	
28	1 pañuelo, 1 peinado, 1.000 estilos. Recursos oncoestéticos	
29	Crearte	
30	Procedimiento de preparación y colocación de un Port-a-Cath	
31	Procedimiento de retirada de infusor Port-a-Cath en domicilio	
32	¿Qué es un sarcoma?	
33	Donación voluntaria de médula ósea	

34	Cirugía del cáncer colorrectal mediante cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia)	
35	Información de interés sobre el cáncer	
36	El cáncer infantil	
37	Cáncer de mama triple negativo	
38	¿En qué consiste el tratamiento de terapia avanzada con el medicamento alofisel?	
39	¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares	
40	¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T?	
41	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
42	Documentación saludable: Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
43	Documentación saludable: Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
44	La importancia del ejercicio físico en pacientes con Cáncer	
45	¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético?	

## TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

46	Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud	
47	El estigma en la enfermedad mental. Vídeo formativo de la escuela de salud	
48	¡El suicidio se puede prevenir!. Vídeo formativo de la escuela de salud.	
49	Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico	
50	La depresión en 10 preguntas	

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 51 | Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico                |  |
| 52 | ¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico? |  |
| 53 | Salud mental  |  |
| 54 | Trastornos de la conducta alimentaria                             |  |
| 55 | Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria         |  |
| 56 | Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador            |  |
| 57 | Trastorno Límite de la Personalidad                               |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 58 | ¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan?              |    |
| 59 | Procedimientos urológicos endoscópicos                            |    |
| 60 | ¿Qué es una biopsia de próstata?                                  |    |
| 61 | 6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis                     |    |
| 62 | ¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos |  |
| 63 | Incontinencia urinaria en personas con discapacidad               |  |
| 64 | Incontinencia urinaria masculina                                  |  |
| 65 | Visibilizando la endometriosis                                    |  |

## ENFERMEDADES AUTOINMUNES

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 66 | ¿Qué son las enfermedades autoinmunes?  |  |
| 67 | Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar         |  |
| 68 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales |  |
| 69 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales   |  |

70	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica	
71	Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos.	
72	Esclerosis múltiple	
73	Vivir con fibromialgia	
74	“Cuidarse con fibromialgia”. Infografía	
75	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	
76	Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil	
77	Información de interés sobre Artritis Reumatoide	
78	Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia	
79	Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico	
80	Información de interés sobre Condrocálcinosis	
81	Información de interés sobre Artritis Reactiva	
82	Información de interés sobre Artritis Psoriásica	
83	Información de interés sobre Artrosis	
84	Información de interés sobre Dermatomiositis	
85	Información de interés sobre Distrofia Refleja	
86	Información de interés sobre Enfermedad de Behçet	
87	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	
88	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
89	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
90	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
91	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
92	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	

93	Información de interés sobre Fibromialgia	
94	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
95	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	
96	Información de interés sobre Miopatías	
97	Información de interés sobre Osteoporosis	
98	Información de interés sobre Policondritis Recidivante	
99	Información de interés sobre Polimialgia Reumática	
100	Información de interés sobre Polimiositis	
101	Información de interés sobre Sarcoidosis	

## PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

102	Cómo afrontar un problema de salud	
103	10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica	
104	¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos?	
105	Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica	
106	¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades.	
107	El proceso de enfermar. Podcast 1 Programa Paciente 360º	
108	¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica? Podcast 2 Programa Paciente 360º	
109	Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad. Podcast 3 Programa Paciente 360º	
110	Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos Podcast 4 Programa Paciente 360º.	

111	Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones. Podcast 5 Programa Paciente 360º.	
112	Cómo cambiamos nuestros hábitos. Podcast 6 Programa Paciente 360º.	
113	Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos. Podcast 7 Programa Paciente 360º.	
114	Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes. Podcast 8 Programa Paciente 360º	
115	La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo. Podcast 9 Programa Paciente 360º.	
116	Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control. Podcast 10 Programa Paciente 360º.	
117	Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta. Podcast 11 Programa Paciente 360º.	
118	Gestión del estrés y de la incertidumbre. Podcast 12 Programa Paciente 360º.	
119	Respirar mejor. Podcast 13 Programa Paciente 360º.	
120	Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso. Podcast 14 Programa Paciente 360º.	
121	Sexualidad e intimidad. Podcast 15 Programa Paciente 360º.	
122	Conozca los medicamentos. Podcast 16 Programa Paciente 360º.	
123	Afrontar el dolor. Podcast 17 Programa Paciente 360º.	
124	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado. Podcast 18 Programa Paciente 360º.	

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 125 | Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad. Podcast 19 Programa Paciente 360º.  |  |
| 126 | Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones. Podcast 20 Programa Paciente 360º. |  |
| 127 | Conducir con discapacidad  |  |
| 128 | Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360º.  |  |

## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 129 | Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?  |    |
| 130 | Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor. |    |
| 131 | Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)   |    |
| 132 | Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido   |    |
| 133 | ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?  |   |
| 134 | ¿Qué es la epilepsia?   |  |
| 135 | Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo                |  |
| 136 | ¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral?   |  |
| 137 | ¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica?   |  |
| 138 | En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico   |  |
| 139 | Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido  |  |
| 140 | Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico   |  |

141	Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas	
142	Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
143	¿Qué le ha pasado a mi hijo?	
144	Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido	
145	Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral	
146	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
147	Cómo manejar el dolor	
148	Vídeos para familias de niños y niñas con daño cerebral	
149	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
150	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	
151	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
152	La migraña	
153	Información de interés para el manejo del dolor	
154	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
155	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión	
156	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
157	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	

158	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
159	Dolor en la infancia y adolescencia	
160	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
161	Haz visible la epilepsia	
162	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
163	Información de interés sobre problemas neurológicos	
164	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
165	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
166	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	
167	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
168	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
169	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
170	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	
171	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
172	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
173	Cuidarse después de un Ictus	
174	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 175 | Ingreso hospitalario por un Ictus                                    |  |
| 176 | ¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?                           |  |
| 177 | Reconocer los signos y síntomas de un Ictus                          |  |
| 178 | Vivencia de un Ictus   |  |
| 179 | Conoce el ICTUS y el Código Ictus                                    |  |
| 180 | Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple |  |
| 181 | ¿Cómo tratar el dolor en los niños?                                  |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 182 | La dislipemia, cómo combatir el colesterol  |    |
| 183 | La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia?              |    |
| 184 | La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral |    |
| 185 | El infarto agudo de miocardio   |   |
| 186 | Hipertensión arterial   |  |
| 187 | Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca  |  |
| 188 | Vivir con Insuficiencia Cardíaca  |  |
| 189 | Factores de riesgo cardiovascular   |  |
| 190 | Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo                                    |  |
| 191 | Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo                          |  |
| 192 | Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo                                  |  |
| 193 | Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo                                     |  |
| 194 | Información de interés sobre problemas cardíacos  |  |

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 195 | Información sobre el riesgo cardiovascular                               |  |
| 196 | Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca |  |
| 197 | Código Infarto Madrid  |  |
| 198 | Las valvulopatías  |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 199 | ¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C?   |    |
| 200 | ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado?   |    |
| 201 | ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia? |    |
| 202 | ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica?                      |    |
| 203 | ¿Qué es la colonoscopia?                                       |    |
| 204 | ¿qué es la gastroscopia?                                       |    |
| 205 | Información de interés sobre problemas digestivos              |    |
| 206 | Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía   |  |
| 207 | Afrontar una enfermedad hepática crónica                       |  |

## MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 208 | Más allá de la discapacidad                      |  |
| 209 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down |  |
| 210 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down?         |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 211 | Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria |  |
| 212 | Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria |  |
| 213 | Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria |  |
| 214 | ¿Qué es la broncoscopia?   |  |
| 215 | Asma infantil  |  |

216	Asma	
217	Enfermedades pulmonares. Videoformación sobre inhaladores	
218	Aprende a vivir con oxígeno	
219	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	
220	Vivir con apnea del sueño	
221	La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento	
222	¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.	
223	Escuela de salud respiratoria	
224	Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda	
225	Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.	
226	Asma infantil y manejo en la escuela	
227	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
228	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
229	Inhaladores	
230	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
231	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
232	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
233	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
234	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
235	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
236	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
237	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
238	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	

239	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
240	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
241	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
242	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	
243	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
244	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
245	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	
246	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2	
247	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
248	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
249	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
250	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	
251	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
252	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
253	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	
254	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10	
255	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11	
256	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12	
257	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13	
258	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
259	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
260	Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 261 | Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria |  |
| 262 | Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria                 |  |
| 263 | Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria                         |  |
| 264 | Oxígeno para la deambulación   |  |

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

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 265 | Cuidados del muñón en la persona con amputación.   |  |
| 266 | Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 267 | ¿Qué es la artroscopia?   |   |
| 268 | Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar   |  |
| 269 | Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia  |  |
| 270 | Ejercicios para mitigar el dolor lumbar   |  |
| 271 | Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla   |  |
| 272 | Ejercicios para el dolor de hombro  |  |
| 273 | Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios. Curso de la Escuela de Salud |  |
| 274 | Qué hacer para frenar la artrosis   |  |
| 275 | Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos                                       |  |
| 276 | Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación   |  |
| 277 | Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondilalgia  |  |

278	Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia.	
279	Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla.	
280	Dolor de codo: epicondialgia	
281	Información de interés sobre Hombro Doloroso	
282	Información de interés sobre Lumbago y Ciática	

## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

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

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



295 Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica



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

296 Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología



## ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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



298 Información de interés sobre Glaucoma



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



300 Información de interés sobre la Catarata



301 Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal



## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

302 ¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica?



303 Tratamiento de la Dermatitis Atópica



304 Dermatitis atópica



305 Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica



306 Manejo de la Dermatitis Atópica



307 Información de interés sobre Dermatitis Atópica



## Oxígeno para la deambulación

El uso de la oxigenoterapia fuera del domicilio es un recurso del que se pueden beneficiar los pacientes con patología respiratoria, que requieran una mayor demanda de oxígeno por desaturación durante la deambulación o la actividad física, cubriendo la necesidad de utilizar oxígeno para el desplazamiento a una cita médica, un viaje o incluso en el entorno laboral, aportándoles mayor libertad, incrementando la calidad de vida. Este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le proporcionará conocimientos que le ayuden a manejar la oxigenoterapia para la deambulación.



## PERSONAS QUE CUIDAN

### Novedades



Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes

¡ACCEDE! ▶



Vivir las pérdidas y elaborar los duelos

¡ACCEDE! ▶

## PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

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

## PERSONAS QUE CUIDAN

- 4 Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer? 
- 5 Cuídate para poder cuidar 
- 6 Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad 
- 7 ¿Qué es la dependencia? 
- 8 Capacitación para el rol de persona que cuida experta 
- 9 Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador 
- 10 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía. Material multimedia 
- 11 Ayúdame y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 12 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 13 Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos 

14	Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización.	
15	Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar	
16	Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas	
17	Bienvenida al campus de personas que cuidan	
18	Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia	
19	Información sobre cuidados	
20	Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas	
21	Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas	
22	Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes	
23	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
24	Hablamos sobre los duelos	

## PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

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

## PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

30	Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias	
31	Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI	

## PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 32 | Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia   |    |
| 33 | Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones  |    |
| 34 | El campus de personas que cuidan: comunidad de aprendizaje de personas que cuidan de familiares mayores   |    |
| 35 | 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. |    |
| 36 | Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.  |    |
| 37 | ¿Qué es la fragilidad de las personas mayores?  |    |
| 38 | ¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores?   |    |
| 39 | El delirium en las personas mayores   |    |
| 40 | 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                |  |

### 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

Las personas mayores, al igual que el resto de los ciudadanos, tienen derecho a vivir en una sociedad en la que se les valore y se les trate con el mismo respeto que a los demás. El término edadismo se usa para referirse a los estereotipos y prejuicios existentes en relación a la edad. Las investigaciones sugieren que la discriminación por motivos de edad puede ser ahora incluso más generalizada que el sexismo y el racismo y tiene graves consecuencias para las personas mayores que lo sufren. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid hablaremos sobre el buen trato que merecen las personas mayores cuando las cuidamos y también cuando son personas que cuidan. Se hablará de los prejuicios y estereotipos por motivos de edad.



## ENFERMEDADES AGUDAS

### Novedades



Los mocos en los niños

¡ACCEDE! ▶



¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis

¡ACCEDE! ▶

## ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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

## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

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

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

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

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

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

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 35 | ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad?   |  |
| 36 | Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral. Vídeo formativo de la escuela de salud |  |
| 37 | Salud psicológica y COVID. Vídeo de la escuela de salud  |  |
| 38 | ¿Qué son las zoonosis?   |  |
| 39 | Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti   |  |
| 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 es una uña encarnada? Onicocriptosis  |  |
| 44 | ¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis   |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

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

## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

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

## ENFERMEDADES AGUDAS

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

## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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

## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

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

## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- 55 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional 

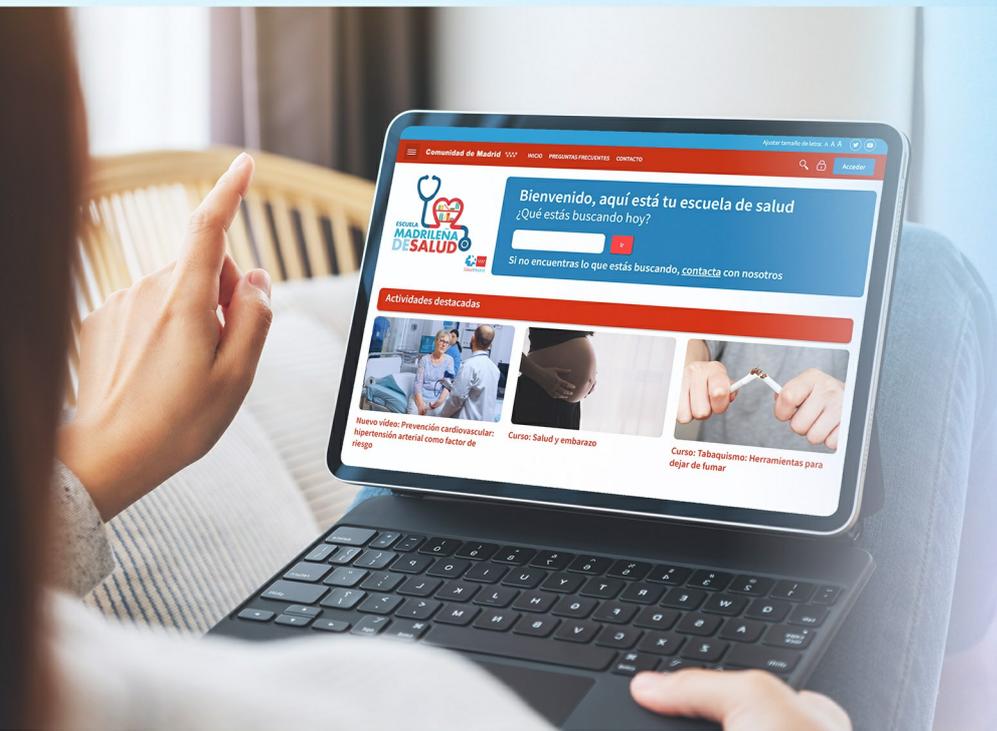
## A mi hijo le duele la cabeza. ¿Qué síntomas me deben preocupar?

La cefalea o dolor de cabeza es un dolor localizado en la cabeza y es un síntoma común en muchas enfermedades, la mayoría de ellas banales. Cuando se presenta en los niños, los padres y madres deben vigilar una serie de síntomas, que es importante que conozcan y sepan cómo actuar. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos qué es el dolor de cabeza de los niños, qué hay que vigilar y cómo los padres y madres pueden actuar ante el mismo.

Recibe información de nuevos recursos de la Escuela Madrileña de Salud

# Suscríbete a nuestro boletín

¡SUSCRIBIRME! ▶



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

**Contacta con nosotros**

[escuelavirtual@salud.madrid.org](mailto:escuelavirtual@salud.madrid.org)

[escuela@salud.madrid.org](mailto:escuela@salud.madrid.org)

