

# Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

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

¡ACCEDE! ▶



# Ya somos más de 15000 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. Auto percepción auto concepto autoestima 10
  - 2. Cognitivo-perceptivo 10
- Accidentes 10
- Infancia 10
  - 1. Neonatos (<1 mes de vida) 10
  - 2. Niños (< 8 años) 11
- Embarazo, parto y puerperio 11
- Ejercicio 11
- Salud laboral 12
- Alimentación 12
- Adicciones 13
- Adultos 13
  - 1. Adultos maduros (30-65 años) 13
  - 2. Ancianos (>65 años) 14
- Parentalidad 15
- Seguridad sanitaria y medicamentos 15
- Descanso y sueño 19
- Adolescentes y jóvenes 19
- Sexualidad reproducción 19
- Etapas de vida y acontecimientos vitales 19
- Ocio y tiempo libre 19

### Alfabetización en salud **19**

- Alfabetización promoción salud 20
- Alfabetización atención e información sanitaria 20
- Alfabetización prevención enfermedad 22
- Habilidades para la vida 24

### Medio ambiente **24**

- Polen y esporas. aerobiología 24
- Altas y bajas temperaturas 24



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

<b>Neoplasias/ tumores</b>	<b>25</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>28</b>
<b>Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas</b>	<b>31</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>32</b>
<b>Enfermedades del aparato cardiocirculatorio</b>	<b>36</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>37</b>
<b>Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas</b>	<b>37</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>38</b>
<b>Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)</b>	<b>40</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>40</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>43</b>
<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>44</b>
<b>Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico</b>	<b>45</b>
<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>45</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>45</b>



<b>Personas cuidadoras de niños-adolescentes</b>	<b>47</b>
<b>Personas que cuidan</b>	<b>47</b>
<b>Personas cuidadoras al final de la vida</b>	<b>48</b>
<b>Personas cuidadoras de adultos</b>	<b>49</b>
<b>Personas cuidadoras de personas mayores</b>	<b>49</b>

## **PERSONAS QUE CUIDAN**



## **ENFERMEDADES AGUDAS**

<b>Enfermedades del ojo y sus anexos</b>	<b>51</b>
<b>Enfermedades del aparato respiratorio</b>	<b>51</b>
<b>Enfermedades infecciosas y parasitarias</b>	<b>53</b>
<b>Enfermedades del aparato digestivo</b>	<b>53</b>
<b>Enfermedades del aparato genitourinario</b>	<b>53</b>
<b>Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo</b>	<b>54</b>
<b>Enfermedades agudas</b>	<b>54</b>
<b>Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas</b>	<b>54</b>
<b>Enfermedades del cerebro y sistema nervioso</b>	<b>54</b>
<b>Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo</b>	<b>54</b>
<b>Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)</b>	<b>54</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

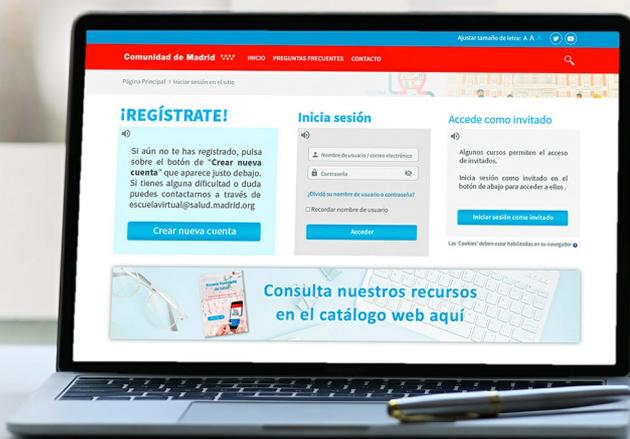


Otros recursos educativos



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 1050  
RECURSOS VIRTUALES**

# VIDA SALUDABLE

## Novedades



Mi hijo no mastica

¡ACCEDE! ▶



¿Qué es importante saber sobre los opioides para el tratamiento del dolor crónico no oncológico?

¡ACCEDE! ▶



Medicamentos y calor: ¿cómo los conservo correctamente?

¡ACCEDE! ▶



En la piscina disfruta con seguridad

¡ACCEDE! ▶

## ESTILOS DE VIDA

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

## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

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

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



13 Neurociencia del cuerpo



## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

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



## BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

15 ¿Qué es la ansiedad?



16 ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido?



## ACCIDENTES

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



18 SUMMA 112 - Qué debe llevar un botiquín para desplazamientos



19 Una llamada eficaz al 112.



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



21 Accidentes domésticos. Prevención y manejo



22 Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112



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



## INFANCIA

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



25 Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés



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



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

27 Los recién nacidos: sus primeros 28 días 

28 Un regalo de la vida. Lactancia materna 

## INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

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

30 Mi hijo no mastica 

## EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

31 Salud y embarazo 

32 Salud y cuidados después del parto 

33 Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico. 

34 Muerte perinatal 

35 Cuidados emocionales en el embarazo 

36 Lactancia materna 

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

## EJERCICIO

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

39 Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas 

40 Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar 

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

42 Consejos para una actividad física saludable 

43 Información de interés sobre ejercicios saludables 

44 Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico 

45 Pasearte con arte y salud 

46 Por una movilidad activa en los desplazamientos por tu ciudad 

47 Saludable para ti, sostenible para el mundo 

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

## SALUD LABORAL

49 Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo 

50 Teletrabajando cuidado mi salud 

51 5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal 

52 Taller de Prevención de los dolores de espalda 

## ALIMENTACIÓN

53 Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos 

54 Que la publicidad no le engañe 

55 Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa 

56 10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo 

57 Información de interés sobre la nutrición saludable 

58 Aditivos alimentarios: realidad y leyenda 

59 Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar 

60 ¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos? 

61 Sal y alimentación 

62 Peso saludable y gasto calórico. ¿Qué entendemos por ello? 

63 Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno 

64 Qué significa comer bien. Una pincelada sobre alimentación saludable y sostenible. 

65	Pirámide de alimentación y el plato de Harvard: qué y cuándo poner en nuestro plato. Representación gráfica de una alimentación saludable.	
66	El azúcar en nuestra alimentación	
67	Compra inteligente. ¿Qué debemos tener en cuenta?	
68	Grasas, sí. En exceso, no	
69	Batch cooking o cómo cocinar para una semana.	
70	¿Qué son los principios inmediatos? Proteínas, grasas, hidratos de carbono y otros conceptos importantes.	
71	Alimentación saludable	
72	La fruta cortada, siempre refrigerada	
73	Elaboración de menús. Qué comemos hoy	
74	Alimentos congelados, compra segura	

## ADICCIONES

75	No es un juego	
76	La importancia de la prevención en las adicciones	
77	Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol	
78	Tabaquismo	
79	Pares ganan: programa de prevención de ludopatías	
80	Adicción, ciberacoso, acceso a contenidos en Internet. Riesgos y retos para la salud	

## ADULTOS

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

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

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

## ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

83	Sea activo. Realice ejercicio y actividad física.	
84	Cuide su bienestar emocional y estimule su mente.	
85	Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco.	
86	Una vejez joven	
87	Envejecer con salud.	
88	Llevar una adecuada alimentación y nutrición.	
89	Realice los controles de salud.	
90	Seguridad vial y prevención de caídas.	
91	Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas.	
92	Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores.	
93	Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores.	
94	La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada.	
95	Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores.	
96	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores.	
97	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores.	
98	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores.	
99	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.	
100	El arte de vivir.	
101	Conservar la cabeza.	
102	La sexualidad no se jubila.	

103	Completar la obra.	
104	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
105	Alimentación saludable en las personas mayores	
106	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
107	El descanso y el sueño en las personas mayores	
108	Información de interés para personas mayores	
109	El buen trato con las personas mayores	
110	La salud de la vista para las personas mayores	
111	La salud bucodental para las personas mayores	
112	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
113	¿Qué es el envejecimiento saludable?	
114	Malnutrición en personas mayores	
115	La fragilidad de las personas mayores	
116	Recomendaciones para mantener activa la memoria	
117	Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores	
118	Las caídas	
119	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	
120	Prevención de accidentes en el hogar en personas mayores	
121	Salud auditiva en las personas mayores	

## PARENTALIDAD

122	Para una convivencia familiar inteligente	
123	Familia saludable	

## SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

124	La salud está en tus manos. Manos limpias	
-----	---	---

125	La importancia de leer el prospecto de los medicamentos	
126	Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria	
127	Cómo prevenir las caídas	
128	Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente	
129	5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos	
130	Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve	
131	Aprende a utilizar los medicamentos	
132	Salvar vidas está en tus manos. Díptico	
133	¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?	
134	Información de interés sobre seguridad del paciente	
135	Objetivo: tu seguridad durante tu estancia en el hospital	
136	Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria	
137	Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria	
138	Información para pacientes en tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®)	
139	Información para pacientes en tratamiento con Apixabán (Eliquis®)	
140	Información para pacientes en tratamiento con Davigatrán (Pradaxa®)	
141	Información para pacientes en tratamiento con Edoxabán (Lixiana®)	
142	Información para pacientes en tratamiento con Rivaroxabán (Xarelto®)	
143	Información para pacientes en tratamiento con Warfarina (Aldocumar®)	
144	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Asparta (Novorapid Flexpen®)	
145	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Degludec (Tresiba Flextouch®)	

146	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Detemir (Levemir Flexplen <sup>®</sup> , Levemir Innolet <sup>®</sup> )	
147	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glargina (Abasaglar Kwikpen <sup>®</sup> , Lantus Solostar <sup>®</sup> , Semglee <sup>®</sup> , Toujeo Solostar <sup>®</sup> , Toujeo Doublestar <sup>®</sup> )	
148	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glulisina (Apidra Solostar <sup>®</sup> )	
149	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Isofana Humana (Insulatard Flexpen <sup>®</sup> , Humulina NPH Kwikpen <sup>®</sup> )	
150	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Lispro (Humalog Kwikpen <sup>®</sup> , Humalog Junior Kwikpen <sup>®</sup> )	
151	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Humana Rápida (Actrapid Innolet <sup>®</sup> )	
152	Información para pacientes en tratamiento con Metotrexato oral semanal	
153	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo sublingual	
154	Información para pacientes en tratamiento con Morfina de liberación prolongada (MST Continus <sup>®</sup> )	
155	Información para pacientes en tratamiento con Oxycodona/ Naloxona	
156	Participa en tu atención sanitaria	
157	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	
158	Información para pacientes en tratamiento con Enoxaparina	
159	Información para pacientes en tratamiento con parches de Fentanilo	
160	Información de interés sobre seguridad en los cuidados	
161	Objetivo: tu seguridad al hacerte una radiografía	
162	En tu seguridad, eres una pieza clave	

163	Protector gástrico: cómo dejarlo cuando ya no lo necesitas	
164	¿Sabe cómo utilizar de forma segura paracetamol en adultos?	
165	Antibióticos: manéjalos con cuidado	
166	Objetivo: tu seguridad cuando te transfunden sangre	
167	¿Qué tengo que saber cuando tomo un antiinflamatorio que no necesita receta?	
168	Uso seguro del medicamento. En tu seguridad, eres una pieza clave	
169	Objetivo: tu seguridad cuando donas sangre	
170	Antibióticos: tómatelos en serio	
171	Medicina basada en la evidencia y seguridad del paciente	
172	Menos es más en tu salud. Participa en tu atención sanitaria	
173	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador	
174	Antibióticos	
175	La mayoría de las faringitis están provocadas por virus	
176	Participación en ensayos clínicos	
177	¿Qué información es importante saber sobre los medicamentos si está en el periodo de lactancia?	
178	La mayoría de las sinusitis están provocadas por virus	
179	¿Sabe que el sol y usar medicamentos no siempre hacen buenas migas?	
180	La mayoría de las bronquitis están provocadas por virus	
181	Prescripción diferida de antibióticos	
182	Los resfriados y la gripe están causados por virus	
183	Los síntomas que presenta hoy sugieren una infección viral	

184 ¿Qué es importante saber sobre los opioides para el tratamiento del dolor crónico no oncológico?



185 Medicamentos y calor: ¿cómo los conservo correctamente?



## DESCANSO Y SUEÑO

186 Recomendaciones para vencer el insomnio



## ADOLESCENTES Y JÓVENES

187 Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia



188 Estrategias para una buena relación con los adolescentes



## SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

189 El placer de una sexualidad saludable



190 Salud y cuidados en la menstruación



## ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

191 Mujer y salud. Claves feministas para la salud



## OCIO Y TIEMPO LIBRE

192 En la piscina disfruta con seguridad



## ALFABETIZACIÓN EN SALUD

193 Pacientes en red



194 Cómo buscar información fiable en internet



195 Mejora tu alfabetización en salud



196 Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario



197 Alfabetización o cultura de salud



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



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

## ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 205 | Cómo cepillarse los dientes                                    |    |
| 206 | Cuida tu espalda   |    |
| 207 | Menopausia   |    |
| 208 | La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones     |    |
| 209 | Familia saludable  |  |
| 210 | 5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental |  |

## ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 211 | Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?           |  |
| 212 | Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?           |  |
| 213 | Exámenes de salud en el bebé al nacimiento             |  |
| 214 | Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas   |  |
| 215 | ¿Qué es la cirugía laparoscópica?                      |  |
| 216 | Segunda opinión sanitaria                              |  |
| 217 | ¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil? |  |
| 218 | ¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?   |  |

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

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

## ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

256	¿Cuándo debo lavarme las manos?	
257	Disfruta de las setas con seguridad	

258	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
259	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
260	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
261	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
262	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
263	Información útil sobre COVID-19	
264	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	
265	Las vacunas salvan vidas	
266	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
267	12 formas de reducir el riesgo de cáncer	
268	Prevención del Cáncer de Pulmón	
269	Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)	
270	Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid	
271	Prevención de la obesidad infantil y juvenil	
272	Tratamiento del Cáncer de Pulmón	
273	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
274	Diagnóstico del Cáncer de Pulmón	
275	Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas	
276	La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas	
277	Higiene de manos con solución hidroalcohólica	
278	Virus del papiloma humano	
279	Prevención de la Arterioesclerosis	

## HABILIDADES PARA LA VIDA

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 280 | Las habilidades para la vida                                   |  |
| 281 | Competencias digitales en salud                                |  |
| 282 | Información de interés sobre competencias digitales en salud   |  |
| 283 | Mejora las habilidades para la vida                            |  |
| 284 | Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud |  |

## MEDIO AMBIENTE

### POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 285 | Vigilancia e información sobre el polen. Recomendaciones para las personas alérgicas al polen |  |
| 286 | Polen y alergias  |  |

### ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

- |     |                                |   |
|-----|--------------------------------|---|
| 287 | Prevenir los efectos del calor |  |
|-----|--------------------------------|---|

### Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno

¿En qué parte de la etiqueta hay que fijarse? Busque la lista de ingredientes. Si el alimento contiene uno de los 14 alérgenos más frecuentes, estos siempre aparecen destacados en la etiqueta para facilitar su identificación. En este video de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid vamos a explicar cómo saber si un alimento contiene el ingrediente que nos produce alergia o intolerancia, para cuidar mejor nuestra salud.



# PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

## Novedades



El Mieloma Múltiple, un cáncer muy complejo de la sangre: Diagnóstico y tratamiento

¡ACCEDE! ▶



Manifestaciones oculares autoinmunes

¡ACCEDE! ▶



Oxígeno para la deambulación

¡ACCEDE! ▶



Hidrosadenitis Supurativa

¡ACCEDE! ▶

## NEOPLASIAS/ TUMORES

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

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

## TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

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

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

## ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

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

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

## ENFERMEDADES AUTOINMUNES

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

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

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

115 Embarazo y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad



## PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

116 Cómo afrontar un problema de salud



117 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica



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



119 Información sobre el riesgo vascular



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



121 El proceso de enfermar.



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



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



124 Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos



125 Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones.



126 Cómo cambiamos nuestros hábitos.



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



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



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



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



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



132 Gestión del estrés y de la incertidumbre.



133 Respirar mejor.



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



135 Sexualidad e intimidad.



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

## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 149 | Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?  |  |
| 150 | Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor. |  |
| 151 | Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido   |  |
| 152 | ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?  |  |
| 153 | ¿Qué es la epilepsia?   |  |
| 154 | Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo                |  |

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

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

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

209	Informe: “Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico”	
210	Cuidados posturales del paciente con hemiplejia. Visión desde la Terapia Ocupacional.	
211	Daño cerebral infantil adquirido. Intervención en terapia ocupacional.	
212	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
213	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
214	Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	
215	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	

## ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

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

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 226 | Información de interés sobre problemas cardíacos                         |  |
| 227 | Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca |  |
| 228 | Código Infarto Madrid  |  |
| 229 | Las valvulopatías  |  |
| 230 | El infarto agudo de miocardio  |  |
| 231 | Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo              |  |

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 232 | ¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C?               |    |
| 233 | ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado?               |    |
| 234 | ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia?             |    |
| 235 | ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica?                                  |    |
| 236 | ¿Qué es la colonoscopia?   |    |
| 237 | ¿qué es la gastroscopia?   |  |
| 238 | Información de interés sobre problemas digestivos                          |  |
| 239 | Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda |  |
| 240 | Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía               |  |
| 241 | Afrontar una enfermedad hepática crónica                                   |  |
| 242 | Hablemos sobre la Disfagia Orofaríngea                                     |  |
| 243 | Información de interés sobre Ostomías                                      |  |

## MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 244 | Más allá de la discapacidad                      |  |
| 245 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down |  |
| 246 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down?         |  |
| 247 | Síndrome de Turner                               |  |

248 ¿Qué es el Síndrome de Prader Willi? El día a día de las familias



249 Información de interés para personas con enfermedades raras



## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

250 Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria



251 Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria



252 Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria



253 ¿Qué es la broncoscopia?



254 Asma infantil



255 Asma



256 Vivir con apnea del sueño



257 La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento



258 ¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.



259 Escuela de salud respiratoria



260 Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.



261 Asma infantil y manejo en la escuela



262 Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias



263 Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados



264 Inhaladores



265 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1



266 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2



267 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3



268 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4



269 Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5



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

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

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

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

## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

310	¿Qué es la artroscopia?	
-----	-------------------------	---

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

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

351	Ejercicios y recomendaciones al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla	
352	Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de cadera	
353	Ejercicios para antes y después de su cirugía de cadera	
354	Deambulaci3n (caminar) tras ser sometido a cirugía de cadera	
355	Subir las escaleras tras la cirugía de cadera	
356	Precauciones generales tras la cirugía de cadera	
357	Recomendaciones para casa tras el alta después de una cirugía de cadera	
358	Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla	
359	Ejercicios para antes y después de su cirugía de rodilla	
360	Indicaciones para la deambulaci3n (caminar) después de la cirugía de rodilla	
361	Informaci3n de interés Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano	
362	Movilizaci3n precoz en el adulto mayor hospitalizado	
363	Programa de ejercicios en la rizartrosis	
364	La cirugía para insertar una prótesis de cadera	
365	La importancia de la rehabilitaci3n precoz tras una cirugía de prótesis de rodilla	

## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

366	Maldigesti3n, malabsorci3n e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales?	
367	Vivir con diabetes tipo 2	

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

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

383	Hepatitis C	
384	¿Cómo vivir con infección por VIH?	

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

385 Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología



## ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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



387 Información de interés sobre Glaucoma



388 Degeneración macular asociada a la edad



389 Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal



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



391 Información de interés sobre la Catarata



## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

392 ¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica?



393 Tratamiento de la Dermatitis Atópica



394 Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica



395 Manejo de la Dermatitis Atópica



396 Psoriasis



397 Información de interés sobre Dermatitis Atópica



398 Dermatitis atópica



399 Hidrosadenitis Supurativa



## Dermatitis atópica

La dermatitis atópica (o eccema) es una afección que hace que la piel se seque, pique y se inflame. Es común en los niños pequeños, pero puede manifestarse a cualquier edad. La dermatitis atópica es duradera (crónica) y suele empeorar periódicamente. Puede provocar irritación, pero no es contagiosa. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se hablará de la Dermatitis Atópica, sus síntomas, sus causas, su diagnóstico, sus cuidados y tratamiento.



## PERSONAS QUE CUIDAN

### Novedades



Información sobre cuidados

¡ACCEDE! ▶



La Alimentación y la nutrición en personas mayores: cuidados clave

¡ACCEDE! ▶



Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores

¡ACCEDE! ▶



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

¡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 Capacitación para el rol de persona que cuida experta 
- 5 Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador 
- 6 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía 
- 7 Ayúdame y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 8 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 9 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 
- 10 Información sobre cuidados 
- 11 Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas 

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

## PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

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

30 Cuidados paliativos. Aspectos prácticos



## PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

31 Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI



32 Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias



## PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

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



34 Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada



35 ¿Qué es la fragilidad de las personas mayores?



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



37 Información de interés para gerocultores y personas que cuidan de mayores



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



39 Cuidados básicos paciente institucionalizado



40 ¿Cómo movilizar a las personas dependientes? Seguridad en las trasferencias



41 Cuidado de los pies en personas mayores



42 Promoción del buen trato a las personas mayores.



43 Qué es el síndrome confusional agudo y cómo prevenirlo



44 Las caídas, ¿qué tengo que hacer?



45 Uso seguro de los medicamentos. Información para gerocultores y personas que cuidan de enfermos.



46 Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores



47 ¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores?



48 III campus de personas que cuidan de personas mayores y de personas con discapacidad.



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



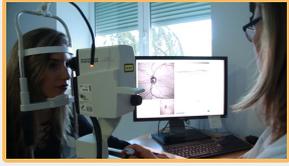
## Capacitación para el rol de persona que cuida experta

Si usted cuida de otra persona enferma, le aconsejamos el realizar este curso. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid, le ofrecemos información muy relevante; así como, experiencias de personas que cuidan de otros, que le ayudarán en su tarea de cuidar y de cuidarse, para conseguir ofrecer la mejor atención y cuidados y con ello lograr la mejor calidad de vida posible, tanto para la persona que usted cuida, como para usted mismo.



## ENFERMEDADES AGUDAS

### Novedades



Enfermedad de ojo seco

¡ACCEDE! ▶



¿Qué son las zoonosis?

¡ACCEDE! ▶



Los vómitos y diarrea en los niños

¡ACCEDE! ▶



El síndrome post-caída y sus consecuencias

¡ACCEDE! ▶

## ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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

## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- 6 Cuidado de los profesionales ante el covid-19 
- 7 Correcto uso de las mascarillas 
- 8 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transportistas y trabajos a domicilio 
- 9 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Personas mayores y dependientes 
- 10 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Al hacer la compra 
- 11 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Puesto de Trabajo 
- 12 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salida de niños 

13	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Bares y Restaurantes	
14	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Práctica de Deporte	
15	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transporte Público	
16	Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salir y llegar a casa	
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	Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué?	
24	Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica?	
25	La tos en los niños	
26	Cuidados y seguimiento después de la infección por sars-cov-19	
27	Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores.	
28	Manejo de diferentes enfermedades en combinación con COVID-19	
29	Los mocos en los niños	
30	¿En qué consiste el tratamiento con ECMO?	

31 Fisioterapia respiratoria después del COVID-19



32 Signos de dificultad respiratoria en los niños



## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

33 ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad?



34 Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral



35 Salud psicológica y COVID



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



37 ¿Qué es una uña encarnada? Onicocriptosis



38 ¿Qué son las zoonosis?



39 Información de interés sobre infecciones y su prevención



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



41 ¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis



42 Lavados nasales en la bronquiolitis aguda



43 La bronquiolitis aguda



44 Bronquiolitis aguda: diagnóstico, tratamiento y síntomas a vigilar



45 Información de interés sobre la Bronquiolitis



## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

46 ¿Qué es una manometría?



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?



## ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- 50 Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal? 
- 51 El pie del deportista. La salud empieza por los pies 
- 52 Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso 

## ENFERMEDADES AGUDAS

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

## ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- 55 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional 

## ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

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

## ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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

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

- 59 El síndrome post-caída y sus consecuencias 

## Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo

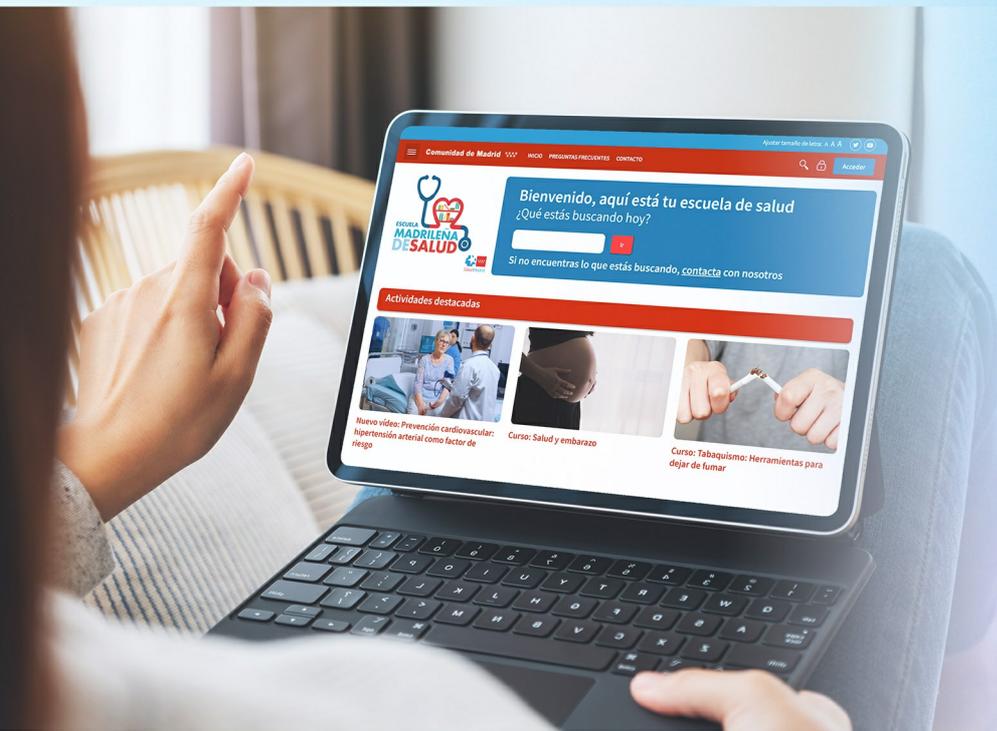
El dolor es una experiencia sensorial o emocional desagradable (parte subjetiva o personal) asociada a una lesión (parte objetiva). Esto explica que la misma lesión puede tener diferencias personales. El dolor agudo es el que dura menos de tres meses y es el más frecuente, supone el 88,4% de los dolores. El dolor crónico dura más de tres meses y supone el 12,6 % de los casos de dolor. El dolor agudo es un síntoma de alarma que cumple una función protectora. Se quita cuando desaparece el daño que lo causa y es proporcional, a más lesión más dolor. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid hablaremos sobre el dolor agudo y resolveremos dudas de cómo actuar si lo sufre.



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)

