

Escuela Madrileña de Salud

¡ACCEDE! ▶

Recursos de educación
para la salud

CURSOS ONLINE

VÍDEOS MULTIMEDIA



Ya somos más de 17000 usuarios en la escuela ¡Crea tu cuenta!



Regístrate

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

CREAR CUENTA ►



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

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



Cursos

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

¡ACCESO A CURSOS! ▶



Videos

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

¡ACCESO A VIDEOS! ▶



Aulas virtuales

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

¡AULAS VIRTUALES! ▶



Agrupaciones de recursos

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

¡AGRUPACIONES! ▶



Documentos saludables

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

¡DOCUMENTOS! ▶



Audios

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

¡ACCESO A AUDIOS! ▶



Días mundiales destacados

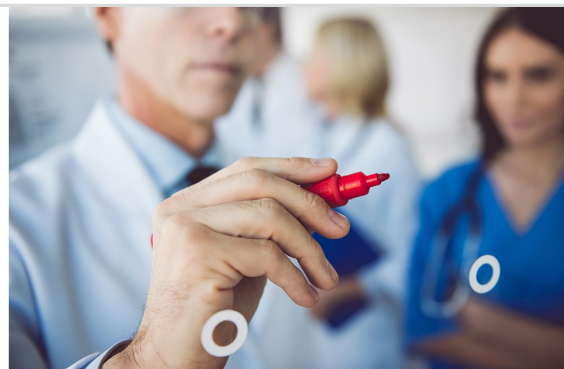
Dirigido a informar, sensibilizar y dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática del día mundial elegido, además de mejorar la alfabetización en la salud y dar a conocer los recursos disponibles relacionados.

¡DÍAS MUNDIALES! ▶



Otros recursos educativos

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



CATEGORÍAS TEMÁTICAS



VIDA SALUDABLE

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



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

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



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

PERSONAS QUE CUIDAN



ENFERMEDADES AGUDAS

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

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



Cursos



Agrupaciones de recursos



Retos/Juegos educativos



Vídeos



Documentos saludables



Días mundiales destacados



Aulas virtuales



Audios

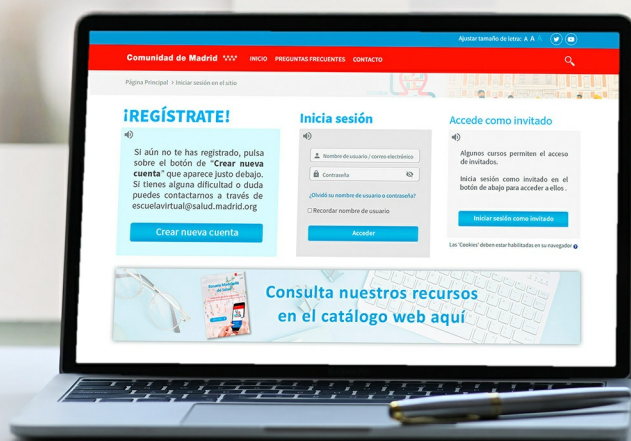


Otros recursos educativos



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 1015
RECURSOS VIRTUALES**

VIDA SALUDABLE

Destacados



Seguridad alimentaria como cocinar y conservar de modo seguro nuestros alimentos

¡ACCEDE! ▶



Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos

¡ACCEDE! ▶



Participa en el Comité de Atención al Dolor de tu hospital

¡ACCEDE! ▶



Participa en la Unidad Funcional de Gestión de Riesgos Sanitarios

¡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 | Cómo evitar el sedentarismo y promover una vida activa en la infancia, adolescencia y juventud | |
| 4 | Ocio pasivo y uso de pantallas en la infancia, adolescencia y juventud. Educar y orientar el ocio digital | |
| 5 | Recursos de interés para mujeres | |
| 6 | Hablemos de la obesidad infantil y juvenil y de cómo prevenirla | |
| 7 | Seguridad alimentaria como cocinar y conservar de modo seguro nuestros alimentos | |
| 8 | Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos | |
| 9 | Técnicas culinarias | |

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

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

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



13 Neurociencia del cuerpo



BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

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



BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

15 ¿Qué es la ansiedad?



16 ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido?



ACCIDENTES

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



18 SUMMA 112 - Qué debe llevar un botiquín para desplazamientos



19 Una llamada eficaz al 112.



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



21 Accidentes domésticos. Prevención y manejo



22 Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112



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



INFANCIA

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



25 Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés



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



INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

27 Los recién nacidos: sus primeros 28 días



28 Un regalo de la vida. Lactancia materna



INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

29 Mi hijo no mastica



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



EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

31 Salud y embarazo



32 Salud y cuidados después del parto



33 Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico.



34 Muerte perinatal



35 Cuidados emocionales en el embarazo



36 Lactancia materna



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



EJERCICIO

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



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



40 Consejos para una actividad física saludable



41 Información de interés sobre ejercicios saludables



42 Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico



43 Pasearte con arte y salud



44 Por una movilidad activa en los desplazamientos por tu ciudad



45 Saludable para ti, sostenible para el mundo



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



ALIMENTACIÓN

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



64	Alimentación saludable	
65	La fruta cortada, siempre refrigerada	
66	Elaboración de menús. Qué comemos hoy	
67	Alimentos congelados, compra segura	
68	10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo	
ADICCIONES		
69	No es un juego	
70	La importancia de la prevención en las adicciones	
71	Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol	
72	Tabaquismo	
73	Pares ganan: programa de prevención de ludopatías	
74	Adicción, ciberacoso, acceso a contenidos en Internet. Riesgos y retos para la salud	
ADULTOS		
75	Autocuidado y capacitación en salud de la mujer en el medio rural	
ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)		
76	Vivir el climaterio, el antes, el durante y el después de la menopausia.	
ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)		
77	Sea activo. Realice ejercicio y actividad física.	
78	Cuide su bienestar emocional y estimule su mente.	
79	Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco.	
80	Una vejez joven	
81	Envejecer con salud.	
82	Llevar una adecuada alimentación y nutrición.	

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

104	La salud de la vista para las personas mayores	
105	La salud bucodental para las personas mayores	
106	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
107	¿Qué es el envejecimiento saludable?	
108	Malnutrición en personas mayores	
109	La fragilidad de las personas mayores	
110	Recomendaciones para mantener activa la memoria	
111	Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores	
112	Las caídas	
113	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	
114	Prevención de accidentes en el hogar en personas mayores	
115	Salud auditiva en las personas mayores	
PARENTALIDAD		
116	Para una convivencia familiar inteligente	
117	Familia saludable	
SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS		
118	La salud está en tus manos. Manos limpias	
119	Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria	
120	Cómo prevenir las caídas	
121	Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente	
122	5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos	
123	Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve	
124	Aprende a utilizar los medicamentos	
125	Salvar vidas está en tus manos. Díptico	

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

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

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

183 La importancia de leer el prospecto de los medicamentos



OCIO Y TIEMPO LIBRE

184 En la piscina disfruta con seguridad



DESCANSO Y SUEÑO

185 Recomendaciones para vencer el insomnio



ADOLESCENTES Y JÓVENES

186 Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia



187 Estrategias para una buena relación con los adolescentes



SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

188 El placer de una sexualidad saludable



189 Salud y cuidados en la menstruación



SALUD LABORAL

190 Teletrabajando cuido mi salud



191 5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal



192 Taller de Prevención de los dolores de espalda



ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

193 Mujer y salud. Claves feministas para la salud



ALFABETIZACIÓN EN SALUD

194 Pacientes en red



195 Cómo buscar información fiable en internet



196 Mejora tu alfabetización en salud



197 Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario



198 Alfabetización o cultura de salud



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

ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

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

ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

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

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

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

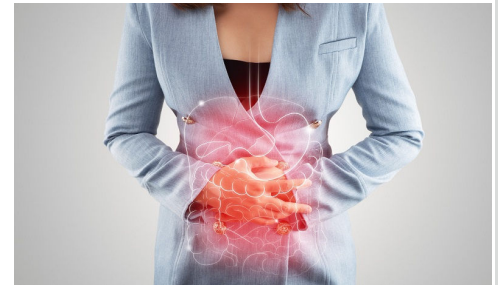
ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

258	¿Cuándo debo lavarme las manos?	
259	Disfruta de las setas con seguridad	
260	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
261	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
262	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
263	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
264	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
265	Información útil sobre COVID-19	
266	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	
267	Las vacunas salvan vidas	
268	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
269	Prevención del Cáncer de Pulmón	
270	Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)	
271	Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid	
272	Prevención de la obesidad infantil y juvenil	
273	Tratamiento del Cáncer de Pulmón	
274	Diagnóstico del Cáncer de Pulmón	
275	Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas	
276	La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas	
277	12 formas de reducir el riesgo de cáncer	
278	Higiene de manos con solución hidroalcohólica	

279	Virus del papiloma humano	
280	Prevención de la Arterioesclerosis	
281	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
HABILIDADES PARA LA VIDA		
282	Las habilidades para la vida	
283	Competencias digitales en salud	
284	Información de interés sobre competencias digitales en salud	
285	Mejora las habilidades para la vida	
286	Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud	
MEDIO AMBIENTE		
POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA		
287	Vigilancia e información sobre el polen. Recomendaciones para las personas alérgicas al polen	
288	Polen y alergias	
ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS		
289	Prevenir los efectos del calor	

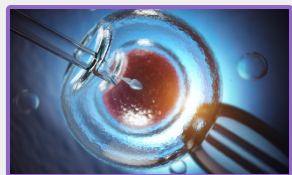
10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo

La función principal del aparato digestivo es convertir el alimento en moléculas pequeñas y hacerlas pasar al interior del organismo. Los alimentos pasan por un proceso de fragmentación mecánica y digestión química. Cuidar la salud del aparato digestivo es importante para sentirnos bien y para que exista equilibrio en nuestro organismo. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid presentaremos 10 recomendaciones sencillas para cuidar la salud digestiva respecto a nuestra forma de comer y eliminar los alimentos, favoreciendo nuestras digestiones y la eliminación.



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Destacados



Reproducción asistida humana

¡ACCEDE! ▶



Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones.

¡ACCEDE! ▶



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

¡ACCEDE! ▶



Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación

¡ACCEDE! ▶

NEOPLASIAS/ TUMORES

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

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

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

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

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

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

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

52	Incontinencia urinaria masculina	
53	Visibilizando la endometriosis	
54	La incontinencia urinaria	
55	Detección temprana de la Endometriosis	
56	Endometriosis	
57	Incontinencia urinaria y fecal	
58	Información de interés sobre Endometriosis	
59	Reproducción asistida humana	
ENFERMEDADES AUTOINMUNES		
60	¿Qué son las enfermedades autoinmunes?	
61	Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar	
62	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales	
63	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales	
64	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica	
65	Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos.	
66	Esclerosis múltiple	
67	Vivir con fibromialgia	
68	“Cuidarse con fibromialgia”. Infografía	
69	Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil	
70	Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia	
71	Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico	

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

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

115 Embarazo y enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad



116 Viajar con una enfermedad inflamatoria mediada por la inmunidad



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

117 Cómo afrontar un problema de salud



118 10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica



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



120 Información sobre el riesgo vascular



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



122 El proceso de enfermar.



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



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



125 Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos



126 Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones.



127 Cómo cambiamos nuestros hábitos.



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



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



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



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



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



133 Gestión del estrés y de la incertidumbre.



134 Respirar mejor.



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



136	Sexualidad e intimidad.	
137	Conozca los medicamentos.	
138	Afrontar el dolor.	
139	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado.	
140	Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones.	
141	Conducir con discapacidad	
142	Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas.	
143	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad	
144	Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad.	
145	Hablemos de las enfermedades crónicas	
146	Papel de la fisioterapia en el equilibrio	
147	El dolor persistente en personas con enfermedades raras	
148	Tratamiento de la hipertensión en personas con enfermedades raras: opciones y enfoques innovadores	
149	Hipotonía en personas con enfermedades raras	
ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO		
150	Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?	
151	Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor.	
152	Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	
153	Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido	
154	¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?	
155	¿Qué es la epilepsia?	

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

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

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

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

ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

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

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

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

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

MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

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

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

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

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

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

293	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13	
294	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
295	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
296	Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
297	Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
298	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
299	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
300	Aprende a vivir con oxígeno	
301	Oxígeno para la deambulación	
302	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	
303	Información de interés sobre Cáncer de pulmón	
304	Calidad del aire y enfermedades respiratorias	
305	¿Qué es la Fibrosis Quística?	
306	¿Qué puedes hacer para cuidarte en la Fibrosis Quística?	
307	Enfermedades pulmonares: prueba diagnóstica, inhaladores, fisioterapia	
LESIONES TRAUMÁTICAS, ENVENENAMIENTOS Y OTRAS CONSECUENCIAS DE CAUSAS EXTERNAS (CAÍDAS, GOLPES, TRAUMATISMOS, ACCIDENTES, HERIDAS, INTOXICACIONES, ENVENENAMIENTO)		
308	Cuidados del muñón en la persona con amputación.	
309	Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
310	Síndrome del Aceite Tóxico	

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

311	¿Qué es la artroscopia?	
312	Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar	
313	Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia	
314	Ejercicios para mitigar el dolor lumbar	
315	Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla	
316	Ejercicios para el dolor de hombro	
317	Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios.	
318	Qué hacer para frenar la artrosis	
319	Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos	
320	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	Deambulación (caminar) tras ser sometido a cirugía de cadera	
355	Precauciones generales tras la cirugía de cadera	
356	Recomendaciones para casa tras el alta después de una cirugía de cadera	
357	Recomendaciones previas al paciente que va a ser sometido a cirugía de rodilla	
358	Ejercicios para antes y después de su cirugía de rodilla	
359	Indicaciones para la deambulación (caminar) después de la cirugía de rodilla	
360	Información de interés Rizartrosis o Artrosis del dedo pulgar de la mano	
361	Movilización precoz en el adulto mayor hospitalizado	
362	Programa de ejercicios en la rizartrosis	
363	La cirugía para insertar una prótesis de cadera	
364	La importancia de la rehabilitación precoz tras una cirugía de prótesis de rodilla	
365	Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación	
366	Subir las escaleras tras la cirugía de cadera	

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

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

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

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

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

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

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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

ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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

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

En la enfermedad crónica, la fatiga puede ser habitual. Por ello, aprender a manejarla resulta clave, pues ayuda a la persona a prevenir problemas asociados a ella, como la depresión, la irritabilidad, la pérdida de habilidades físicas y cognitivas y la falta de motivación. La fatiga ha de ser comunicada a sus profesionales sanitarios. También resulta frecuente que las personas con enfermedades crónicas puedan tener problemas para dormir y descansar, además de para encontrar momentos de ocio. En este podcast (audio descargable) de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se hablará sobre la gestión de la fatiga, la mejora del sueño y del descanso si tenemos una enfermedad crónica.



PERSONAS QUE CUIDAN

Destacados



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

¡ACCEDE! ▶



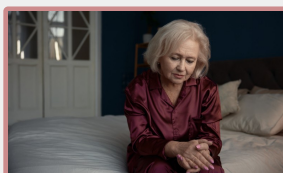
Hablamos sobre los duelos

¡ACCEDE! ▶



Cuidados paliativos. Aspectos prácticos

¡ACCEDE! ▶



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

¡ACCEDE! ▶

PERSONAS QUE CUIDAN

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

11	Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer?	
12	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos. Sesión 2	
13	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
14	Cuídate para poder cuidar	
15	¿Qué es la dependencia?	
16	Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar	
17	Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad	
18	Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos	
19	Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia	
20	La Alimentación y la nutrición en personas mayores: cuidados clave	
21	Favoreciendo la autonomía de las personas mayores y de las personas con discapacidad	
22	Hablamos sobre los duelos	
PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA		
23	Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes	
24	Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida	
25	Información de interés sobre los cuidados paliativos	
26	Atención en situación de últimos días	
27	Cuidados paliativos. Aspectos prácticos	
PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS		
28	Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI	
29	Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias	

PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

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

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

Cuidar en casa a los niños más frágiles

Cuidar en casa a los niños con enfermedades de larga evolución y dispositivos domiciliarios es muy complejo y nada fácil. En este video de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le mostraremos recomendaciones y herramientas para la mejora y tranquilidad de las personas que se encargan del cuidado domiciliario, y la ayuda de los servicios sanitarios con los que cuenta para el buen desarrollo y bienestar de los niños.



ENFERMEDADES AGUDAS

Destacados



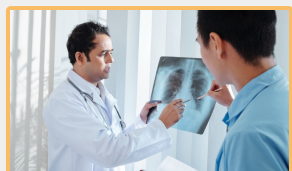
La tos en los niños

¡ACCEDE! ▶



Lavados nasales en la bronquiolitis aguda

¡ACCEDE! ▶



Neumonías

¡ACCEDE! ▶



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

¡ACCEDE! ▶

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

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

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

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

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

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

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

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

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

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

ENFERMEDADES AGUDAS

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

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

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

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

**ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO**

47 Los vómitos y diarrea en los niños



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



49 ¿Qué es una manometría?

**ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO**

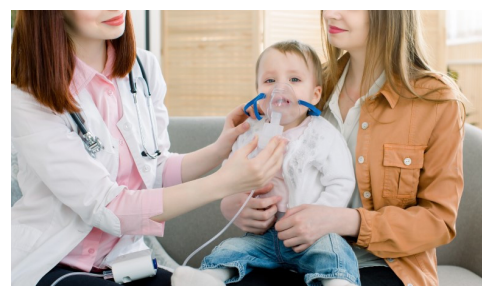
50 Exantemas en niños. Tiene manchas por el cuerpo, ¿me debo preocupar?

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

51 El síndrome post-caída y sus consecuencias

**La bronquiolitis aguda**

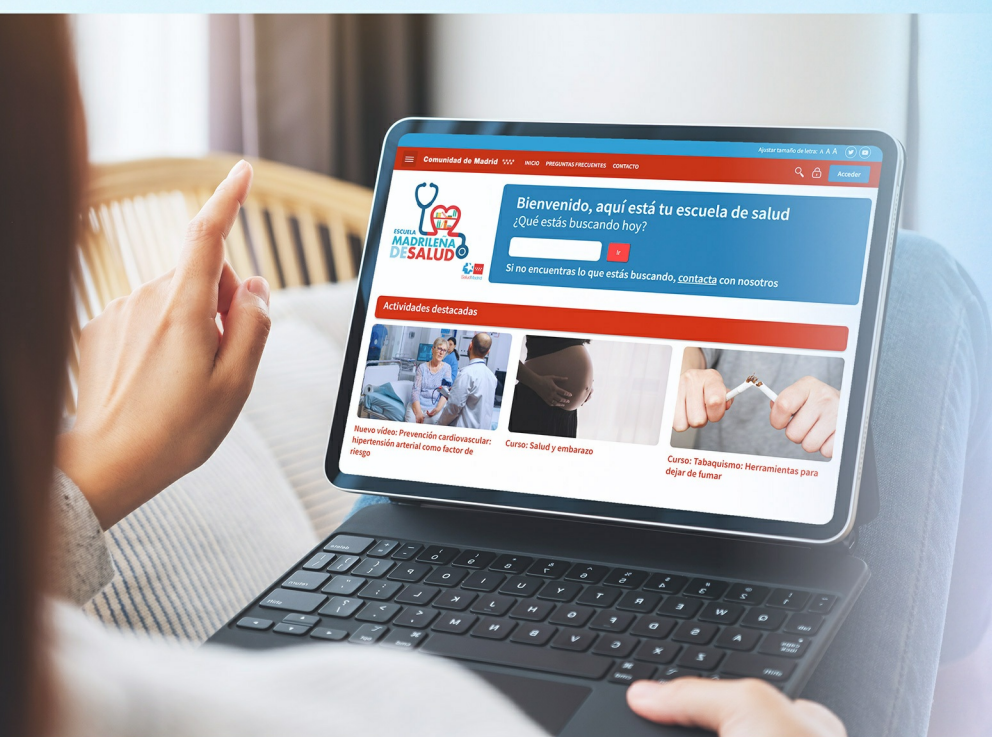
La bronquiolitis es una infección que hace que los pequeños conductos para respirar de los pulmones (bronquiolos) se inflamen y se acumule moco en ellos. Esto bloquea el flujo de aire haciendo que sea difícil respirar. Ocurre con mayor frecuencia en los bebés. En este vídeo del Foro de Buenas Prácticas del Servicio Madrileño de Salud y de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se explica qué es la bronquiolitis aguda.



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

