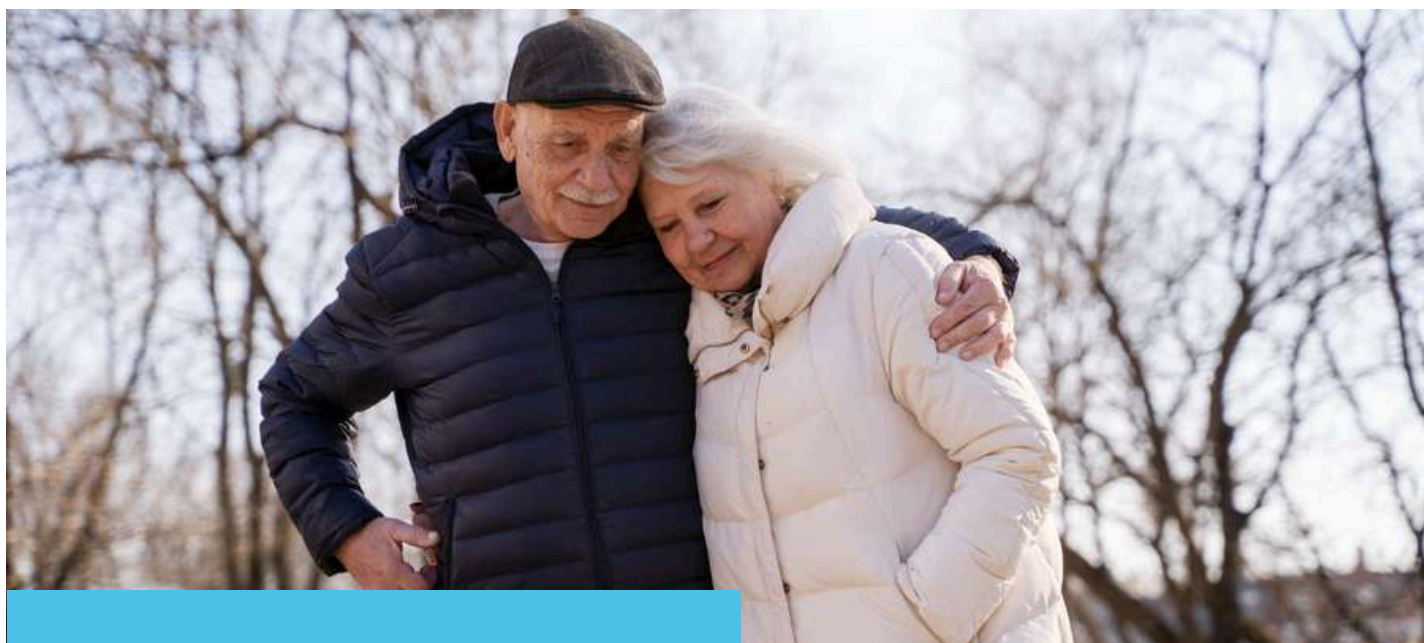


# BOLETÍN DE INVIERNO



La Escuela Madrileña de Salud es una iniciativa de aprendizaje compartido dirigida a la ciudadanía, con el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud y en la autogestión de la enfermedad.

Nos complace enviarle nuestro boletín número 7 donde puede consultar información sobre estilos de vida saludables y consultar las actividades formativas sobre temas de salud y enfermedad, de acceso libre y gratuito.

Toda la información relacionada con la escuela, incluidas sus recursos, la podrá conseguir a través del siguiente enlace:

[ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD | COMUNIDAD DE MADRID](#)



***¡Escanéame!***



Consulte nuestro [CATÁLOGO DE RECURSOS EDUCATIVOS](#). En este catálogo encontrará todos los **recursos educativos disponibles** en la plataforma virtual de la Escuela Madrileña de Salud, elaborados por **profesionales sociosanitarios** del Servicio Madrileño de Salud y por otros agentes de salud que colaboran con nosotros. Están clasificados por **tipos de recursos** (vídeos, cursos, audios, aulas virtuales, documentos, juegos/retos, agrupaciones y días mundiales) y por **áreas temáticas** para que le resulte más fácil su localización. Todos llevan su enlace al recurso.

Le animamos a acceder a la [plataforma de aprendizaje](#), que encontrará en el siguiente enlace, y disfrutar aprendiendo con nuestros contenidos educativos sobre salud.

## [ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD | COMUNIDAD DE MADRID](#)



**¡Escanéame!**



### **Cómo se accede**

Cuando desee acceder a un recurso educativo, le aparecerá esta pantalla de acceso:



- Puede acceder a todos los recursos (vídeos, aulas, juegos, documentos, audios, podcasts...etc.), salvo a los cursos, pinchando sobre el botón **“Iniciar sesión como invitado”**, sin necesidad de registrarse y sin necesidad de acceder a su cuenta.
- En el caso de que desee **hacer un curso**, es necesario tener creada una **cuenta de usuario** en la plataforma virtual, pinchando en el botón **“Crear nueva cuenta”**. Cuando haya creado la cuenta y la haya verificado, podrá acceder al curso a través del icono de **“Iniciar sesión”**, tecleando su usuario y contraseña y dando al botón **“acceder”**.
- La plataforma virtual de aprendizaje aplica la **normativa de protección de datos** incluyendo el doble factor de autenticación que ha aceptado al crear su usuario. Cuando acceda a su cuenta, y haya puesto su usuario y contraseña, le solicitará la introducción del código de autenticación que recibirá en su correo electrónico, cumpliendo con la normativa.

Si desea registrarse y crearse su cuenta, acceda a [Nueva cuenta \(comunidad.madrid\)](#)

# ABRÁZATE AL INVIERNO CON SALUD



## INFORMACIÓN DE INTERÉS SOBRE LA SALUD DE LAS MADRES Y DE LOS RECIÉN NACIDOS

Por salud materna se entiende la salud de las mujeres durante el embarazo, el parto y el puerperio. Esta etapa debería ser una experiencia positiva que asegurara el pleno potencial de salud y bienestar de las mujeres y sus bebés. En esta agrupación de recursos, que le ofrecemos desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid, podrá encontrar información acerca de la salud materna en el embarazo, parto y puerperio, así como los cuidados del recién nacido.

*Accede*



## INFORMACIÓN DE INTERÉS SOBRE LUMBAGO Y CIÁTICA

El lumbago es la forma coloquial de llamar a la lumbalgia. Es el dolor de la zona baja de la espalda (columna lumbar) situada entre las últimas costillas y la zona glútea. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos diferentes recursos sobre el Lumbago y la Ciática, elaborados por la Fundación Española de Reumatología, para que conozca este fenómeno y cómo cuidarse si lo padece.

*Accede ->*



## DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS



El Día Mundial de las Enfermedades Raras se celebra el último día del mes de febrero. Se eligió ese día al tener este mes una característica muy particular, como una manera simbólica de asociar esta rareza, con la enfermedad. El objetivo de su conmemoración es crear conciencia y ayudar a todas las personas que padecen esta condición, y a su entorno.

*Accede ->*



## DÍA EUROPEO PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

*Accede ->*



Cada 14 de marzo se celebra el día europeo para la prevención del riesgo cardiovascular con el objetivo de concienciar a la población acerca de la importancia que tienen las enfermedades cardiovasculares, así como de la manera en la que podemos influir en los factores de riesgo implicados, como son el tabaquismo, la inactividad física, el colesterol elevado, la diabetes, la obesidad y el sobrepeso, la hipertensión o el estrés.



## EL TRIÁNGULO DEL BIENESTAR

En el triángulo del bienestar entran en juego tres ejes fundamentales que se interrelacionan: emociones, pensamiento y activación fisiológica. La correcta interacción entre ellos es lo que nos permite, o no, disfrutar de un estado de bienestar. Tomando conciencia de ello, podremos trabajar sobre los pensamientos negativos. En este video de la escuela de salud encontrará recomendaciones para cuidar de su bienestar mental y emocional.

Accede ->



## LA SALUD DE LA VISTA PARA LAS PERSONAS MAYORES

Accede ->



Las personas mayores deben vigilar la aparición de cambios en su visión y hacerse revisiones periódicas en caso de padecer enfermedades que puedan afectar a los ojos, como diabetes o hipertensión arterial, así como problemas oftalmológicos específicos que puedan padecer. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos cómo cuidar la salud de su vista si es una persona mayor.

## LA SALUD BUCODENTAL PARA LAS PERSONAS MAYORES

El envejecimiento se asocia a un empeoramiento de la salud bucodental, con la aparición de diferentes problemas como sequedad de la boca o pérdida de dientes. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así. Las personas mayores pueden mantener la boca y dientes sanos, mejorando su salud en general y disfrutando más de las comidas. En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos cómo cuidar la salud bucodental de las personas mayores.



*Accede ->*



## INFORMACIÓN DE INTERÉS SOBRE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)



*Accede ->*



Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son un conjunto de alteraciones graves relacionadas con la ingesta de comida cuyo origen se encuentra en múltiples factores. Son un problema de salud mental que pueden llegar a poner en peligro la vida de quien lo sufre, que requiere de apoyo y tratamiento y que es importante prevenir, prestando especial atención a la población más joven. En esta agrupación de recursos de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos información de interés sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria.