2026

OCTUBRE

BOLETÍN DE OTOÑO





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 10 donde puede encontrar 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, incluidos 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, agrupaciones y días mundiales) y por **áreas temáticas** para que 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 través de su cuenta.
- En el caso de que desee **inscribirse en un curso**, es necesario crear 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 seleccionando el 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 introducido 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)**

IMPÚLSATE E INICIA UNA NUEVA ETAPA: CUIDAR DE TI



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS QUE CUIDAN.

5 de noviembre

El 5 de noviembre se celebra el día internacional de las personas que cuidan, con el objetivo de reconocer la labor de todas las personas que se dedican, como apoyo familiar o de una manera profesional, al cuidado de personas mayores o en situación de dependencia.

Podemos distinguir dos tipos de personas que cuidan: la persona profesional que cuida, que es aquella persona o personas con una formación adecuada para cuidar al enfermo y que perciben una remuneración por hacerlo, y la persona no profesional que cuida, que son aquellas personas que forman parte del entorno familiar o social del enfermo y colaboran en mayor o menor medida en su cuidado.

En España, el 85 % de las personas que cuidan son mujeres de la propia familia, que se dedican de forma exclusiva y única al cuidado.

La actividad que desarrollan las personas que cuidan puede ser complicada ya que la mayor parte de las veces supone anteponer el cuidado de la persona enferma o dependiente a su vida familiar y personal. Por tanto, estas personas deberán tener a su alcance todos los apoyos necesarios que favorezcan su estado de salud y les permitan identificar y atender sus propias necesidades.

Si usted está realizando estas labores de cuidado de otras personas, desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid, le proponemos que consulte estos recursos que pueden ser de gran utilidad para realizar los cuidados con calidad. Además, en la plataforma puede encontrar muchos otros recursos para mejorar su calidad de vida:

- Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol de las personas que cuidan
- Ayúdate y ayúdanos: curso para personas que cuidan de personas con enfermedades poco frecuentes
- Cuidar al niño con patologías crónicas y necesidades complejas de atención
- Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer?
- Capacitación para el rol de persona que cuida experta
- Cuídate para poder cuidar
- Las caídas, ¿qué tengo que hacer?
- ¿Cómo movilizar a las personas dependientes? Seguridad en las trasferencias
- Cuidados básicos paciente institucionalizado
- Uso seguro de los medicamentos. Información para gerocultores y personas que cuidan de enfermos
- Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse
- ¿Qué es la fragilidad de las personas mayores?
- ¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores?
- Malnutrición en personas mayores
- Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores
- Recomendaciones para mantener activa la memoria
- Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias
- La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia
- Cuidados en la enfermedad del Parkinson
- Consentimiento informado: no perdamos los papeles
- Las instrucciones previas: ¿a quién y para qué?
- Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven
- Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas
- Oxígeno para la deambulación

INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA EL MANEJO DEL DOLOR



Accede ->

Desde la escuela de la salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos recursos multimedia en los que podrá encontrar información acerca de qué es el dolor, así como herramientas para autocuidarse a través de diferentes ejercicios y recomendaciones.

CÓMO MANTENER UNA ESPALDA SANA. UN TIEMPO PARA TI: CUÍDATE SI CUIDAS

Accede ->



Las personas que cuidan a otros deben dedicarse un tiempo diario a cuidarse. La actividad física es saludable y ayuda a mejorar la calidad de vida. La espalda puede sufrir dolencias derivadas de movilizar a la persona enferma. Por este motivo, es importante cuidarla y realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad para prevenir lesiones.

En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicaremos por qué es importante que la persona que cuida se cuide y realice ejercicios de espalda para prevenir dolencias.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Cómo comemos es fundamental para nuestra salud y calidad de vida, al igual que lo es la actividad física, el bienestar emocional y evitar el consumo de tabaco y alcohol. En esta agrupación de vídeos de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le explicamos cómo llevar una alimentación saludable.

Accede ->

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN NIÑOS. EVITAR LA OBESIDAD INFANTIL



La obesidad infantil es un problema de salud que afecta a niños y adolescentes. Los niños con obesidad tienen un peso superior al intervalo recomendado para su edad y estatura. Es particularmente problemático debido a que el exceso de peso suele provocar que los niños comiencen a tener problemas de salud que antes se consideraban exclusivos de los adultos, siendo uno de los problemas de salud pública más importantes de este siglo.

Accede

CÓDIGO INFARTO MADRID



En este vídeo del Foro de Buenas Prácticas del Servicio Madrileño de Salud, en coordinación con la escuela de salud de la Comunidad de Madrid, se informa sobre el Infarto Agudo de Miocardio, su reconocimiento, la activación del Código Infarto Madrid, la actuación, el tratamiento precoz y la importancia de llamar al 112 cuando la persona tiene signos y síntomas de infarto, en vez de acudir a urgencias o al centro de salud

Accede ->

RECOMENDACIONES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HÁBITOS SEDENTARIOS

Accede ->



Las recomendaciones de salud pública que se presentan en las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios están orientadas a todas las poblaciones y grupos de edad desde los 5 hasta los 65 años o más, independientemente del sexo, el contexto cultural o la situación socioeconómica, y son pertinentes para todas las personas.Las recomendaciones permiten dar a conocer a los ciudadanos y proporcionar a los responsables de desarrollar las políticas, a nivel nacional y regional, una orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT).

En esta aula virtual trataremos las "Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud", elaboradas por la Organización Mundial de la Salud en 2020.

HISTORIAS DE UN ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular.



Curso online

Accede ->

El ictus se produce cuando se interrumpe el flujo de sangre hacia una parte del cerebro debido a la obstrucción o la rotura de un vaso sanguíneo. Cuando esto ocurre, la sangre no llega a una determinada zona del cerebro, de modo que las células nerviosas afectadas no reciben oxígeno y mueren. De ahí, la importancia de actuar con la máxima rapidez. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid informaremos sobre el ICTUS o la enfermedad cerebrovascular, qué es, por qué se produce, cómo detectarlo y actuar, así como la fase inicial la hospitalización y la vuelta a casa, para la rehabilitación y la recuperación.

MAMOGRAFÍA. MEJOR COGERLO A TIEMPO

Accede ->



La mamografía es una prueba diagnóstica por imagen, muy segura y que se utiliza para el estudio de las glándulas mamarias. La mamografía se puede solicitar cuando se presentan síntomas (mamografía diagnóstica) o como parte de un programa de detención de cáncer de mama (mamografía de cribado). Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le mostraremos un vídeo educativo que describe la técnica y las indicaciones de la mamografía.

SEA ACTIVO. REALICE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

PODCAST

El ejercicio físico es, sin duda, una actividad que nos ayuda a mantenernos y sentirnos mejor. Puede ayudarnos a prevenir problemas de salud y a mejorar algunos de los que padezcamos.



Está demostrado que la práctica continuada de ejercicio físico produce un efecto beneficioso en ciertas patologías como cardiopatía isquémica, hipertensión, obesidad, diabetes, osteoporosis y las relacionadas con nuestro estado de ánimo: depresión, ansiedad y estrés. En este podcast (audio descargable) de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se hablará sobre la importancia de hacer todos los días ejercicio y actividad física para tener un envejecimiento activo y saludable.

CONOCE LOS SERVICIOS DIGITALES DE SALUD DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID



Accede

Los servicios digitales de salud de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid son herramientas que le permiten relacionarse con el sistema sanitario desde su móvil u ordenador, como opción alternativa a acudir al centro de salud u hospital. Están pensados para hacerle la vida más fácil como ciudadano.

En este documento interactivo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se explica cuáles son los servicios digitales de salud que ofrece a la población la Consejería de Sanidad y cómo acceder a ellos.

CÓMO SOLICITAR LA VALORACIÓN INCIAL DE ATENCIÓN TEMPRANA, DISCAPACIDAD Y DEPENDENCIA PARA MENORES DE 6 AÑOS



Accede

Si sospecha que su hijo menor de 6 años tiene alguna alteración en su desarrollo, discapacidad o riesgo de padecerla o está en situación de dependencia, es necesario que conozca los pasos a seguir, porque le permitirán solicitar posteriormente el acceso a la red pública de centros de atención temprana de los servicios sociales.
En este vídeo de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid y de la Subdirección General de valoración de la discapacidad y atención temprana, se explica cómo solicitar la valoración inicial de atención temprana, discapacidad y dependencia para menores de 6 años.

INFORMACIÓN SOBRE EL RIESGO VASCULAR



Accede

Las enfermedades vasculares son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente el cerebro, los riñones y los miembros inferiores. Las más importantes son el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral). Los factores que podemos modificar son el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo, el abuso de alcohol, el tabaquismo, la ansiedad y el estrés, la hipertensión arterial, el aumento del colesterol, el síndrome metabólico y la diabetes.

Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos información sobre qué son los factores de riesgo vascular, qué tipos hay y cómo poder gestionarlos o controlarlos para llevar una vida saludable y poder prevenir estas enfermedades.

DÍA MUNDIAL DE LA INFANCIA



El 20 de noviembre de cada año, la Organización de Naciones Unidas celebra este Día Internacional del Niño en honor a la aprobación de la Declaración de los Derechos del Niño en 1959 y a la Convención sobre los Derechos del Niño en 1989, el tratado internacional más ratificado de la historia.

Este día mundial recuerda que todos los niños tienen derecho a la salud, la educación y la protección, independientemente del lugar del mundo en el que hayan nacido.

Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid hoy le recomendamos estos recursos que pueden ser de su interés, para saber más acerca de la etapa infantil.

- Escuela de salud infanto-juvenil para madres, padres y profesores
- Salud y cuidados después del parto
- Los recién nacidos no se rompen
- Lactancia materna
- Un regalo de la vida. Lactancia materna
- Exámenes de salud en el bebé al nacimiento
- Mi hijo no mastica
- Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van?
- Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?
- Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Exploración radiológica en niños
- La fiebre en los niños
- La tos en los niños
- Los mocos en los niños
- Los vómitos y diarrea en los niños
- Tu hijo tiene el ojo rojo, ¿qué hacer?
- Mi hijo tiene el lagrimal obstruido. ¿Qué cuidados necesita?
- Tengo un orzuelo, ¿qué hago?
- Qué hacer en caso de una urgencia médica
- Signos de dificultad respiratoria en los niños
- Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa
- Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas
- Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan.
- No es un juego
- Accidentes domésticos. Prevención y manejo
- Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras

PARA MÁS INFORMACIÓN,

VISITE NUESTRA WEB

ESCUELA
MADRILEÑA
DE SALUD

LA WEB PARA CUIDAR TU SALUD



infórmate:

Comunidad de Madrid