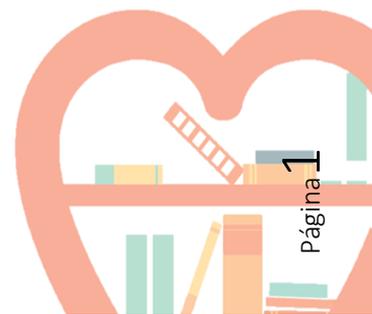




PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

FEBRERO 2019





III Encuentro Nacional MyRAS. Los Administrativos de la Salud “De invisibles a necesarios”



TÍTULO:	III ENCUENTRO NACIONAL MYRAS. LOS ADMINISTRATIVOS DE LA SALUD “DE INVISIBLES A NECESARIOS”
DIRIGIDO A:	Todos los profesionales en Salud, principalmente a los administrativos
OBJETIVO:	Visibilizar al colectivo, resaltar el valor y la misión dentro del SNS.
CONTENIDOS	Ver programa
Nº PARTICIPANTES:	300
Nº SESIONES:	1
COORDINA:	MyRAS Pedro José Soriano Martín. Enfermero. Técnico de la Subdirección General de Humanización de la Asistencia Sanitaria de la Comunidad de Madrid.
PONENTES:	Ver programa
FECHA:	Viernes, 1 de febrero 2019
HORA:	08:30 – 17:30



LUGAR:	Hospital Universitario de Fuenlabrada. Camino del Molino, 2.
INICIATIVA DE:	Hospital Universitario de Fuenlabrada. Proyecto MYRAS. Escuela Madrileña de salud de la Comunidad de Madrid.
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . Tfno. 914269625/914269898/914269897

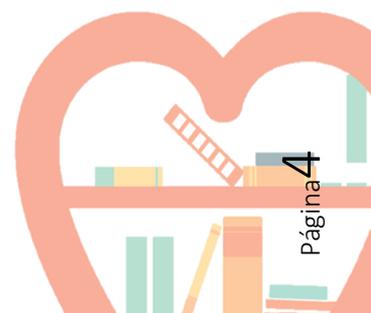
Taller: Escuela de espalda y Mindfulness, aplicada al dolor crónico



DIRIGIDO A:	Pacientes que presenten dolor crónico en columna vertebral
OBJETIVO:	Adquirir habilidades que ayuden a modificar la percepción que el paciente tiene de su dolor. Mejorar las habilidades de afrontamiento, para que todos estos cambios reviertan en una mejora de su calidad de vida.
CONTENIDOS	<p>Sesión 1: Definiciones de Escuela de Espalda. El dolor, clasificación, vías de transmisión de la señal dolorosa y memoria del dolor. El dolor en relación a la Calidad de Vida. El estrés, relación del dolor con la ansiedad y el estrés. Catastrofismo y kinesiophobia.</p> <p>Sesión 2: ¿Qué es mindfulness? Evidencia científica. Estudio de la atención. Las emociones. Manejo de las emociones. Ejercicio de mindfulness: La botella medio llena o medio vacía.</p> <p>Sesión 3: Ejercicio de mindfulness: La uva pasa. Ejercicio de mindfulness: Hola, gracias, adiós. Inicio a la meditación terapéutica.</p> <p>Sesión 4: Conciencia de la respiración. Ejercicio de mindfulness: La respiración consciente.</p> <p>Sesión 5: Ejercicio de mindfulness: Body Scan. Relajación muscular, técnicas. Diferencias entre relajación y mindfulness.</p>



	<p>Sesión 6: Ejercicio de mindfulness: Meditación en tres minutos. El yoga como expresión dinámica del cuerpo. Mindfulness en el día a día. Efectos de mindfulness en el dolor crónico.</p> <p>Sesión 7: Distracción del dolor, el ejercicio terapéutico, beneficios del ejercicio físico, Hábitos de vida saludable.</p> <p>Sesión 8: Hábitos de vida saludable: El sueño y sus trastornos.</p> <p>Sesión 9: Hábitos de vida saludable: Ergonomía.</p> <p>Sesión 10: Hábitos de vida saludable: Alimentación.</p> <p>Evaluación final.</p>
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 20 por edición
Nº SESIONES:	Entre 9 y 10
COORDINA:	Manuel Villoslada Prieto, fisioterapeuta CS Embarcaciones Tres Cantos y Juana Mateos Rodilla, coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
DOCENTE:	Manuel Villoslada Prieto. Máster en Estudio y Tratamiento del Dolor. Fisioterapeuta CS Embarcaciones Tres Cantos
FECHA:	Primeros lunes de cada mes Si coincidieran con festivos o puentes se comenzaría el lunes siguiente. Se realiza en 10 días consecutivos, una sesión por día.
HORA:	13:30 a 14:30 horas
LUGAR:	Centro de Salud Embarcaciones TRES CANTOS (Madrid) C/ Sector Embarcaciones, 36, 28760, Tres Cantos (Madrid)
INICIATIVA DE:	Unidad de Fisioterapia CS Embarcaciones Tres Cantos
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . Tfno. 914269625/4269898/914269897





Vida cardiosaludable. El 12Educa

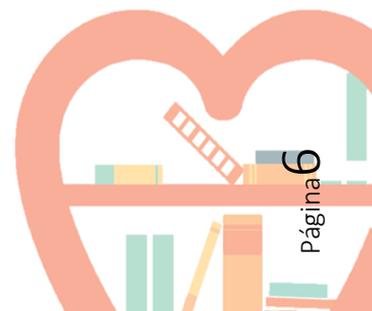


El 12Educa

DIRIGIDO A:	Cuidadores y pacientes con enfermedad coronaria y/o insuficiencia cardiaca
OBJETIVO:	<p>General: Fomentar el autocuidado en los pacientes con patologías cardiacas.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar los conocimientos de los pacientes y cuidadores sobre la patología cardiaca que les afecta. • Aumentar la adherencia a los tratamientos y a los hábitos de vida saludables. • Fomentar la comunicación y el apoyo entre pacientes.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Recuerdo anatómico del corazón. ¿En qué consiste mi enfermedad? - La importancia de los fármacos que necesito. - Factores de riesgo cardiovascular. - Ejercicio Físico. ¿Por qué, cuánto, cómo, cuándo? - Nutrición y alimentación cardiosaludable. - Tabaquismo. - Disfunción eréctil y otras disfunciones sexuales. - Aplicaciones de móvil que me pueden ayudar a cuidarme. - Control del estrés. - Sesión teórico-práctica de relajación. - Recursos sociales. Asociaciones. Páginas Web de interés. - La alegría de cuidarse: Hábitos de vida saludables.
Nº PARTICIPANTES:	100
Nº SESIONES:	Ciclo completo: 10 sesiones.
COORDINA:	Catalina Munera Jiménez. Enfermera de los programas multidisciplinares de rehabilitación cardiaca y de insuficiencia cardiaca.
DOCENTE:	María Arribas (trabajadora social), Pilar de la Cruz (enfermera), Noelia de la Torre (enfermera), Jose I. de Granda (neumólogo), Juan Izquierdo (fisioterapeuta), José Medina (urólogo), Catalina Munera (enfermera), Catalina Pérez (fisioterapeuta), Paz Sanz (médico rehabilitador), Rocío Tello (cardióloga), Gabriel Rubio (psiquiatra)
FECHA:	Desde febrero 2018, semanalmente todos los lunes, salvo festivos y julio y agosto.



HORA:	10 horas
LUGAR:	Salón de actos Materno-Infantil. Hospital Universitario 12 de Octubre
INICIATIVA DE:	<i>E12Educa y Escuela Madrileña de Salud</i>
INSCRIBIRSE EN:	lc.hdoc@salud.madrid.org tf. 917792498





Escuela de salud infantil para padres y madres: ¿Qué tenemos que saber del recién nacido para que no nos asustemos cuando salgamos del hospital y nos vayamos a casa?



DIRIGIDO A:	Madres y padres. Toda persona interesada.
OBJETIVO:	Que las madres y los padres conozcan cómo actuar ante los problemas de salud de sus hijos. Que las madres y los padres conozcan cómo fomentar hábitos saludables en sus hijos.
CONTENIDOS	¿Qué tenemos que saber del recién nacido para que no nos asustemos cuando salgamos del hospital y nos vayamos a casa?
Nº PARTICIPANTES:	15-20 personas
Nº SESIONES:	2
COORDINA:	Juana Mateos Rodilla. Coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
DOCENTE:	Ana Isabel Cristina de la Torre. pediatra y bloguera mispediatrasenlared.com
FECHA:	5 de febrero de 2019
HORA:	18.30 A 19.30 horas
LUGAR:	Centro de Salud Presentación Sabio. Calle De Alonso Cano, 8, 28933, MOSTOLES
INICIATIVA DE:	Escuela Madrileña de Salud en colaboración con la Dirección Asistencial Oeste
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . Tfno. 914269625/4269898/914269897



Escuela de cuidadores y pacientes el 12EDUCA



El 12 Educa

DIRIGIDO A:	Pacientes y cuidadores de pacientes crónicos de alta complejidad con nivel de intervención alto y/o dependencia
OBJETIVO:	<p>General Ofrecer a los cuidadores la oportunidad de adquirir conocimientos y habilidades necesarias para mejorar los cuidados de sus familiares.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquieran y/o mejoren los conocimientos sobre su enfermedad y la salud. • Desarrollen habilidades en autocuidados. • Se sensibilicen sobre la importancia de la adherencia terapéutica. • El cuidador adquiera estrategias para prevenir la sobrecarga física y emocional.
CONTENIDOS	<p>Cuidados básicos de la persona dependiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Higiene y cuidados de la piel (higiene personal, lavado de manos, higiene del paciente encamado, prevención de UPP) - Movilidad (cambios posturales, transferencia cama-sillón) - Adherencia tratamiento farmacológico - Prevención de caídas - El cuidado del cuidador
Nº PARTICIPANTES:	15
Nº SESIONES:	Sesiones semanales
COORDINA:	M ^a José del Olmo Rubio
DOCENTE:	Profesionales de enfermería de medicina interna y continuidad asistencial
FECHA:	Todos los miércoles no festivos del año excepto Julio y agosto
HORA:	11,30h
LUGAR:	Aula de formación de la planta 13 de la residencia general
INICIATIVA DE:	El12Educa y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	continuidadasistencial.hdoc@salud.madrid.org tf. 618588845



Vida saludable de la persona ostomizadas. El 12Educa



El 12Educa

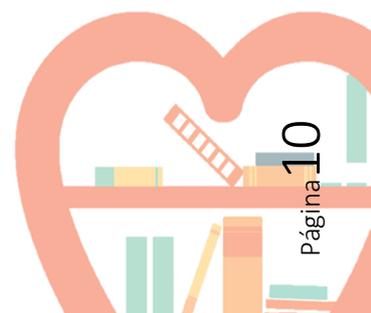
DIRIGIDO A:	Personas portadoras de estomas de eliminación digestiva o urológica
OBJETIVO:	<p>General: Facilitar la adquisición de conocimientos y habilidades a personas ostomizada que les capaciten para asumir un rol más activo en su autocuidado y promover actitudes para mantener un estilo de vida saludable que facilite la adaptación a su nueva situación</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir habilidades para el autocuidado de la ostomía. • Identificar los alimentos saludables que mejor se adaptan a su situación. • Describir actividades de la vida diaria que contribuyen a un estilo de vida activo y saludable • Identificar estrategias para mantener el equilibrio emocional. • Mostrar una actitud positiva de afrontamiento a la nueva situación y a mantener unas relaciones personales y sociales satisfactorias. • Fomentar la comunicación y el apoyo entre pacientes.
CONTENIDOS	<p>Los temas a desarrollar en las diferentes sesiones tendrán un enfoque práctico y participativo, adaptado a las necesidades de los asistentes de cada sesión. Se puede asistir a sesiones aisladas o al ciclo completo</p> <p>Sesión 1. Cuidados de la ostomía. Importancia del autocuidado</p> <p>Sesión 2. Hábitos de vida saludable y ostomía</p> <p>Sesión 3. Alimentación y ostomía</p> <p>Sesión 4. Autoconcepto y adaptación a la vida diaria.</p> <p>Sesión 5. La relación con los demás. Afectividad.</p>
Nº PARTICIPANTES:	15
Nº SESIONES:	Ciclo completo 5 sesiones de 90 minutos cada una. Se realizará 1 sesión semanal y cada una será planteada como una sesión independiente.
COORDINA:	María Elena García Manzanares
DOCENTE:	Grupo de Enfermería referente en el cuidado al paciente ostomizado hospitalizado
FECHA:	<p>Sesión 1: 30 enero</p> <p>Sesión 2: 6 febrero</p> <p>Sesión 3: 13 febrero</p> <p>Sesión 4: 20 febrero</p> <p>Sesión 5: 27 febrero</p>
HORA:	De 11 a 13 horas.
LUGAR:	Aula Centro de Actividades Ambulatorias del Hospital Universitario 12 de Octubre
INICIATIVA DE:	El12Educa y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	ostomias.hdoc@salud.madrid.org



Aula de salud: Escuela de salud para adultos. Facilitando el bienestar físico, psicológico y social



DIRIGIDO A:	Adultos
OBJETIVO:	Autorregular la atención lo que nos permitirá adquirir hábitos saludables en la esfera física, psicológica, social y espiritual.
CONTENIDOS	Charla participativas sobre hábitos saludables a nivel físico, psicológico y social Prácticas del método Mindfulness Based Mental Balance. Prácticas de Atención Plena creativas y dinámicas
Nº PARTICIPANTES:	25
Nº SESIONES:	Todos los jueves
COORDINA:	Teresa Mesonero Grandes. Enfermera del Centro de salud Ciudad Jardín. Juana Mateos rodilla. Coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud.
DOCENTE:	Teresa Mesonero Grandes y otros profesionales del Centro de Salud Ciudad Jardín
FECHA:	Todos los jueves
HORA:	17 a 18 horas
LUGAR:	Centro de Salud Ciudad Jardín. C/ Pantoja nº 3, 28027 Madrid
INICIATIVA DE:	Teresa Mesonero Grandes
INSCRIBIRSE EN:	Contacto: Centro de Salud Ciudad Jardín. Telf. 915194411/12





Masterclass: Prevención del suicidio



DIRIGIDO A:	Toda persona interesada.
OBJETIVO:	Adquirir conocimientos sobre las conductas suicidas. Sensibilizar y concienciar sobre la prevención del suicidio.
CONTENIDOS	La realidad del suicidio Factores de riesgo y protectores Señales de alarma Eliminar mitos Prevenir el suicidio
Nº PARTICIPANTES:	32 participantes máximo
Nº SESIONES:	1
COORDINA:	Juana Mateos Rodilla. Escuela Madrileña de Salud
DOCENTE:	Juana Isabel Lancho María. Psicóloga clínica .Clinica Hospital de Día Laman. Andoni Anseán Ramos. Psicólogo. Presidente de la Fundación Salud Mental España. Presidente de la Sociedad Española de Suicidiología.
FECHA:	8 de febrero 2019
HORA:	10 a 13 h.
LUGAR:	Aula 1. Pabellón 7 y 8. Escuela Nacional de Sanidad. C/Sinesio Delgado, 10. 28029 Madrid
INICIATIVA DE:	Asociacion La Barandilla y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . tfno. 914269625/4269898/914269897



Lactancia y salud: grupo de apoyo entre madres. El 12Educa

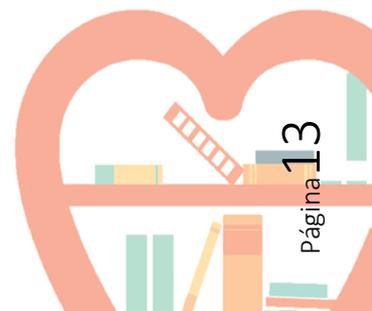


El 12Educa

DIRIGIDO A:	Usuaris del área de influencia del Hospital Universitario 12 de Octubre por proceso de parto y sus familias. Posibilidad de inclusión de puérperas de otras áreas sanitarias de la Comunidad de Madrid.
OBJETIVO:	<p>General: Fomentar la lactancia materna (LM).</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al finalizar el taller la mujer tendrá conocimientos oportunos sobre lactancia materna y crianza. • Al finalizar el taller la mujer conocerá estrategias para la resolución a los problemas más frecuentes en los primeros días. • Facilitar el apoyo entre madres durante el puerperio inmediato hasta relevo por los recursos formales e informales de su entorno. • Fomentar el acceso de las puérperas a los grupos de apoyo a la lactancia madre a madre del área.
CONTENIDOS	<p>Los temas a desarrollar en las reuniones serán apropiados para el manejo de la lactancia durante el puerperio inmediato y tendrán un enfoque práctico adaptado a las necesidades de las asistentes a cada reunión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendaciones generales sobre el amamantamiento - Los primeros días. Cambios esperados. - Posturas adecuadas para madre e hijo/a. - Cómo prevenir y superar dificultades. - Descanso y sueño de la madre y el lactante. Llanto del niño/a. - Recursos relacionados con la lactancia en el ámbito comunitario. - Resolución de dudas.
Nº PARTICIPANTES:	10
Nº SESIONES:	1
COORDINA:	Juana María Aguilar Ortega

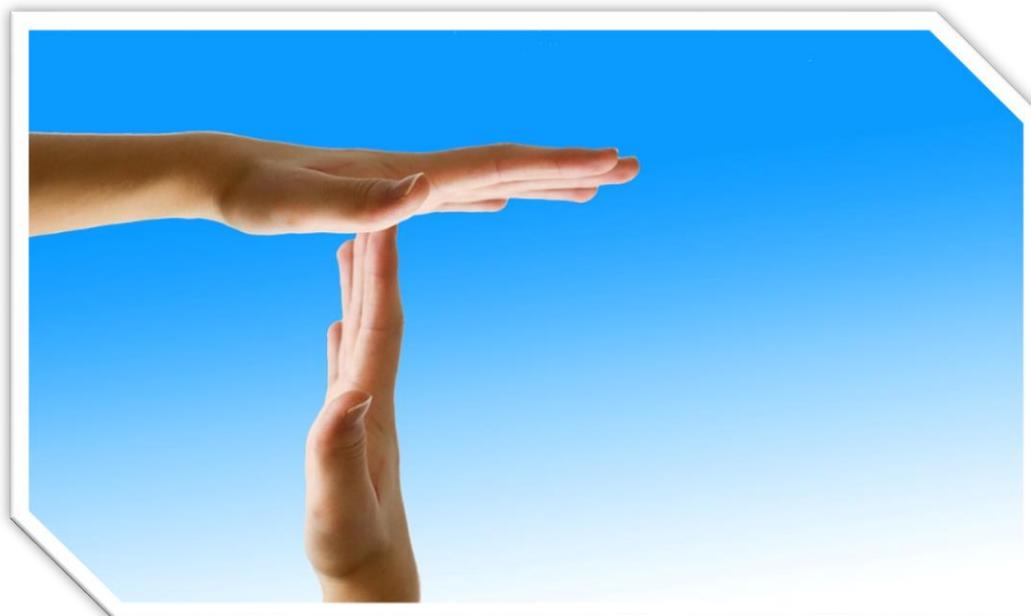


DOCENTE:	Juana M ^a Aguilar Ortega, Blanca Eva Portero Novillo y Madres expertas "Grupo de Apoyo Entre Madres del 12"
FECHA:	Segundo lunes de mes, excepto festivos
HORA:	De 11 a 13 h.
LUGAR:	Aula 3 ^a Planta Edificio Materno-Infantil del HU 12 de Octubre
INICIATIVA DE:	<i>El12Educa y Escuela Madrileña de Salud</i>
INSCRIBIRSE EN:	enflac.hdoc@salud.madrid.org





Taller “Técnicas de afrontamiento de la enfermedad”



DIRIGIDO A:	Enfermos, familiares y cuidadores de personas en proceso de trasplante.
OBJETIVO:	Conocer cómo la actitud puede ser un factor influyente en la enfermedad. Dar a conocer cómo el ocio puede ayudar a afrontar las dificultades sobrevenidas por la enfermedad.
CONTENIDOS	Se realizará un primer taller en donde contaremos con personas que han superado enfermedades hepáticas. Nos harán partícipes de como una actitud positiva les ayudo a superar sus circunstancias. En una segunda sesión, se contará con personas a las que el deporte les ha ayudado a afrontar las situaciones difíciles a consecuencia de su enfermedad.
Nº PARTICIPANTES:	20
Nº SESIONES:	2
COORDINA:	Eva Pérez Bech. Presidenta de FNETH Juana Mateos Rodilla. Coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
DOCENTE:	Lorenzo López López (presidente de la Asociación de Trasplantados Hepáticos) y Blanca Ruíz Pérez (Presidenta de Fibrosis Quística España)
FECHA:	11 y 12 de febrero de 2019
HORA:	11 a 13 h.
LUGAR:	Aula 3. Escuela Nacional de Sanidad. C/ Sinesio Delgado, 10. 28029. Madrid
INICIATIVA DE:	Federación Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos (FNETH) y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . Tfno. 914269625/4269898/914269897



Aula de salud: "Conoce tus medicamentos".



DIRIGIDO A:	Pacientes > 65 años y/o personas cuidadoras con dificultades en el manejo de su medicación.
OBJETIVO:	Aumentar el conocimiento de los participantes sobre aspectos generales de los medicamentos con el fin de aumentar su implicación en la realización correcta del tratamiento farmacológico, reduciendo los errores de medicación que se producen, aumentando la adherencia al mismo y por tanto favoreciendo su efectividad.
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 20 personas.
Nº SESIONES:	3 sesiones, una sesión semanal.
DOCENTE:	M ^a Ángeles Cruz Martos. Farmacéutica Dirección Asistencial Sur. Marta Merino González. Profesional del CS Marie Curie.
COORDINACIÓN TÉCNICA	Carmen Jiménez Gómez. Técnico de la Subdirección General de Continuidad Asistencial.
FECHA:	12, 13 y 14 de febrero de 2019.
HORA:	De 10.30 a 12.30 horas.
LUGAR:	Centro de Salud "Marie Curie". Calle San Bernardo, 13. 28917. Leganés, Madrid.
INICIATIVA DE:	Escuela Madrileña de Salud, en colaboración con la Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Dirección Asistencial Sur.
INSCRIBIRSE EN	Inscripción directa en CS Marie Curie o a través de la web: escuela@salud.madrid.org



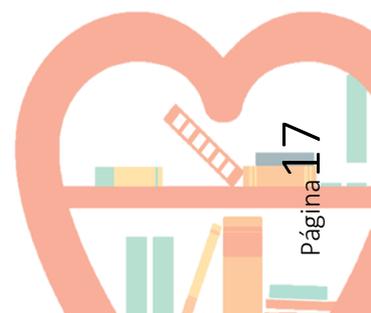
Aula de Salud: “A la buena vida. Programa educativo para la práctica de hábitos de vida saludable en personas con Diabetes tipo 2 y sus familiares”



DIRIGIDO A:	Personas con Diabetes Mellitus tipo 2 y sus familiares.
OBJETIVO:	Fomentar la responsabilidad y el autocuidado de las personas con Diabetes tipo 2, mejorando los conocimientos, promoviendo el cambio de actitudes, incorporando el autocontrol de la enfermedad en la vida diaria y adoptando estilos de vida saludables, para manejar con eficacia la diabetes.
Nº PARTICIPANTES:	Máximo 20 personas.
Nº SESIONES:	5 sesiones, una sesión mensual. 15 de febrero, 15 de marzo, 5 de abril 24 de mayo y 14 de junio de 2019.
DOCENTES:	<p>D. Carlos Debán Miguel. Médico de Familia. CS El Restón. Miembro de la Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria. (SOMAMFYC). Coordinador técnico del curso en la Asociación Diabetes Madrid (ADM) y miembro del equipo sanitario de la ADM.</p> <p>Dña. Mercedes Araujo Calvo. Enfermera Familiar y Comunitaria. CS Manuel Merino. Vocal de promoción de la salud y participación comunitaria de la Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria (SEMAP).</p> <p>Dña. Rosario Serrano Martín. Médico de Familia. CS Martín de Vargas. (SOMAMFYC).</p> <p>Dña. Rosario Iglesias González. Médico de Familia. CS Pedro Laín Entralgo. (SOMAMFYC).</p> <p>D. Juan Manuel Pinar Manzanet. Médico de Familia. CS Miguel Servet. (SOMAMFYC).</p> <p>D. Jorge Acero Arteaga. Enfermero. Hospital Universitario de Móstoles.</p> <p>Dña. Eugenia Muñoz Fernández. Psicóloga de la Asociación Diabetes Madrid.</p>



<p>COORDINACIÓN TÉCNICA</p>	<p>María Luján Soler. Dietista- Nutricionista. Decana del Colegio Oficial de Dietistas Nutricionistas de Madrid. (CODINMA). Carmen Jiménez Gómez. Técnico de la Subdirección General de Continuidad Asistencial. D. Carlos Debán Miguel. Médico de Familia. CS El Restón. Miembro de la Sociedad Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria. (SOMAMFYC). Coordinador técnico del curso en la ADM y miembro del equipo sanitario de la ADM. Elena del Campo Carretero. Responsable de Gestión de Proyectos y Participación Asociativa. ADM.</p>
<p>FECHA:</p>	<p>5 sesiones, una sesión mensual. 15 de febrero, 15 de marzo, 26 de abril 17 de mayo y 14 de junio de 2019.</p>
<p>HORA:</p>	<p>De: 17.00 a 20.00 horas.</p>
<p>LUGAR:</p>	<p>Sede de la Asociación de Diabetes Madrid. Calle de Julián Besteiro, 29, 1ºC. 28020 Madrid.</p>
<p>INICIATIVA DE:</p>	<p>Escuela Madrileña de Salud/ Asociación Diabetes Madrid. Colaboran profesionales del Servicio Madrileño de Salud, de SOMAMFYC, SEMAP, Y CODINMA.</p>
<p>INSCRIBIRSE EN:</p>	<p>Inscripción directa en la Asociación Diabetes Madrid a través de la Secretaría técnica. Tfno. 915706243. Correo info@diabetesmadrid.org o a través de la web de la escuela. Tfno. 914269625/914269897. Correo: escuela@salud.madrid.org</p>





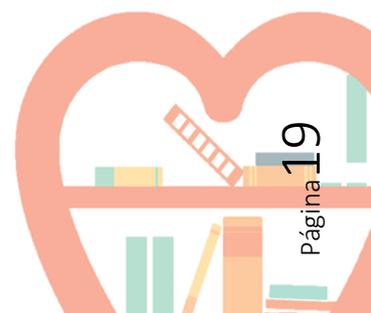
Taller de recursos onco-estéticos para profesionales sanitarios



<p>DIRIGIDO A:</p> <p>OBJETIVO:</p>	<p>Profesionales de la salud de Atención Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer la autoestima a través de la autoimagen. Fomentar el autocuidado y creatividad del paciente. • Empoderar a la persona ante una situación de adversidad donde se ve afectada su imagen personal. • Aprender a realizar peinados con pañuelos y la colocación de pelucas, conocer la primera guía registrada de peinados con pañuelos. <p>Es decir, los profesionales sanitarios que acudan a este taller podrán ampliar el conocimiento en el ámbito de la autoestima y autoimagen a través del recurso de los pañuelos, pelucas y cuidados del cuero cabelludo.</p>
<p>CONTENIDOS</p>	<p>Bienvenida, nos presentamos, introducción de ambas entidades y encuadre del taller.</p> <p>Presentación de recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pañuelos. ✓ Imagen corporal- Autoestima ✓ Alteración de la imagen corporal ✓ Explicación del material necesario ✓ Modelaje de peinados con pañuelos ✓ Influencia y elección de los colores en nuestro estado de animo ✓ Pelucas. ✓ Tipos de prótesis capilares según su interior y material ✓ Cuidados de la peluca según el material ✓ Como elegir el corte y color de la peluca para que favorezca más ✓ Cuidados del cuero cabelludo ✓ Cosméticos recomendables para pieles en situación de alta sensibilidad ✓ Maquillaje corrector para cejas <p>Conclusiones y feedback.</p>



Nº PARTICIPANTES:	Máximo 20 participantes
Nº SESIONES:	Depende del centro de salud.
COORDINA:	Juana Mateos Rodilla. Coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
DOCENTES:	Alicia González Retamar Verónica Díaz Hernandez Andrea Hernández Hervás
FECHA:	19 de febrero de 2018
HORA:	13.30 a 15 horas
LUGAR:	Dirección Asistencial Centro. Salón de actos. C/ Albertos Palacios 22. 28021 Madrid
INICIATIVA DE:	Iniciativa de VER AND SER, Fundación Ángela Navarro y Escuela Madrileña de Salud en colaboración con la Dirección Asistencial Centro (Gerencia Asistencial de Atención Primaria).
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . Tfno. 914269625/4269898/914269897





Masterclass “La realidad de la parálisis cerebral en Atención Primaria desde otro punto de vista”



DIRIGIDO A:	Profesionales de Atención Primaria del Centro de Salud Daroca
OBJETIVO:	Reflexionar sobre el conocimiento de las necesidades de las personas con Parálisis Cerebral y sus familias en el contexto asistencial de Atención Primaria. Aumentar su visibilidad. Generar sensibilización hacia el colectivo.
CONTENIDOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qué es Parálisis Cerebral (PC). Etiopatología, Discapacidad y Comorbilidades asociadas. 2. El rol de los profesionales de Atención Primaria. Retos. 3. Experiencias y necesidades de las personas con PC y sus familias. 4. Recursos de la comunidad y el movimiento asociativo.
Nº PARTICIPANTES:	30
Nº SESIONES:	Una
COORDINA:	Juana Mateos Rodilla. Coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
DOCENTE:	Agustina Borrás López (enfermera, madre de una niña con PC, Vicepresidenta de la Asociación ATENPACE y Comisionada de Sanidad de ASPACE Madrid)
FECHA:	19 de febrero 2019
HORA:	14:00 – 15:00
LUGAR:	Centro de Salud La Plata. Unión Europea, 4. 28850, Torrejón de Ardoz (Madrid)
INICIATIVA DE:	ASPACE Madrid (Federación de Asociaciones de Atención a Personas con Parálisis Cerebral y discapacidades afines de la Comunidad de Madrid) y Escuela Madrileña de Salud, en colaboración con la Dirección Asistencial Este.
INSCRIBIRSE EN:	No necesita inscripción



Masterclass: Conoce la evolución de tu estado de salud a través de los servicios electrónicos de la Consejería de Sanidad Madrileña.



DIRIGIDO A:	Profesionales del Servicio de Promoción de la Salud y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública
OBJETIVO:	Este servicio electrónico tiene por objetivo proporcionar a los ciudadanos información personalizada de salud, ayudarles a conocer la evolución de sus problemas de salud a través de su historia clínica electrónica para un mejor autocuidado, facilitar la gestión de citas sanitarias solicitadas y servir como plataforma de acceso a información fiable y segura de estilos de vida saludables dentro de los servicios electrónicos que ofrece la Comunidad de Madrid.
CONTENIDOS	Clase teórico-práctica con posibilidad de debate, foro y preguntas.
Nº PARTICIPANTES:	30
Nº SESIONES:	1 sesión
COORDINA:	Yolanda Del Rey Granado. Técnico Gerencia de Atención Primaria. Coordinación vida saludable de la Escuela Madrileña de Salud.
DOCENTE:	Cristina Millara Lago. Licenciada en Ciencias Económicas. Administrativo. Centro de Salud General Ricardos. Madrid
FECHA:	20 de febrero de 2019
HORA:	11 – 14 horas
LUGAR:	Calle San Martín de Porres, 6. Aula de Salud Pública. Planta Baja.
INICIATIVA DE:	Gerencia de Atención Primaria con Escuela Madrileña de Salud.
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . Tfno. 914269625/4269898/914269897



Taller sobre el manejo de los síntomas y mejora de la calidad de vida en esclerosis múltiple



DIRIGIDO A:	Pacientes con Esclerosis Múltiple y sus cuidadores/cuidadoras. Cada grupo deberá ser homogéneo en la etapa evolutiva de la enfermedad.
OBJETIVO:	<p>1º - Formar al paciente y cuidador(a) sobre los síntomas más frecuentes que padece el paciente con Esclerosis Múltiple: dolor, fatiga, debilidad, trastorno de la marcha, espasticidad, depresión, ansiedad, trastornos digestivos, urinarios y de índole sexual.</p> <p>2º - Instruir al paciente y cuidador(a) en los ejercicios diarios más eficaces para el control de estos síntomas: respiración diafragmática, reeducación del movimiento, del tono muscular, equilibrio, marcha, sensibilidad.</p> <p>3º - Empoderar al paciente y a sus cuidadores en los hábitos de higiene postural y personal que mejoren la calidad de vida.</p>
CONTENIDOS	<p>1º - Introducción teórica a cargo de Neurología (30'): en este apartado se tratará de abordar los síntomas más frecuentes y el abordaje terapéutico farmacológico y no farmacológico que se hace de ellos.</p> <p>2º - Introducción objetivos a cargo de Rehabilitación (15'): la rehabilitadora hará una pequeña introducción sobre el funcionamiento y los objetivos del taller.</p> <p>2º - Taller práctico a cargo de Rehabilitación (paciente-cuidadores/fisioterapeuta):</p> <p>Ejercicios de rehabilitación diafragmática Ejercicios de reeducación del movimiento Ejercicios de mejora del tono muscular</p>

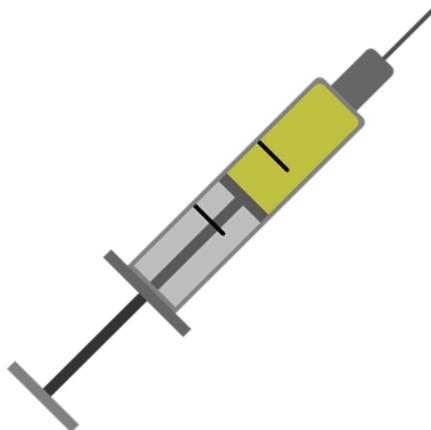


	<p>Ejercicios de mejora del equilibrio Ejercicios para mejorar la marcha Ejercicios de coordinación Ejercicios de sensibilidad 3º - Taller práctico de terapeuta ocupacional: Dormir, levantarse de la cama, vestirse Educación postural Manejo de peso y carga Intendencia doméstica (plancha, cocina, higiene del hogar) Higiene personal</p>
Nº PARTICIPANTES:	10-12 pacientes
Nº SESIONES:	Por determinar
COORDINA:	Dra. Lucienne Costa-Frossard França, neuróloga del Hospital Universitario Ramón y Cajal. Juana Mateos Rodilla, coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
DOCENTE:	<p>Dña. Lucienne Costa-Frossard França Terapeuta ocupacional: Dña. Amaya Manrique Araque Fisioterapeuta: Dña. Belén Ascensión Jiménez Chamarro Rehabilitadora: Dña. Blanca Palomino Aguado Neuróloga: Dña. Susana Sainz de la Maza</p>
FECHA:	21 de febrero de 2019
HORA:	15:00 – 18:00 h.





Taller: Nuevas técnicas de inyección de insulina ¿Podemos prevenir complicaciones?



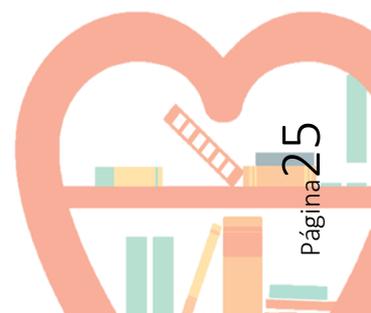
DIRIGIDO A:	Personas con diabetes indistintamente de su edad vital, interesadas en mejorar su autocuidado en relación con la insulización
OBJETIVO:	Mejorar los conocimientos de las personas con diabetes respecto a las nuevas insulinas Aumentar los conocimientos respecto a la técnica de inyección de insulinas y glp1 Minimizar las complicaciones derivadas de la técnica de inyección incorrecta Al finalizar el taller los participantes serán capaces de entender e interiorizar la importancia de la realización de una técnica de inyección correcta así como de detectar lipohiperdistrofia.
CONTENIDOS	Nuevas insulinas ¿Cómo actúan? Nuevas técnicas de inyección basadas en la última evidencia científica disponible Taller práctico de lipohipertrrofia
Nº PARTICIPANTES:	20-25
Nº SESIONES:	1
COORDINA:	Juana Mateos Rodilla
DOCENTE:	Angeles Beatriz Álvarez Hermida
FECHA:	25 de febrero de 2019
HORA:	12 a 14 h.
LUGAR:	Aula 3. Pabellón7- 8. Escuela Nacional de Sanidad. C/Sinesio Delgado, 10. 28029 Madrid
INICIATIVA DE:	BD y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . Tfno. 914269625/4269898/914269897



Masterclass: "Humanización de la asistencia sanitaria"



DIRIGIDO A:	Estudiantes de Grado de Enfermería. 1º Curso. Universidad Autónoma de Madrid
OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> 🎯 Reflexionar el sentido y el significado de la humanización de la atención sanitaria. 🎯 Identificar elementos que ayudan a los futuros profesionales a velar por la humanización de la asistencia sanitaria.
Nº PARTICIPANTES:	Grupo cerrado (100 alumnos turno de mañana 1º grado)
Nº SESIONES:	1 sesión
DOCENTE:	Juana Mateos Rodilla. Enfermera
FECHA:	26 de febrero de 2019
HORA:	De 9 a 11 horas
LUGAR:	Universidad Autónoma de Madrid. Campus de Ciencias de la Salud. C/ Arzobispo Morcillo. Madrid
INICIATIVA DE:	Departamento de Enfermería de la Universidad Autónoma de Madrid y Escuela Madrileña de Salud.
INSCRIBIRSE EN:	GRUPO CERRADO





Masterclass: Conoce la evolución de tu estado de salud a través de los servicios electrónicos de la Consejería de Sanidad Madrileña.



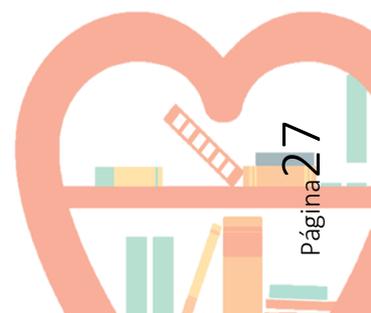
DIRIGIDO A:	Población en general, ciudadanía y equipo de Atención Primaria.
OBJETIVO:	Este servicio electrónico tiene por objetivo proporcionar a los ciudadanos información personalizada de salud, ayudarles a conocer la evolución de sus problemas de salud a través de su historia clínica electrónica para un mejor autocuidado, facilitar la gestión de citas sanitarias solicitadas y servir como plataforma de acceso a información fiable y segura de estilos de vida saludables dentro de los servicios electrónicos que ofrece la Comunidad de Madrid.
CONTENIDOS	Clase teórico-práctica con posibilidad de debate, foro y preguntas.
Nº PARTICIPANTES:	30
Nº SESIONES:	1 sesión
COORDINA:	Yolanda Del Rey Granado. Técnico Gerencia de Atención Primaria. Coordinación vida saludable de la Escuela Madrileña de Salud.
DOCENTE:	Cristina Millara Lago. Licenciada en Ciencias Económicas. Administrativo. Centro de Salud General Ricardos. Madrid
FECHA:	27 de febrero de 2019
HORA:	11 – 14 horas
LUGAR:	Centro de Salud Caramuel. CALLE DE FUENTEOVEJUNA, 17 28011 MADRID
INICIATIVA DE:	Gerencia de Atención Primaria con Escuela Madrileña de Salud.
INSCRIBIRSE EN:	escuela@salud.madrid.org . Tfno. 914269625/4269898/914269897



Trasplantados de pulmón: compartimos experiencias. El 12Educa



DIRIGIDO A:	Pacientes tratados en el Hospital Universitario 12 de Octubre, tras 6 meses del trasplante pulmonar.
OBJETIVO:	Mejorar el cumplimiento terapéutico
CONTENIDOS	Recomendaciones Generales de las Actividades de la Vida Diaria (AVD) / Terapia Nebulizada / Espirometría domiciliaria / Tratamiento Inmunosupresor
Nº PARTICIPANTES:	8 – 10 personas
Nº SESIONES:	5
COORDINA:	Ana M ^a Carro Ruiz
DOCENTES:	M ^a Victoria Pavón Blanco, Desiree N. Romo Bejar, M ^a Isabel Horcajo Espín, M ^a Teresa Tostado Lloves, Visitación Ayuso Santos, M ^a Ángeles Sánchez de la Ventana
FECHA:	<u>Edición 1 :</u> Sesión 1: 27/02/2019 Sesión 2: 06/03/2019 Sesión 3: 13/03/2019 Sesión 4: 20/03/2019 Sesión 5: 27/03/2019
HORA:	10 a 12h.
LUGAR:	Centro de Actividades Ambulatorias, planta 4 ^a , aula del bloque A
INICIATIVA DE:	El12Educa y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	anamaria.carro@salud.madrid.org

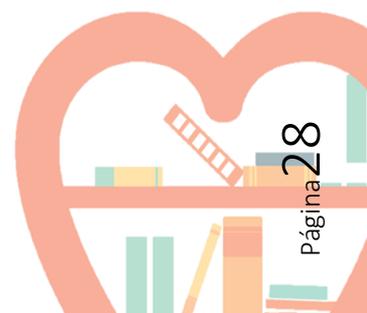




Masterclass: "Humanización de la asistencia sanitaria"



DIRIGIDO A:	Estudiantes de Grado de Enfermería. 1º Curso. Universidad Autónoma de Madrid
OBJETIVO:	<ul style="list-style-type: none"> 🎯 Reflexionar el sentido y el significado de la humanización de la atención sanitaria. 🎯 Identificar elementos que ayudan a los futuros profesionales a velar por la humanización de la asistencia sanitaria.
Nº PARTICIPANTES:	Grupo cerrado (100 alumnos turno de mañana 1º grado)
Nº SESIONES:	1 sesión
DOCENTE:	Juana Mateos Rodilla. Enfermera
FECHA:	28 de febrero de 2019
HORA:	De 15 a 17 horas
LUGAR:	Universidad Autónoma de Madrid. Campus de Ciencias de la Salud. C/ Arzobispo Morcillo. Madrid
INICIATIVA DE:	Departamento de Enfermería de la Universidad Autónoma de Madrid y Escuela Madrileña de Salud.
INSCRIBIRSE EN:	GRUPO CERRADO





- 📍 No olvide inscribirse.
- 📍 Actividades gratuitas.
- 📍 Más información en:
- 📍 www.comunidad.madrid/servicios/salud/escuela-madrilena-salud
- 📍 Tfno. 91. 426. 96. 25 / 91.426.98.98 / 91. 426. 98. 97
- 📍 escuela@salud.Madrid.org



¡Le esperamos!

