

Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

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

¡ACCEDE! ▶



Ya somos más de 8000 usuarios en la escuela ¡Crea tu cuenta!



Regístrate

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

CREAR CUENTA ►



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

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



Cursos

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

[¡ACCESO A CURSOS! ▶](#)



Videos

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

[¡ACCESO A VIDEOS! ▶](#)



Aulas virtuales

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

[¡AULAS VIRTUALES! ▶](#)



Agrupaciones de recursos

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

[¡AGRUPACIONES! ▶](#)



Documentos saludables

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

[¡DOCUMENTOS! ▶](#)



Audios

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

[¡ACCESO A AUDIOS! ▶](#)



Retos/Juegos educativos

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

[¡ACCESO A RETOS! ▶](#)



Días mundiales destacados

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

[¡DÍAS MUNDIALES! ▶](#)



Otros recursos educativos

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



CATEGORÍAS TEMÁTICAS



VIDA SALUDABLE

Estilos de vida	9
• Bienestar mental y emocional	9
1. Tolerancia al estrés	10
2. Cognitivo-perceptivo	10
3. Autopercepción autoconcepto autoestima	11
• Accidentes	11
• Infancia	11
1. Neonatos (<1 mes de vida)	11
2. Niños (< 8 años)	11
• Embarazo, parto y puerperio	11
• Ejercicio	12
• Alimentación	12
• Adicciones	13
• Seguridad sanitaria y medicamentos	13
• Salud laboral	14
• Parentalidad	14
• Ocio y tiempo libre	14
• Descanso y sueño	14
• Adolescentes y jóvenes	14
• Adultos	14
1. Adultos maduros (30-65 años)	14
2. Ancianos (>65 años)	14
• Sexualidad reproducción	16
• Eliminación	16
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	16
Alfabetización en salud	16
• Alfabetización promoción salud	17
• Alfabetización atención e información sanitaria	17
• Alfabetización prevención enfermedad	19
• Habilidades para la vida	20
Medio ambiente	20
• Calidad del aire y contaminación	20
• Polen y esporas. aerobiología	20



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Enfermedades infecciosas y parasitarias	21
Neoplasias/ tumores	21
Trastornos mentales y de comportamiento	23
Enfermedades del aparato genital y urinario	23
Enfermedades autoinmunes	24
• Del sistema nervioso	24
• Reumatológicas (del aparato locomotor)	24
• Del aparato digestivo	25
Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas	25
Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico	27
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	27
Enfermedades del aparato cardiocirculatorio	29
Enfermedades del aparato respiratorio	30
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	33
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	33
Enfermedades del aparato digestivo	33
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	33
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	34
Enfermedades del ojo y sus anexos	35
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	35



Personas cuidadoras de adultos	36
Personas que cuidan	36
Personas cuidadoras al final de la vida	37
Personas cuidadoras de personas mayores	37
Personas cuidadoras de niños-adolescentes	38

PERSONAS QUE CUIDAN



ENFERMEDADES AGUDAS

Enfermedades del ojo y sus anexos	39
Enfermedades del aparato respiratorio	39
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	41
Enfermedades infecciosas y parasitarias	41
Enfermedades del aparato digestivo	41
Enfermedades agudas	42
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	42
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	42
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	42
Enfermedades del aparato genitourinario	42

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



Cursos



Agrupaciones de recursos



Retos/Juegos educativos



Vídeos



Documentos saludables



Días mundiales destacados



Aulas virtuales



Audios

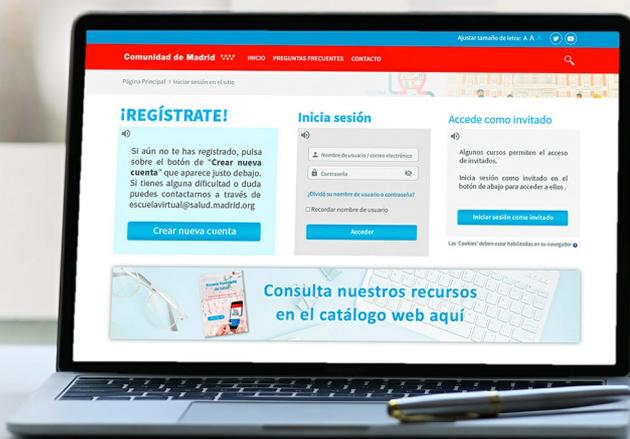


Otros recursos educativos



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

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



**REGÍSTRATE Y ACCEDE
A MÁS DE 600
RECURSOS VIRTUALES**

VIDA SALUDABLE

Novedades



Una vejez joven

¡ACCEDE! ▶



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

¡ACCEDE! ▶

ESTILOS DE VIDA

1 Hábitos de vida saludables. Pon años a tu vida, pon vida a tus años



2 Recursos para alcanzar una vida saludable



3 Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos



BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

4 El triángulo del bienestar



5 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 

INFANCIA

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

INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

48 Los recién nacidos: sus primeros 28 días 

49 Un regalo de la vida. Lactancia materna 

INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

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

51 Mi hijo no mastica 

EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

52	Salud y embarazo	
53	Lactancia materna	
54	Cuidados emocionales en el embarazo	
55	Salud y cuidados después del parto	
56	Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico.	
57	Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido	
58	Muerte perinatal	

EJERCICIO

59	¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil?	
60	Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios	
61	Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas	
62	Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar	
63	Consejos para una actividad física saludable	
64	Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico	
65	Información de interés sobre ejercicios saludables	
66	Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado	

ALIMENTACIÓN

67	Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos	
68	Que la publicidad no le engañe	
69	Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa	
70	Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno	
71	Qué y cómo hay que comer	

72	10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo	
73	Información de interés sobre la nutrición saludable	
74	Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar	
75	¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos?	
76	Aditivos alimentarios: realidad y leyenda	

ADICCIONES

77	No es un juego	
78	Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud.	
79	Tabaquismo	
80	La importancia de la prevención en las adicciones	

SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

81	Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria	
82	Cómo prevenir las caídas	
83	La salud está en tus manos. Manos limpias	
84	La importancia de leer el prospecto de los medicamentos	
85	Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria	
86	Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente	
87	Cuidados del protector gástrico. Material multimedia	
88	5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos	
89	Salvar vidas está en tus manos. Díptico	
90	Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve	
91	¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?	
92	Aprende a utilizar los medicamentos	

SALUD LABORAL

- | | | |
|----|--|---|
| 93 | Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo |  |
| 94 | Teletrabajando cuidando mi salud |  |
| 95 | Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto |  |
| 96 | Taller de Prevención de los dolores de espalda |  |
| 97 | La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti |  |

PARENTALIDAD

- | | | |
|----|---|---|
| 98 | Para una convivencia familiar inteligente. Vídeo formativo de la escuela de salud |  |
| 99 | Familia saludable |  |

OCIO Y TIEMPO LIBRE

- | | | |
|-----|--------------------------------------|---|
| 100 | En la piscina disfruta con seguridad |  |
|-----|--------------------------------------|---|

DESCANSO Y SUEÑO

- | | | |
|-----|---|---|
| 101 | Recomendaciones para vencer el insomnio |  |
|-----|---|---|

ADOLESCENTES Y JÓVENES

- | | | |
|-----|--|---|
| 102 | Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia |  |
| 103 | Estrategias para una buena relación con los adolescentes |  |

ADULTOS

- | | | |
|-----|---|---|
| 104 | Autocuidado y capacitación en salud de la mujer en el medio rural |  |
|-----|---|---|

ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)

- | | | |
|-----|--|---|
| 105 | Vivir el climaterio, el antes, el durante y el después de la menopausia. |  |
|-----|--|---|

ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

- | | | |
|-----|---|---|
| 106 | Cuide su bienestar emocional y estimule su mente. Podcast 4 sobre envejecimiento saludable. |  |
|-----|---|---|

107	Seguridad vial y prevención de caídas. Podcast 7 sobre envejecimiento saludable.	
108	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 13 sobre envejecimiento saludable.	
109	Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores. Podcast 9 sobre envejecimiento saludable.	
110	La sexualidad no se jubila. Podcast 19 sobre envejecimiento saludable	
111	Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. Podcast 5 sobre envejecimiento saludable.	
112	Realice los controles de salud. Podcast 6 sobre envejecimiento saludable.	
113	La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada. Podcast 11 sobre envejecimiento saludable.	
114	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
115	El arte de vivir. Podcast 17 sobre envejecimiento saludable.	
116	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores. Podcast 14 sobre envejecimiento saludable.	
117	Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 12 sobre envejecimiento saludable.	
118	Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas. Podcast 8 sobre envejecimiento saludable.	
119	Envejecer con salud. Podcast 1 sobre envejecimiento saludable	
120	Llevar una adecuada alimentación y nutrición. Podcast 2 sobre envejecimiento saludable.	
121	Una vejez joven	

- | | | |
|-----|---|---|
| 122 | Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 15 sobre envejecimiento saludable. |  |
| 123 | Completar la obra. Podcast 20 sobre envejecimiento saludable |  |
| 124 | Conservar la cabeza. Podcast 18 sobre envejecimiento saludable |  |
| 125 | Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño. Podcast 16 sobre envejecimiento saludable. |  |
| 126 | Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores. Podcast 10 sobre envejecimiento saludable. |  |
| 127 | Sea activo. Realice ejercicio y actividad física. Podcast 3 sobre envejecimiento saludable. |  |
| 128 | Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores |  |
| 129 | Alimentación saludable en las personas mayores |  |
| 130 | Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores |  |
| 131 | El buen trato con las personas mayores |  |
| 132 | El descanso y el sueño en las personas mayores |  |

SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

- | | | |
|-----|---------------------------------------|---|
| 133 | El placer de una sexualidad saludable |  |
|-----|---------------------------------------|---|

ELIMINACIÓN

- | | | |
|-----|---|---|
| 134 | Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
|-----|---|---|

ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

- | | | |
|-----|--|---|
| 135 | Mujer y salud. Claves feministas para la salud |  |
|-----|--|---|

ALFABETIZACIÓN EN SALUD

- | | | |
|-----|--|---|
| 136 | Pacientes en red |  |
| 137 | Cómo buscar información fiable en internet |  |

138	Mejora tu alfabetización en salud	
139	Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario	
140	¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear?	
141	¿Qué es la medicina nuclear?	
142	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	
143	Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
144	Alfabetización o cultura de salud	

ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

145	Cómo cepillarse los dientes	
146	Cuida tu espalda	
147	Menopausia	
148	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
149	Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
150	La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti	
151	Familia saludable	

ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

152	Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?	
153	Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?	
154	Exámenes de salud en el bebé al nacimiento	
155	Manejo de recursos sanitarios online	

156	Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas	
157	¿Qué es la cirugía laparoscópica?	
158	Segunda opinión sanitaria	
159	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
160	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
161	Tatuajes y piercing seguros	
162	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
163	¿Qué es la discapacidad?	
164	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
165	La ecografía: inocua y accesible	
166	Radiografía simple	
167	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	
168	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
169	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
170	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
171	Exploración radiológica en niños	
172	Cómo preparar la visita médica	
173	Planificación de cuidados	
174	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
175	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
176	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
177	Información sobre pruebas radiológicas	

178	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
179	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
180	Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida	
181	Disfruta de las setas con seguridad	
182	Información sobre pruebas endoscópicas	
183	Evaluación de las tecnologías sanitarias	

ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

184	Lavado de manos con solución hidroalcohólica	
185	¿Cuándo debo lavarme las manos? https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas20/coronavirus.htm	
186	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
187	¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho	
188	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
189	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
190	Virus del papiloma humano	
191	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
192	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
193	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
194	Información útil sobre COVID-19	
195	¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti	
196	Las vacunas salvan vidas	
197	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	

198 El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana



199 12 formas de reducir el riesgo de cáncer



HABILIDADES PARA LA VIDA

200 Las habilidades para la vida



201 Las habilidades para la vida



202 Competencias digitales en salud



MEDIO AMBIENTE

CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

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



POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

204 Polen y alergias



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



Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida

Los cuidados paliativos es la atención integral que se proporciona a las personas con una enfermedad grave en fase avanzada o terminal y que limita su esperanza de vida. Esta atención ofrece apoyo a las familias durante todo el proceso, acompañándolos y preparándolos en la pérdida de sus seres queridos. Por lo tanto, consiste en prevenir y aliviar el sufrimiento de los pacientes y sus familias respetando la dignidad de las personas. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se explica en qué consisten los cuidados paliativos, para quién van dirigidos y qué profesionales los proporcionan en la Comunidad de Madrid.



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Novedades



Información de interés sobre
Lupus Eritematoso Sistémico

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre
Gota/Hiperuricemia

¡ACCEDE! ▶

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

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

NEOPLASIAS/ TUMORES

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

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

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

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

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

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

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

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

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

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

DEL SISTEMA NERVIOSO

- | | | |
|----|---------------------|---|
| 75 | Esclerosis múltiple |  |
|----|---------------------|---|

REUMATOLÓGICAS (DEL APARATO LOCOMOTOR)

- | | | |
|----|---|---|
| 76 | Vivir con fibromialgia |  |
| 77 | “Cuidarse con fibromialgia”. Infografía |  |
| 78 | Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia |  |

DEL APARATO DIGESTIVO

- | | | |
|----|--|---|
| 79 | Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco |  |
|----|--|---|

PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

- | | | |
|----|--|---|
| 80 | Cómo afrontar un problema de salud |  |
| 81 | 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica |  |
| 82 | ¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos? |  |
| 83 | ¿Qué es la dependencia? |  |
| 84 | Información de interés sobre los cuidados paliativos |  |
| 85 | Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica |  |
| 86 | Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia |  |
| 87 | Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso. Podcast 14 Programa Paciente 360º. |  |
| 88 | Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones. Podcast 5 Programa Paciente 360º. |  |
| 89 | Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos. Podcast 7 Programa Paciente 360º. |  |
| 90 | Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes. Podcast 8 Programa Paciente 360º |  |
| 91 | Afrontar el dolor. Podcast 17 Programa Paciente 360º. |  |
| 92 | Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos Podcast 4 Programa Paciente 360º. |  |

93	Respirar mejor. Podcast 13 Programa Paciente 360º.	
94	Gestión del estrés y de la incertidumbre. Podcast 12 Programa Paciente 360º.	
95	Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta. Podcast 11 Programa Paciente 360º.	
96	Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control. Podcast 10 Programa Paciente 360º.	
97	Cómo cambiamos nuestros hábitos. Podcast 6 Programa Paciente 360º.	
98	Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad. Podcast 3 Programa Paciente 360º	
99	¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica? Podcast 2 Programa Paciente 360º	
100	El proceso de enfermar. Podcast 1 Programa Paciente 360º	
101	La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo. Podcast 9 Programa Paciente 360º.	
102	¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades.	
103	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado. Podcast 18 Programa Paciente 360º.	
104	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad. Podcast 19 Programa Paciente 360º.	
105	Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones. Podcast 20 Programa Paciente 360º.	
106	Conozca los medicamentos. Podcast 16 Programa Paciente 360º.	

107 Sexualidad e intimidad. Podcast 15 Programa Paciente 360º.



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

108 Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología



ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

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



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



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



112 ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?



113 ¿Qué es la epilepsia?



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



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



116 En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico



117 Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido



118 Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas



119 Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido



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



121 ¿Qué le ha pasado a mi hijo?



122 Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido



123 Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral



124 Cuidados en la enfermedad del Parkinson



125	Cómo manejar el dolor	
126	Vídeos para familias de niños y niñas con daño cerebral	
127	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
128	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	
129	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
130	La migraña	
131	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
132	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión	
133	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
134	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
135	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
136	Dolor en la infancia y adolescencia	
137	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
138	Haz visible la epilepsia	
139	Información de interés sobre problemas neurológicos	
140	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	

- | | | |
|-----|---|---|
| 141 | Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo |  |
| 142 | Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico |  |
| 143 | Información de interés para el manejo del dolor |  |
| 144 | Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular |  |
| 145 | Información de interés sobre Esclerosis Múltiple |  |
| 146 | Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija |  |
| 147 | Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia |  |
| 148 | La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia |  |
| 149 | Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional |  |
| 150 | Pautas para la elección de una silla de ruedas |  |
| 151 | Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta |  |
| 152 | Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta. |  |
| 153 | Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

- | | | |
|-----|--|---|
| 154 | La dislipemia, cómo combatir el colesterol |  |
| 155 | La fibrilación auricular.¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia? |  |

156	La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral	
157	El infarto agudo de miocardio	
158	Hipertensión arterial	
159	Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca	
160	Factores de riesgo cardiovascular	
161	Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo	
162	Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo	
163	Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo	
164	Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo	
165	Información de interés sobre problemas cardíacos	
166	Información sobre el riesgo cardiovascular	
167	Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca	
168	Código Infarto Madrid	
169	Las valvulopatías	
170	Vivir con Insuficiencia Cardíaca	

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

171	¿Qué es la broncoscopia?	
172	Enfermedades pulmonares. Videoformación sobre inhaladores	
173	Aprende a vivir con oxígeno	
174	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	
175	Vivir con apnea del sueño	
176	La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento	

177	¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.	
178	Escuela de salud respiratoria	
179	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
180	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	
181	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
182	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
183	Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria	
184	Inhaladores	
185	Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda	
186	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
187	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
188	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
189	Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
190	Asma infantil y manejo en la escuela	
191	Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.	
192	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
193	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
194	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
195	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
196	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
197	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	

198	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
199	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
200	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
201	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
202	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
203	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	
204	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
205	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
206	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
207	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
208	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
209	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
210	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	
211	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
212	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
213	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	
214	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10	
215	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11	
216	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12	
217	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13	
218	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2	
219	Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
220	Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria	
221	Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria	

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

- | | | |
|-----|--|---|
| 222 | Cuidados del muñón en la persona con amputación. |  |
| 223 | Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |

MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- | | | |
|-----|---|---|
| 224 | Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad |  |
| 225 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down |  |
| 226 | Más allá de la discapacidad |  |
| 227 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- | | | |
|-----|--|---|
| 228 | ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado? |  |
| 229 | ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia? |  |
| 230 | ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? |  |
| 231 | ¿Qué es la colonoscopia? |  |
| 232 | ¿qué es la gastroscopia? |  |
| 233 | Información de interés sobre problemas digestivos |  |
| 234 | Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía |  |
| 235 | Afrontar una enfermedad hepática crónica |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|-----|---|---|
| 236 | ¿Qué es la artroscopia? |  |
| 237 | Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar |  |
| 238 | Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia |  |

239	Ejercicios para mitigar el dolor lumbar	
240	Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla	
241	Ejercicios para el dolor de hombro	
242	Qué hacer para frenar la artrosis	
243	Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos	
244	Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación	
245	Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios. Curso de la Escuela de Salud	
246	Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondialgia	
247	Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia.	
248	Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla.	

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

249	Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales?	
250	Vivir con diabetes tipo 2	
251	La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil	
252	La obesidad y sus consecuencias	
253	Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2	
254	Administración de insulina. Educación diabetológica	
255	Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer?	
256	Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular	

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



- 258 Dermatitis atópica



Información de interés sobre Artritis Reumatoide

La artritis reumatoide es una enfermedad que se engloba en el grupo de las ERAS (Enfermedades Reumáticas Autoinmunes Sistémicas). El término “artritis” significa inflamación de las articulaciones y no debe confundirse con dolor en las articulaciones por otro motivo que no sea la inflamación, como sucede por ejemplo en la artrosis. Es una enfermedad reumática crónica que se caracteriza por la afectación de las articulaciones periféricas (manos, pies, muñecas, hombros, codos, caderas y rodillas). En las que se produce dolor, hinchazón secundaria a la inflamación de la membrana sinovial y rigidez sobre todo por la mañana o después de periodos prolongados de reposo. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos diferentes recursos sobre la Artritis Reumatoide, elaborados por la Fundación Española de Reumatología, para que conozca esta enfermedad y cómo cuidarse si la padece.



PERSONAS QUE CUIDAN

Novedades



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

¡ACCEDE! ▶



Cuidar en casa a los niños más frágiles

¡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 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía. Material multimedia 
- 5 Ayúdame y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 6 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 7 Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos 
- 8 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 
- 9 Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar 
- 10 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 
- 11 Bienvenida al campus de personas que cuidan 

12	Información sobre cuidados	
13	Cuídate para poder cuidar	
14	Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas	
15	Capacitación para el rol de persona que cuida experta	
16	Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes	
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	

PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

19	Cuidados paliativos. Aspectos prácticos	
20	Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes	
21	Atención en situación de últimos días	

PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

22	Il campus de personas que cuidan: comunidad de aprendizaje de personas que cuidan de familiares mayores	
23	Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.	
24	Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia	
25	Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones	
26	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	

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



PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

- 28 Cuidar al niño con patologías crónicas y necesidades complejas de atención



- 29 Cáncer infantil, cáncer familiar



- 30 Cuidar en casa a los niños más frágiles



Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador

Un cuidador/una cuidadora proporciona cuidados seguros a una persona enferma que no puede cuidarse a sí misma. Cuidar de otro significa generosidad pero necesitamos establecer con la persona que cuidamos un vínculo, a través de lo que se llama cercanía terapéutica: estar cerca es saber comunicarte, conocer los intereses del otro, negociar los límites, pedir ayuda a la enfermera comunitaria, quien nos puede ayudar a planificar los cuidados. En este curso de la escuela de salud enseñaremos a las personas que cuidan a realizar los cuidados necesarios, qué hacer y qué no hacer: alimentación, movilización, aseo, dar medicamentos, prevenir problemas, actuar. También daremos recomendaciones para que el cuidador no descuide su salud y cuidados, especialmente su salud emocional y mental. Se trata de prevenir el cansancio o la sobrecarga del rol de cuidador.



ENFERMEDADES AGUDAS

Novedades



Mi hijo tiene el lagrimal obstruido. ¿Qué cuidados necesita?

¡ACCEDE! ▶



Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo

¡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	Asma infantil	

- | | | |
|----|---|---|
| 26 | Asma |  |
| 27 | Los mocos en los niños |  |
| 28 | CUIDADOS Y SEGUIMIENTOS DESPUES DE LA INFECCION POR SARS-COV-19 |  |
| 29 | Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores. |  |
| 30 | ¿En qué consiste el tratamiento con ECMO? |  |
| 31 | Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica? |  |
| 32 | La tos en los niños |  |
| 33 | Fisioterapia respiratoria después del COVID-19 |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|----|---|---|
| 34 | Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso |  |
| 35 | Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal?. Vídeo formativo de la escuela de salud |  |
| 36 | El pie del deportista. La salud empieza por los pies |  |

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

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

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

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

ENFERMEDADES AGUDAS

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

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

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

ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- 54 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional 

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

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

La fiebre en los niños

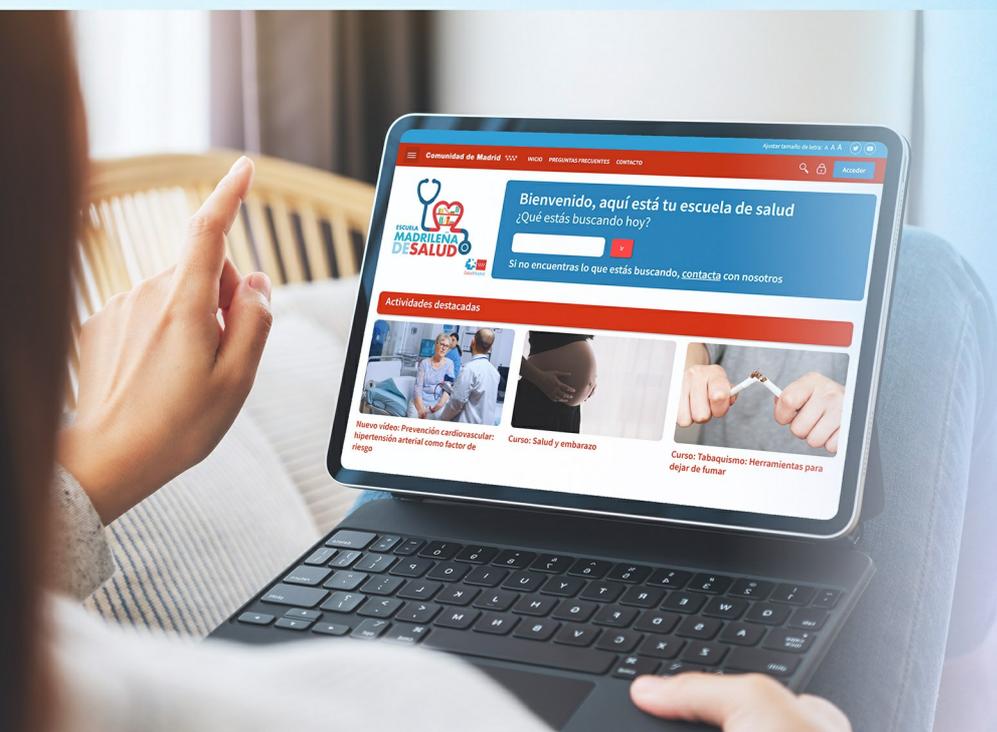
La fiebre es la consecuencia de la acción de las defensas del organismo frente a bacterias y virus. Por si misma, la fiebre no es mala ni hace daño. Es un signo muy frecuente en niños como consecuencia de muchas enfermedades. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid encontrará las respuestas a preguntas tan habituales como: ¿qué hay que hacer cuando tienen fiebre los niños? ¿Cuándo tratar la fiebre? ¿Cuál es la evolución normal de la fiebre? Etc.



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

