

Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

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

¡ACCEDE! ▶



Ya somos más de 11400 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. Autopercepción autoconcepto autoestima	10
2. Tolerancia al estrés	10
3. Cognitivo-perceptivo	11
• Accidentes	11
• Infancia	12
1. Neonatos (<1 mes de vida)	12
2. Niños (< 8 años)	12
• Embarazo, parto y puerperio	12
• Ejercicio	12
• Salud laboral	13
• Alimentación	13
• Adicciones	14
• Adultos	15
1. Adultos maduros (30-65 años)	15
2. Ancianos (>65 años)	15
• Parentalidad	17
• Seguridad sanitaria y medicamentos	17
• Ocio y tiempo libre	19
• Descanso y sueño	19
• Adolescentes y jóvenes	19
• Sexualidad reproducción	19
• Eliminación	19
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	19
Alfabetización en salud	19
• Alfabetización promoción salud	20
• Alfabetización atención e información sanitaria	21
• Alfabetización prevención enfermedad	22
• Habilidades para la vida	24
Medio ambiente	24
• Calidad del aire y contaminación	24
• Polen y esporas. aerobiología	24
• Vectores y plagas	24
• Altas y bajas temperaturas	24



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Enfermedades infecciosas y parasitarias	26
Neoplasias/ tumores	26
Trastornos mentales y de comportamiento	28
Enfermedades del aparato genital y urinario	29
Enfermedades autoinmunes	30
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	38
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	41
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	43
Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico	44
Enfermedades del ojo y sus anexos	44
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	44



Personas cuidadoras de niños-adolescentes	46
Personas que cuidan	46
Personas cuidadoras de adultos	47
Personas cuidadoras al final de la vida	47
Personas cuidadoras de personas mayores	48

PERSONAS QUE CUIDAN



ENFERMEDADES AGUDAS

Enfermedades del ojo y sus anexos	50
Enfermedades del aparato respiratorio	50
Enfermedades infecciosas y parasitarias	51
Enfermedades del aparato digestivo	52
Enfermedades del aparato genitourinario	52
Enfermedades del aparato musculo-esquelético locomotor y del tejido conectivo	52
Enfermedades agudas	53
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	53
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	53
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	53

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

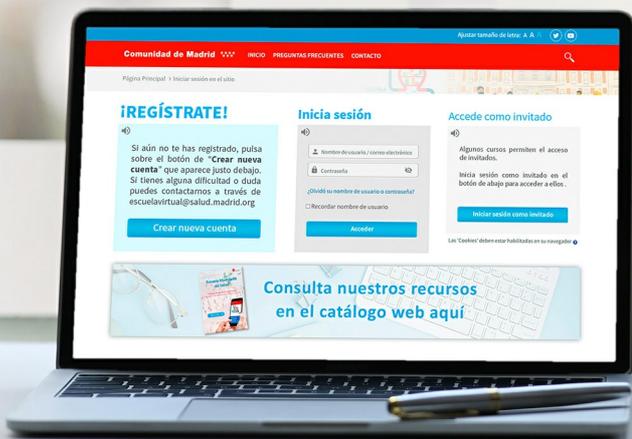


Otros recursos educativos



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 1000
RECURSOS VIRTUALES**

VIDA SALUDABLE

Novedades



Recursos de interés para mujeres

¡ACCEDE! ▶



Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés

¡ACCEDE! ▶



Objetivo: tu seguridad cuando donas sangre

¡ACCEDE! ▶



Polen y alergias

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

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- 10 El triángulo del bienestar 
- 11 Tu salud y bienestar mental. Hay un reto de aprendizaje para ti 

12	12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía	
13	Consumo de alcohol. Hay un reto de aprendizaje para ti	
14	En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés	
15	Ejercicio de relajación: adelgazar	
16	Ejercicio de relajación: afirmación positiva	
17	Ejercicio de relajación: atención a los sonidos	
18	Ejercicio de relajación: consciencia del cuerpo	
19	Ejercicio de relajación: fortalecer tu autoestima	
20	Ejercicio de relajación: fumador no fumador	
21	Ejercicio de relajación: gestionar el dolor	
22	Ejercicio de relajación: higiene mental para empezar el día	
23	Ejercicio de relajación: meditación de la montaña	
24	Ejercicio de relajación: obtener bienestar y disolver el dolor	
25	Ejercicio de relajación para reconectar con la naturaleza	
26	Ejercicio de relajación para reconectar con nuestra esencia humana	
27	Ejercicio de relajación: respiración abdominal	
28	Ejercicio de relajación: respiración consciente y sentida	
29	Ejercicio de relajación: respirar contando de 1 a 10	
30	Ejercicio de relajación: salivación consciente	
31	Neurociencia del cuerpo	

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

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

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / TOLERANCIA AL ESTRÉS

- | | | |
|----|--|---|
| 33 | Ejercicios para relajarte- ejercicios para obtener bienestar y disolver el dolor |  |
| 34 | Gestiona tu estrés, relájate |  |
| 35 | Ejercicios para relajarte- higiene mental para empezar el día |  |
| 36 | Ejercicios para relajarte- adelgazar |  |
| 37 | Ejercicios para relajarte- atención en los sonidos |  |
| 38 | Ejercicios para relajarte- relajación con afirmación positiva |  |
| 39 | Ejercicios para relajarte- consciencia del cuerpo |  |
| 40 | Ejercicios para relajarte-fumador, no fumador |  |
| 41 | Ejercicios para relajarte-relajación para gestionar el dolor |  |
| 42 | Ejercicios para relajarte- respiración abdominal |  |
| 43 | Ejercicios para relajarte- respiración consciente y sentida |  |
| 44 | Ejercicios para relajarte- salivación consciente |  |
| 45 | Ejercicios para relajarte- ejercicio de respiración, contar del 1 al 10 |  |

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

- | | | |
|----|---|---|
| 46 | ¿Qué es la ansiedad? |  |
| 47 | ¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido? |  |

ACCIDENTES

- | | | |
|----|---|---|
| 48 | Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras. |  |
| 49 | Summa 112 recomienda llevar siempre un botiquín antes de viajar. |  |
| 50 | Una llamada eficaz al 112. |  |
| 51 | SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP). |  |
| 52 | Accidentes domésticos. Prevención y manejo |  |

- | | | |
|----|--|---|
| 53 | Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112 |  |
| 54 | Información de interés sobre situaciones urgentes, de riesgo y accidentes |  |
| 55 | ¿Cuánto sabes sobre la prevención de envenenamientos, intoxicaciones y accidentes? Hay un reto de aprendizaje para ti. |  |

INFANCIA

- | | | |
|----|---|---|
| 56 | Algo le ha picado o mordido al niño. ¿Y si es alérgico? ¿Y si tiene la rabia? |  |
| 57 | Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés |  |

INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

- | | | |
|----|--|---|
| 58 | Los recién nacidos: sus primeros 28 días |  |
| 59 | Un regalo de la vida. Lactancia materna |  |

INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

- | | | |
|----|---|--|
| 60 | Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van? |  |
| 61 | Mi hijo no mastica |  |

EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

- | | | |
|----|---|---|
| 62 | Salud y embarazo |  |
| 63 | Lactancia materna |  |
| 64 | Salud y cuidados después del parto |  |
| 65 | Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico. |  |
| 66 | Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido |  |
| 67 | Muerte perinatal |  |
| 68 | Cuidados emocionales en el embarazo |  |

EJERCICIO

- | | | |
|----|--|---|
| 69 | ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil? |  |
|----|--|---|

70	Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas	
71	Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar	
72	Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios	
73	Consejos para una actividad física saludable	
74	Información de interés sobre ejercicios saludables	
75	Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico	
76	Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado	
77	Pasearte con arte y salud	

SALUD LABORAL

78	Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo	
79	Teletrabajando cuidado mi salud	
80	Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto	
81	La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti	
82	5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal	
83	Taller de Prevención de los dolores de espalda	

ALIMENTACIÓN

84	Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos	
85	Que la publicidad no le engañe	
86	Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa	
87	Qué y cómo hay que comer	
88	10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo	
89	Información de interés sobre la nutrición saludable	

90	Aditivos alimentarios: realidad y leyenda	
91	Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar	
92	¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos?	
93	Sal y alimentación	
94	Peso saludable y gasto calórico. ¿Qué entendemos por ello?	
95	Alimentación saludable. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
96	Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno	
97	Qué significa comer bien. Una pincelada sobre alimentación saludable y sostenible.	
98	Pirámide de alimentación y el plato de Harvard: qué y cuándo poner en nuestro plato. Representación gráfica de una alimentación saludable.	
99	El azúcar en nuestra alimentación	
100	Compra inteligente. ¿Qué debemos tener en cuenta?	
101	Grasas, sí. En exceso, no	
102	Batch cooking o cómo cocinar para una semana.	
103	¿Qué son los principios inmediatos? Proteínas, grasas, hidratos de carbono y otros conceptos importantes.	
104	Alimentación saludable	
105	Elaboración de menús. Qué comemos hoy	

ADICCIONES

106	No es un juego	
107	Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud.	
108	La importancia de la prevención en las adicciones	

- | | | |
|-----|---|---|
| 109 | Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol |  |
| 110 | Tabaquismo |  |
| 111 | Pares ganan: programa de prevención de ludopatías |  |

ADULTOS

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

ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)

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

ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

- | | | |
|-----|--|---|
| 114 | Sea activo. Realice ejercicio y actividad física. |  |
| 115 | Cuide su bienestar emocional y estimule su mente. |  |
| 116 | Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. |  |
| 117 | Una vejez joven |  |
| 118 | Envejecer con salud. |  |
| 119 | Llevar una adecuada alimentación y nutrición. |  |
| 120 | Realice los controles de salud. |  |
| 121 | Seguridad vial y prevención de caídas. |  |
| 122 | Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas. |  |
| 123 | Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores. |  |
| 124 | Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores. |  |
| 125 | La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada. |  |
| 126 | Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores. |  |

127	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores.	
128	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores.	
129	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores.	
130	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.	
131	El arte de vivir.	
132	Conservar la cabeza.	
133	La sexualidad no se jubila.	
134	Completar la obra.	
135	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
136	Alimentación saludable en las personas mayores	
137	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
138	El descanso y el sueño en las personas mayores	
139	Información de interés para personas mayores	
140	El buen trato con las personas mayores	
141	La salud de la vista para las personas mayores	
142	La salud bucodental para las personas mayores	
143	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
144	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	
145	¿Qué es el envejecimiento saludable?	
146	Malnutrición en personas mayores	
147	La fragilidad de las personas mayores	
148	Recomendaciones para mantener activa la memoria	
149	Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores	

150 Las caídas



PARENTALIDAD

151 Para una convivencia familiar inteligente



152 Familia saludable



SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

153 La salud está en tus manos. Manos limpias



154 La importancia de leer el prospecto de los medicamentos



155 Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria



156 Cómo prevenir las caídas



157 Cuidados del protector gástrico



158 Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente



159 5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos



160 Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve



161 Aprende a utilizar los medicamentos



162 Salvar vidas está en tus manos. Díptico



163 ¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?



164 Información de interés sobre seguridad del paciente



165 Objetivo: tu seguridad durante tu estancia en el hospital



166 Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria



167 Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria



168 Información para pacientes en tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®)



169 Información para pacientes en tratamiento con Apixabán (Eliquis®)



170 Información para pacientes en tratamiento con Davigatrán (Pradaxa®)



171 Información para pacientes en tratamiento con Edoxabán (Lixiana®)



172	Información para pacientes en tratamiento con Rivaroxabán (Xarelto®)	
173	Información para pacientes en tratamiento con Warfarina (Aldocumar®)	
174	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Asparta (Novorapid Flexpen®)	
175	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Degludec (Tresiba Flextouch®)	
176	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Detemir (Levemir Flexplen®, Levemir Innolet®)	
177	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glargina (Abasaglar Kwikpen®, Lantus Solostar®, Semglee®, Toujeo Solostar®, Toujeo Doublestar®)	
178	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glulisina (Apidra Solostar®)	
179	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Isofana Humana (Insulatard Flexpen®, Humulina NPH Kwikpen®)	
180	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Lispro (Humalog Kwikpen®, Humalog Junior Kwikpen®)	
181	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Humana Rápida (Actrapid Innolet®)	
182	Información para pacientes en tratamiento con Metotrexato oral semanal	
183	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador	
184	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo sublingual	
185	Información para pacientes en tratamiento con Morfina de liberación prolongada (MST Continus®)	
186	Información para pacientes en tratamiento con Oxycodona/ Naloxona	

187	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	
188	Información para pacientes en tratamiento con Enoxaparina	
189	Información para pacientes en tratamiento con parches de Fentanilo	
190	Información de interés sobre seguridad en los cuidados	
191	Objetivo: tu seguridad al hacerte una radiografía	
192	En tu seguridad, eres una pieza clave	
193	Objetivo: tu seguridad cuando te transfunden sangre	
194	Uso seguro del medicamento. En tu seguridad, eres una pieza clave	
195	Objetivo: tu seguridad cuando donas sangre	

OCIO Y TIEMPO LIBRE

196	En la piscina disfruta con seguridad	
-----	--------------------------------------	---

DESCANSO Y SUEÑO

197	Recomendaciones para vencer el insomnio	
-----	---	---

ADOLESCENTES Y JÓVENES

198	Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia	
199	Estrategias para una buena relación con los adolescentes	

SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

200	El placer de una sexualidad saludable	
201	Salud y cuidados en la menstruación	

ELIMINACIÓN

202	Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti	
-----	---	---

ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

203	Mujer y salud. Claves feministas para la salud	
-----	--	---

ALFABETIZACIÓN EN SALUD

204	Pacientes en red	
205	Cómo buscar información fiable en internet	
206	Mejora tu alfabetización en salud	
207	Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario	
208	Alfabetización o cultura de salud	
209	¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear?	
210	¿Qué es la medicina nuclear?	
211	La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
212	Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento	
213	Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos	
214	¿Qué sabes sobre la salud visual? Hay un reto de aprendizaje para ti	
215	Informe “Competencias digitales en salud de las personas mayores”	
216	Competencias digitales en salud de las personas mayores	

ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

217	Cómo cepillarse los dientes	
218	Cuida tu espalda	
219	Menopausia	
220	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
221	Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
222	La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti	

223 Familia saludable 

224 5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental 

ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

225 Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico? 

226 Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué? 

227 Exámenes de salud en el bebé al nacimiento 

228 Manejo de recursos sanitarios online 

229 Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas 

230 ¿Qué es la cirugía laparoscópica? 

231 Segunda opinión sanitaria 

232 ¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil? 

233 ¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI? 

234 Tatuajes y piercing seguros 

235 Telemedicina. La nueva forma de humanizar. 

236 ¿Qué es la discapacidad? 

237 Qué hacer en caso de una urgencia médica 

238 La ecografía: inocua y accesible 

239 Radiografía simple 

240 Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento 

241 Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo 

242 La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste? 

243 La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años 

244 Exploración radiológica en niños 

245	Cómo preparar la visita médica	
246	Planificación de cuidados	
247	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
248	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
249	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
250	Información sobre pruebas radiológicas	
251	Información sobre pruebas endoscópicas	
252	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
253	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
254	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
255	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
256	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
257	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
258	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	
259	Derechos y deberes de los ciudadanos en su relación con el sistema sanitario	
260	Información de interés sobre Terapias Avanzadas	
261	El servicio de admisión y documentación clínica	

ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

262	Lavado de manos con solución hidroalcohólica	
263	¿Cuándo debo lavarme las manos?	
264	Disfruta de las setas con seguridad	

265	¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho	
266	Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades	
267	Cuidados de la voz. Concienciación y prevención	
268	Virus del papiloma humano	
269	¿Qué es la autoexploración mamaria?	
270	La citología como prevención del cáncer del cérvix	
271	Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga	
272	Información útil sobre COVID-19	
273	¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti	
274	El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana	
275	Las vacunas salvan vidas	
276	Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse	
277	12 formas de reducir el riesgo de cáncer	
278	Prevención del Cáncer de Pulmón	
279	Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)	
280	Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid	
281	Prevención de la obesidad infantil y juvenil	
282	Tratamiento del Cáncer de Pulmón	
283	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
284	Diagnóstico del Cáncer de Pulmón	
285	Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas	
286	La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas	

HABILIDADES PARA LA VIDA

- | | | |
|-----|--|---|
| 287 | Las habilidades para la vida |  |
| 288 | Competencias digitales en salud |  |
| 289 | Información de interés sobre competencias digitales en salud |  |
| 290 | Mejora las habilidades para la vida |  |
| 291 | Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud |  |

MEDIO AMBIENTE

CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

- | | | |
|-----|--|---|
| 292 | Calidad del aire y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
|-----|--|---|

POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

- | | | |
|-----|---|---|
| 293 | Vigilancia e información sobre el polen. Recomendaciones para las personas alérgicas al polen |  |
| 294 | Polen y alergias |  |

VECTORES Y PLAGAS

- | | | |
|-----|--|---|
| 295 | Prevenir las picaduras de mosquitos. Hay un reto de aprendizaje para ti. |  |
| 296 | Recomendaciones sanitarias sobre garrapatas. Hay un reto de aprendizaje para ti. |  |

ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS

- | | | |
|-----|--------------------------------|---|
| 297 | Prevenir los efectos del calor |  |
|-----|--------------------------------|---|

Prevenir los efectos del calor

Las olas de calor son episodios de temperaturas extremas muy altas que pueden tener consecuencias sobre la salud de la población: dermatitis, edemas, quemaduras, insolación, calambres, síncope por calor, etc. y en algunos casos consecuencias más graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor que puede llegar a ser mortal o dejar importantes secuelas. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le informamos sobre las recomendaciones para prevenir los efectos del calor.



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Novedades



Incontinencia urinaria y fecal

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre Artritis Reumatoide

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre Uveítis

¡ACCEDE! ▶



Colitis Ulcerosa

¡ACCEDE! ▶

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

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

NEOPLASIAS/ TUMORES

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

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

35	Información de interés sobre el cáncer	
36	El cáncer infantil	
37	Cáncer de mama triple negativo	
38	¿En qué consiste el tratamiento de terapia avanzada con el medicamento alofisel?	
39	¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares	
40	¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T?	
41	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
42	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
43	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
44	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
45	Tipos de cáncer hematológico	
46	La importancia del ejercicio físico en pacientes con Cáncer	
47	¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético?	
48	Ejercicios de flexibilidad. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	
49	Ejercicios de fuerza. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	
50	Propuesta práctica de ejercicios abdominales tras una ostomía. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

51	Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud	
52	El estigma en la enfermedad mental	
53	¡El suicidio se puede prevenir!	
54	Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico	
55	Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico	
56	¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico?	
57	Trastornos de la conducta alimentaria	
58	Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria	
59	Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador	
60	Trastorno Límite de la Personalidad	
61	Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	
62	Vivir con Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Nuestros hijos e hijas crecen.	
63	La depresión en 10 preguntas	
64	Salud mental	

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

65	¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan?	
66	Procedimientos urológicos endoscópicos	
67	¿Qué es una biopsia de próstata?	
68	6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis	
69	¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos	
70	Incontinencia urinaria en personas con discapacidad	
71	Incontinencia urinaria masculina	

- | | | |
|----|--------------------------------|---|
| 72 | Visibilizando la endometriosis |  |
| 73 | La incontinencia urinaria |  |
| 74 | Incontinencia urinaria y fecal |  |

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

- | | | |
|----|---|---|
| 75 | ¿Qué son las enfermedades autoinmunes? |  |
| 76 | Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar |  |
| 77 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales |  |
| 78 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales |  |
| 79 | Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica |  |
| 80 | Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos. |  |
| 81 | Esclerosis múltiple |  |
| 82 | Vivir con fibromialgia |  |
| 83 | “Cuidarse con fibromialgia”. Infografía |  |
| 84 | Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil |  |
| 85 | Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia |  |
| 86 | Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico |  |
| 87 | Información de interés sobre Condrocálcinosis |  |
| 88 | Información de interés sobre Artritis Reactiva |  |
| 89 | Información de interés sobre Artritis Psoriásica |  |
| 90 | Información de interés sobre Artrosis |  |
| 91 | Información de interés sobre Dermatomiositis |  |

92	Información de interés sobre Distrofia Refleja	
93	Información de interés sobre Enfermedad de Behçet	
94	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	
95	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
96	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
97	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
98	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
99	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	
100	Información de interés sobre Fibromialgia	
101	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
102	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	
103	Información de interés sobre Policondritis Recidivante	
104	Información de interés sobre enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
105	Información de interés sobre Miopatías	
106	Información de interés sobre Polimialgia Reumática	
107	Información de interés sobre Síndrome de Sjögren	
108	Información de interés sobre Vasculitis	
109	Información de interés sobre Osteoporosis	
110	Información de interés sobre Polimiositis	
111	Información de interés sobre Sarcoidosis	
112	Artritis Psoriásica	
113	Lupus Eritematoso Sistémico	

114	Enfermedad de Crohn	
115	Artritis Reumatoide	
116	Espondilitis Anquilosante	
117	Uveítis	
118	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	
119	Información de interés sobre Síndrome Antifosfolípido	
120	Información de interés sobre Síndrome de Sapho	
121	Información de interés sobre Artritis Reumatoide	
122	Información de interés sobre Uveítis	
123	Colitis Ulcerosa	

PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

124	Cómo afrontar un problema de salud	
125	10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica	
126	¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos?	
127	Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica	
128	¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades.	
129	El proceso de enfermar.	
130	¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica?	
131	Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad.	
132	Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos	
133	Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones.	
134	Cómo cambiamos nuestros hábitos.	
135	Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos.	

- | | | |
|-----|---|---|
| 136 | Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes. |  |
| 137 | La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo. |  |
| 138 | Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control. |  |
| 139 | Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta. |  |
| 140 | Gestión del estrés y de la incertidumbre. |  |
| 141 | Respirar mejor. |  |
| 142 | Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso. |  |
| 143 | Sexualidad e intimidad. |  |
| 144 | Conozca los medicamentos. |  |
| 145 | Afrontar el dolor. |  |
| 146 | Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado. |  |
| 147 | Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones. |  |
| 148 | Conducir con discapacidad |  |
| 149 | Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360°. |  |
| 150 | Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad |  |
| 151 | Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad. |  |
| 152 | Hablemos de las enfermedades crónicas |  |

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

- | | | |
|-----|---|---|
| 153 | Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista? |  |
| 154 | Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor. |  |

155	Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	
156	Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido	
157	¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica?	
158	¿Qué es la epilepsia?	
159	Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo	
160	¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral?	
161	¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica?	
162	En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico	
163	Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido	
164	Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico	
165	Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas	
166	Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
167	¿Qué le ha pasado a mi hijo?	
168	Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido	
169	Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral	
170	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
171	Cómo manejar el dolor	
172	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	

173	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	
174	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
175	La migraña	
176	Información de interés para el manejo del dolor	
177	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
178	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión	
179	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
180	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
181	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
182	Dolor en la infancia y adolescencia	
183	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	
184	Haz visible la epilepsia	
185	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
186	Información de interés sobre problemas neurológicos	
187	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
188	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	

189	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	
190	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
191	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
192	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
193	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	
194	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
195	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
196	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	
197	Ingreso hospitalario por un Ictus	
198	¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?	
199	Reconocer los signos y síntomas de un Ictus	
200	Vivencia de un Ictus	
201	Conoce el ICTUS y el Código Ictus	
202	Formación para familias de niños y niñas con daño cerebral	
203	Hablemos del Ictus	
204	Habilidades comunicativas para tratar a una persona en crisis con trastorno límite de personalidad	
205	Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple	
206	Hablamos de la lesión medular	
207	Lesión medular. Aprender de nuevo	

208	Cuidarse después de un Ictus	
209	Promoción de una vida autónoma e independiente de las personas con lesión medular	
210	Autocuidado en el dolor crónico	
211	El medicamento de terapia génica “ZOLGENSMA®” ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
212	¿Cómo tratar el dolor en los niños?	

ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

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

- | | | |
|-----|--|---|
| 226 | Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca |  |
| 227 | Código Infarto Madrid |  |
| 228 | Las valvulopatías |  |
| 229 | El infarto agudo de miocardio |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- | | | |
|-----|--|---|
| 230 | ¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C? |  |
| 231 | ¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado? |  |
| 232 | ¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia? |  |
| 233 | ¿Qué es la colecistectomía laparoscópica? |  |
| 234 | ¿Qué es la colonoscopia? |  |
| 235 | ¿qué es la gastroscopia? |  |
| 236 | Información de interés sobre problemas digestivos |  |
| 237 | Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda |  |
| 238 | Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía |  |
| 239 | Afrontar una enfermedad hepática crónica |  |

MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- | | | |
|-----|---|---|
| 240 | Más allá de la discapacidad |  |
| 241 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down |  |
| 242 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? |  |
| 243 | Información de interés para personas con enfermedades poco frecuentes |  |
| 244 | Síndrome de Turner |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- | | | |
|-----|--|---|
| 245 | Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria |  |
| 246 | Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria |  |

247	Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria	
248	¿Qué es la broncoscopia?	
249	Asma infantil	
250	Asma	
251	Vivir con apnea del sueño	
252	La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento	
253	¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen.	
254	Escuela de salud respiratoria	
255	Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado.	
256	Asma infantil y manejo en la escuela	
257	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
258	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
259	Inhaladores	
260	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
261	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
262	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
263	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
264	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
265	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
266	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
267	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
268	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
269	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	

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

292	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
293	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
294	Aprende a vivir con oxígeno	
295	Oxígeno para la deambulaci3n	
296	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva cr3nica (EPOC)	
297	Informaci3n de inter3s sobre C3ncer de pulm3n	

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

298	Cuidados del muñ3n en la persona con amputaci3n.	
299	Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qu3 consiste este medicamento de terapia avanzada?	

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

300	¿Qu3 es la artroscopia?	
301	Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar	
302	Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia	
303	Ejercicios para mitigar el dolor lumbar	
304	Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla	
305	Ejercicios para el dolor de hombro	
306	Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios.	
307	Qu3 hacer para frenar la artrosis	
308	C3mo aliviar el dolor a trav3s del ejercicio terap3utico: desmontando mitos	
309	Prevenci3n de la osteoporosis a trav3s de la alimentaci3n	

310	Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondialgia	
311	Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia.	
312	Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla.	
313	Dolor de codo: epicondialgia	
314	Información de interés sobre Hombro Doloroso	
315	Información de interés sobre Lumbago y Ciática	
316	¿Por qué son importantes los programas de educación para la salud llamados “Escuela de espalda”?	
317	¿A quién duele la espalda?	
318	Información de interés sobre Sarcopenia	
319	La anatomía de la columna	
320	¿Por qué duele la espalda?	
321	¿Qué relación hay entre las posturas y el dolor de espalda?	
322	¿Cómo podemos mejorar la postura de pie?	
323	¿Cómo podemos mejorar nuestra postura de sentado?	
324	¿Qué postura es la mejor para dormir en la cama?	
325	¿Cómo influye el movimiento en la columna vertebral?	
326	¿Cómo debemos agacharnos?	
327	¿Qué tenemos que saber sobre el manejo de pesos?	
328	¿Cómo podemos proteger a la columna en nuestro día a día?	
329	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 1	
330	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 2	
331	Escuela de espalda: prevención y mejora del dolor de espalda	

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

- | | | |
|-----|---|---|
| 332 | Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales? |  |
| 333 | Vivir con diabetes tipo 2 |  |
| 334 | La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil |  |
| 335 | La obesidad y sus consecuencias |  |
| 336 | Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer? |  |
| 337 | Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2 |  |
| 338 | Administración de insulina. Educación diabetológica |  |
| 339 | Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular |  |
| 340 | Recomendaciones generales tras cirugía bariátrica. Fase 0 |  |
| 341 | Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 1. Dieta líquida. |  |
| 342 | Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 2. Dieta triturada. |  |
| 343 | Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 3. Dieta sólida. |  |
| 344 | Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica |  |
| 345 | Cirugía de la obesidad |  |
| 346 | Hablemos de Enfermedad Celíaca |  |
| 347 | Información de interés sobre insulinas |  |

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

348 Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología



ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

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



350 Información de interés sobre Glaucoma



351 Información de interés sobre la Catarata



352 Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal



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



354 Degeneración macular asociada a la edad



ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

355 ¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica?



356 Tratamiento de la Dermatitis Atópica



357 Dermatitis atópica



358 Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica



359 Manejo de la Dermatitis Atópica



360 Psoriasis



361 Información de interés sobre Dermatitis Atópica



362 Hidrosadenitis Supurativa



El medicamento de terapia génica “ZOLGENSMA®” ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?

Onasemnogene abeparvovec o ZOLGENSMA® es un tipo de medicamento de terapia avanzada denominado medicamento de terapia génica porque actúa introduciendo genes en el cuerpo. Este medicamento está indicado para el tratamiento de la atrofia muscular espinal (AME), una enfermedad neurológica grave de origen genético. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid vamos a hablar sobre Onasemnogene abeparvovec o ZOLGENSMA® como tratamiento para la atrofia muscular espinal.



PERSONAS QUE CUIDAN

Novedades



Cáncer infantil, cáncer familiar

¡ACCEDE! ▶



Cuidados paliativos. Aspectos prácticos

¡ACCEDE! ▶



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

¡ACCEDE! ▶



Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores

¡ACCEDE! ▶

PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

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

PERSONAS QUE CUIDAN

- 4 Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer? 
- 5 Capacitación para el rol de persona que cuida experta 
- 6 Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador 
- 7 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía 
- 8 Ayúdate y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 9 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 10 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 

11	Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas	
12	Bienvenida al campus de personas que cuidan	
13	Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia	
14	Información sobre cuidados	
15	Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas	
16	Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas	
17	Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes	
18	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos. Sesión 2	
19	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
20	Hablamos sobre los duelos	
21	Cuídate para poder cuidar	
22	¿Qué es la dependencia?	
23	Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar	
24	Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad	
25	Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos	

PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

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

PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

28	Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes	
----	--	---

- | | | |
|----|--|---|
| 29 | Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida |  |
| 30 | Información de interés sobre los cuidados paliativos |  |
| 31 | Atención en situación de últimos días |  |
| 32 | Cuidados paliativos. Aspectos prácticos |  |

PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

- | | | |
|----|---|---|
| 33 | Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia |  |
| 34 | El campus de personas que cuidan: comunidad de aprendizaje de personas que cuidan de familiares mayores |  |
| 35 | Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada. Cómo nos afecta. Estar conectados puede ser una alternativa. El uso de la tecnología como herramienta de apoyo para la prevención del aislamiento. |  |
| 36 | ¿Qué es la fragilidad de las personas mayores? |  |
| 37 | ¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores? |  |
| 38 | Promoción del buen trato a las personas mayores. ¿Cómo nos vemos y cómo nos miran? Estereotipos y prejuicios sobre las personas mayores. La mirada de la mujer mayor que cuida y el edadismo |  |
| 39 | Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones |  |
| 40 | Información de interés para gerocultores y personas que cuidan de mayores |  |
| 41 | Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse. |  |
| 42 | Cuidados básicos paciente institucionalizado |  |
| 43 | ¿Cómo movilizar a las personas dependientes? Seguridad en las transferencias |  |
| 44 | Cuidado de los pies en personas mayores |  |
| 45 | Qué es el síndrome confusional agudo y cómo prevenirlo |  |
| 46 | Las caídas, ¿qué tengo que hacer? |  |

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



48 Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores



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

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



ENFERMEDADES AGUDAS

Novedades



Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti

¡ACCEDE! ▶



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

¡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 | Signos de dificultad respiratoria en los niños |  |
| 24 | Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué? |  |
| 25 | Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica? |  |
| 26 | La tos en los niños |  |
| 27 | Cuidados y seguimiento después de la infección por sars-cov-19 |  |
| 28 | Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores. |  |
| 29 | Fisioterapia respiratoria después del COVID-19 |  |
| 30 | Los mocos en los niños |  |
| 31 | ¿En qué consiste el tratamiento con ECMO? |  |

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- | | | |
|----|--|---|
| 32 | ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad? |  |
|----|--|---|

- | | | |
|----|--|---|
| 33 | Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral |  |
| 34 | Salud psicológica y COVID |  |
| 35 | Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo |  |
| 36 | ¿Qué sabe de la tuberculosis? Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 37 | ¿Qué es una uña encarnada? Onicocriptosis |  |
| 38 | Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 39 | ¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis |  |
| 40 | Información de interés sobre la Bronquiolitis |  |
| 41 | Lavados nasales en la bronquiolitis aguda |  |
| 42 | ¿Qué son las zoonosis? |  |
| 43 | Información de interés sobre infecciones y su prevención |  |
| 44 | ¿Qué es y a quién afecta la Enfermedad de Chagas? La Tripanosomiasis Americana |  |
| 45 | La bronquiolitis aguda |  |
| 46 | Bronquiolitis aguda: diagnóstico, tratamiento y síntomas a vigilar |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- | | | |
|----|--|---|
| 47 | ¿Qué es una manometría? |  |
| 48 | Tengo hemorroides y me van a hacer una anoscopia ¿qué significa? |  |
| 49 | Los vómitos y diarrea en los niños |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

- | | | |
|----|--|---|
| 50 | ¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI? |  |
|----|--|---|

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|----|---|---|
| 51 | Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal? |  |
|----|---|---|

52 El pie del deportista. La salud empieza por los pies



53 Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso



ENFERMEDADES AGUDAS

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



55 La fiebre en los niños



ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

56 Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo



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



ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

58 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional



ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

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



El pie del deportista. La salud empieza por los pies

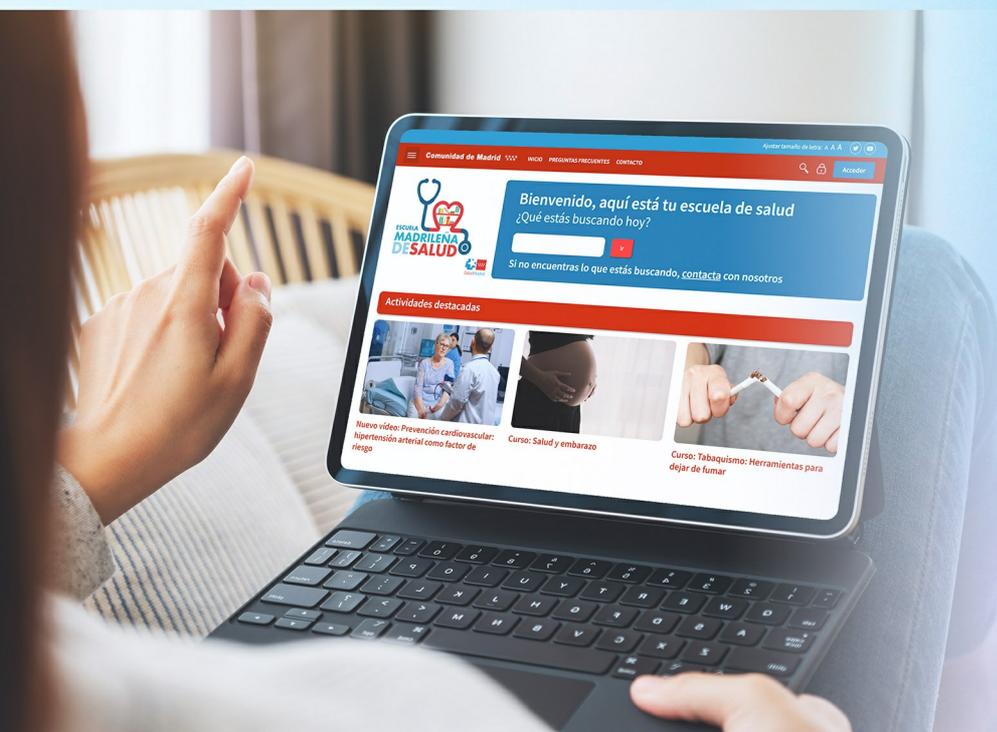
El pie constituye la pieza fundamental del aparato locomotor, nos relaciona con el suelo y posibilita acciones complejas como la carrera y el salto. El 70% de la población sufre por sus pies o tiene alguna alteración, de ahí la importancia de conocer nuestros pies y tratar precozmente cualquier problema. En esta aula virtual de la Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid hablaremos de podología infantil, del anciano, del calzado y sobre todo de podología deportiva, lesiones y cómo prevenirlas.



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

