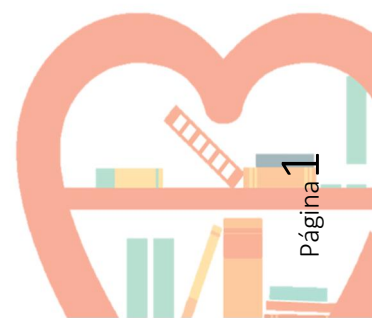




## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES






FEBRERO 2020





## Entra a la plataforma virtual de aprendizaje

Escuela Madrileña de Salud

-  **Acceso libre** ✓
-  **Vídeos educativos** ✓
-  **Cursos virtuales** ✓
-  **Aprendizaje dinámico e interactivo** ✓
-  <http://escueladesalud.comunidad.madrid/> ✓



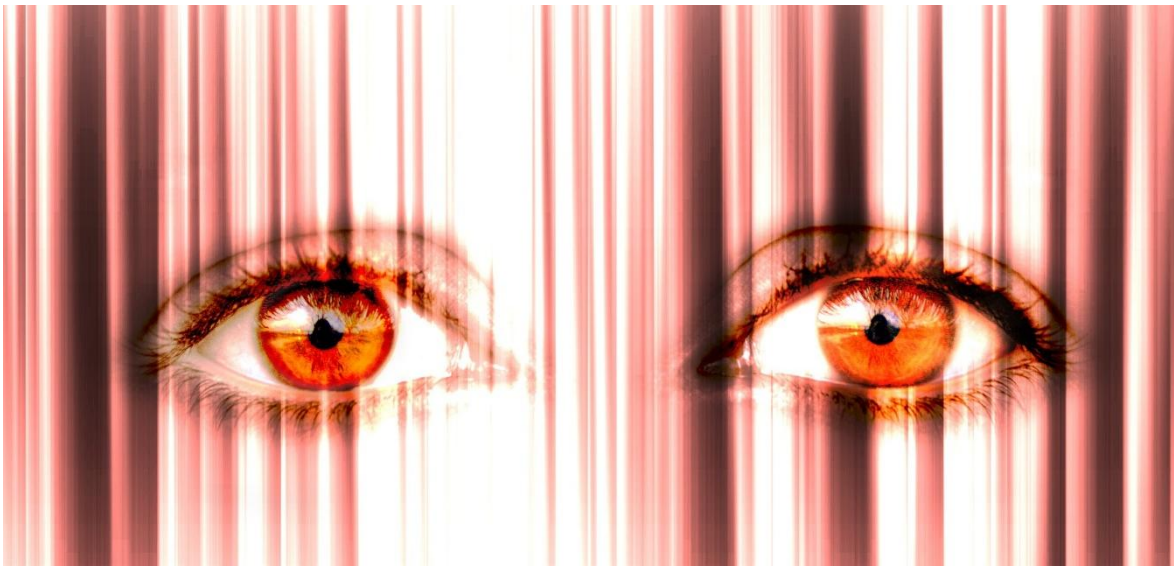
Escanéame



# ¡REGÍSTRATE!



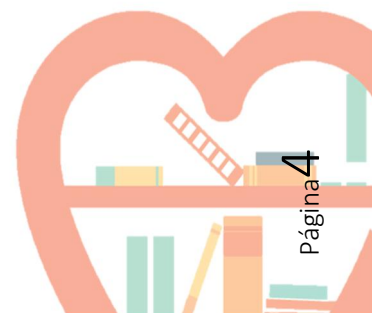
Taller: Aprende a gestionar la ansiedad. Ciclo “Centrados en tu salud emocional”



<p><b>DIRIGIDO A:</b> <b>OBJETIVO:</b></p>	<p>Adultos de entre 18 y 50 años</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprender mejor sus emociones y saber cómo gestionarlas</li> <li>2. Identificar los estados de ansiedad y aprender a gestionarlos actuando sobre los miedos que generan las situaciones estresantes</li> </ol>
<p><b>CONTENIDOS</b></p>	<p>Encuadre del taller</p> <p>1.- Introducción teórica: Insomnio, pensamientos recurrentes, tensión constante, contracturas, ataques de ansiedad... Estas son algunas de las consecuencias de mantener estados elevados de ansiedad largos periodos de tiempo. Pero: ¿Qué es la ansiedad? ¿Y cómo podría manejarla? Estas son algunas de las preguntas que responderemos en el taller.</p>



	<p>Hablaremos de la ansiedad y cómo se diferencia de otras emociones, de su objetivo y características y cómo podemos gestionarla de forma saludable además de las fuentes de estrés más comunes</p> <p>2.- Ejercicio grupal:</p> <p>Pondremos en práctica la teoría mediante un ejercicio en el que identificar las preocupaciones y miedos de cada participante, valorar su intensidad y aprender a gestionarlos adecuadamente.</p> <p>Síntesis y cierre</p>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	20 personas
<b>Nº SESIONES:</b>	1
<b>COORDINA:</b>	Dña. Gema Vega González. Técnico de Apoyo de la Escuela Madrileña de Salud. Subdirección General de Humanización de la Asistencia, Bioética, Información y Atención al Paciente
<b>DOCENTES:</b>	<p>- Alba Martínez Tallón. Psicóloga sanitaria especializada en el trabajo con ansiedad en terapia individual con jóvenes adultos. Máster en Terapia familiar y sistémica y formación en terapia humanista.</p> <p>- Alejandra Sánchez Fuster. Psicóloga sanitaria especializada en terapia individual con adultos y el trabajo con ansiedad. Máster en Terapia Focalizada en la Emoción</p>
<b>FECHA:</b>	Martes 4 de febrero de 2020
<b>HORA:</b>	11.30-13.30h
<b>LUGAR:</b>	<p>Centro Cultural La Corrala</p> <p>Museo de Artes y Tradiciones Populares</p> <p>C/ Carlos Arniches, 3 y 5</p> <p>28005 Madrid</p> <p>Metro: La latina (L5) y Tirso de Molina (L1)</p> <p>Cercanías: Embajadores</p>
<b>INICIATIVA DE:</b>	Gabinete Hero Psicología, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, Centro Cultural La Corrala, la Universidad Autónoma de Madrid y la Escuela Madrileña de Salud
<b>INSCRIBIRSE EN:</b>	Envíe un email con su nombre completo, DNI, teléfono de contacto y año de nacimiento al correo <a href="mailto:escuela@salud.madrid.org">escuela@salud.madrid.org</a> o llame al Tfno. 914269897/914269625 /914269898





## La persona con trastorno bipolar. El 12Educa

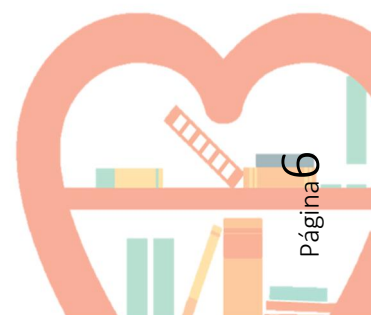


## El 12Educa

<b>DIRIGIDO A:</b>	Personas diagnosticadas de trastorno bipolar que tengan conocimientos deficientes acerca de su enfermedad, bien sea por diagnóstico reciente o por bajo nivel de insight (conciencia de enfermedad), y que deseen profundizar a través de la intervención grupal en su conocimiento, tratamiento, prevención de recaídas y distintos tipos de abordaje. Las dos últimas sesiones serán conjuntas con los familiares que deseen participar.
<b>OBJETIVO:</b>	<p><b>General:</b> adquirir conocimientos esenciales acerca de aspectos relacionados con el trastorno bipolar y su manejo.</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Fomentar el autoconocimiento.</p> <p>Facilitar el diálogo y el intercambio de información.</p> <p>Fomentar la adherencia terapéutica y estilos de vida saludables.</p> <p>Prevención de recaídas.</p> <p>Prevención del estigma/autoestigma.</p>
<b>CONTENIDOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación. Expectativas de participantes. ¿Qué es el trastorno bipolar? Clasificación del trastorno bipolar: tipos, síntomas.</li> <li>2. Tratamiento, efectos secundarios, interacciones.</li> <li>3. Prevención de recaídas, pródromos.</li> <li>4. Cuidados generales: alimentación, embarazo, sueño, ejercicio, consumo de sustancias, ocio sano.</li> <li>5. Tratamientos psicosociales. Recursos de rehabilitación y sociocomunitarios. Discapacidad.</li> <li>6. Participación de familiares. Diálogo abierto.</li> <li>7. Participación de familiares. Estigma y autoestigma (videos y preguntas). Asociacionismo. Satisfacción de expectativas. Complimentación de cuestionarios.</li> </ol>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	Entre 6 y 10
<b>Nº SESIONES:</b>	Ciclo completo 7 sesiones de 90 minutos cada una. Se realizará 1 sesión semanal
<b>COORDINA:</b>	<p>Antonio Miguel Villalba Borrueal          CSM Carabanchel. Centro de Especialidades Aguacate.          Dirección: C/ Aguacate nº 13          Teléfono: 91 465 50 21 / 06 52          Correo electrónico: <a href="mailto:antonio.villalba@salud.madrid.org">antonio.villalba@salud.madrid.org</a></p>
<b>DOCENTE:</b>	<p>Antonio Villalba Borrueal (enfermero especialista en salud mental)          Marta Feito García (enfermera especialista en salud mental)</p>
<b>FECHA:</b>	Una sesión semanal los martes, en las siguientes fechas



	1ª EDICIÓN 2020: Desde el 14 de Enero hasta el 25 de Febrero
HORA:	17:30-19h
LUGAR:	Centro de Salud Mental Carabanchel Dirección: C/ Aguacate nº 13 Teléfono: 91 465 50 21 / 06 52
INICIATIVA DE:	El12Educa y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	<a href="mailto:antonio.villalba@salud.madrid.org">antonio.villalba@salud.madrid.org</a> 91 465 50 21 / 06 52





## Taller “Escuela de cuidadores y pacientes”. EL 12 Educa



EL 12 Educa

<b>DIRIGIDO A:</b>	Pacientes y cuidadores de pacientes crónicos de alta complejidad con nivel de intervención alto y/o dependencia
<b>OBJETIVO:</b>	<p><b>General</b> Ofrecer a los cuidadores la oportunidad de adquirir conocimientos y habilidades necesarias para mejorar los cuidados de sus familiares.</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquieran y/o mejoren los conocimientos sobre su enfermedad y la salud.</li> <li>• Desarrollen habilidades en autocuidados.</li> <li>• Se sensibilicen sobre la importancia de la adherencia terapéutica.</li> <li>• El cuidador adquiera estrategias para prevenir la sobrecarga física y emocional.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<p>Cuidados básicos de la persona dependiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación</li> <li>- Higiene y cuidados de la piel (higiene personal, lavado de manos, higiene del paciente encamado, prevención de úlceras por presión)</li> <li>- Movilidad (cambios posturales, transferencia cama-sillón)</li> <li>- Adherencia tratamiento farmacológico</li> <li>- Prevención de caídas</li> <li>- El cuidado del cuidador</li> </ul>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	15
<b>Nº SESIONES:</b>	Sesiones semanales
<b>COORDINA:</b>	M <sup>a</sup> José del Olmo Rubio
<b>DOCENTE:</b>	Profesionales de enfermería de medicina interna y continuidad asistencial
<b>FECHA:</b>	Todos los miércoles del año excepto festivos
<b>HORA:</b>	11,30h



LUGAR:

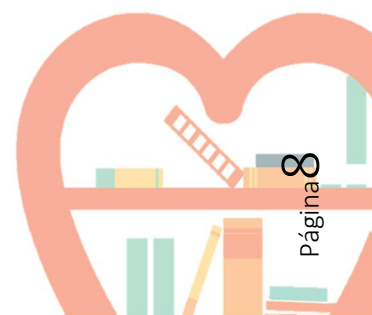
Aula de formación de la planta 8 de la residencia general. Hospital Universitario 12 de Octubre. Av. de Córdoba, s/n, 28041 Madrid

INICIATIVA DE:

*El12Educa y Escuela Madrileña de Salud*

INSCRIBIRSE EN:

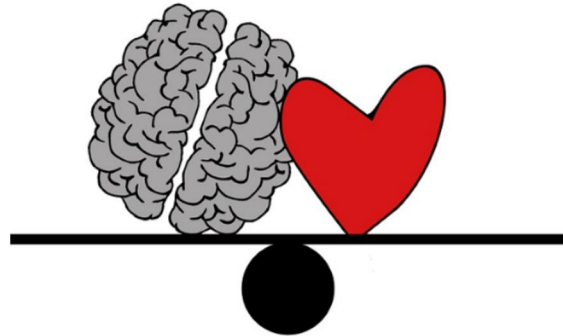
[continuidadasistencial.hdoc@salud.madrid.org](mailto:continuidadasistencial.hdoc@salud.madrid.org) tf. 618588845







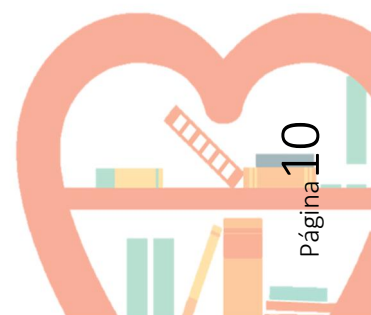
## Taller "Sexualidad y pacientes con enfermedades cerebrovasculares (ICTUS)"



<b>DIRIGIDO A:</b>	Personas que hayan sufrido un Ictus y sus parejas, en caso de tenerla, y como consecuencia tengan ciertas secuelas físicas y/o motóricas, emocionales y cognitivas.
<b>OBJETIVO:</b>	<p>Mejorar situaciones de vida y abordar la sexualidad de las personas que han sufrido un Ictus y sus parejas.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la sexualidad y la erótica desde la pareja y en solitario</li> <li>• Abordar la importancia del conocimiento de la nueva situación</li> <li>• Entender los cambios derivados del ictus en relación a la sexualidad y la erótica</li> <li>• Desmitificar ideas y falsas creencias en torno a la sexualidad de personas que sufren alguna enfermedad</li> <li>• Dotar de herramientas para una buena comunicación en pareja en torno a la sexualidad</li> <li>• Generar un espacio abierto, discreto y óptimo para la puesta en común y el debate de ideas y situaciones en torno a la sexualidad y erótica</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><b>1ª Sesión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción al hecho sexual humano y encuadre sexológico</li> <li>• Objetivos de la intervención en educación sexual para pacientes y parejas que han sufrido Ictus</li> <li>• Sexualidad e Ictus</li> <li>• Falsas creencias en torno a la sexualidad y la erótica</li> <li>• Derechos sexuales y reproductivos</li> <li>• Respuesta sexual humana</li> </ul> <p><b>2ª Sesión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampliación del modelo erótico</li> <li>• Planteamiento de cambios y nuevas situaciones en el área de la sexualidad a consecuencia del Ictus</li> <li>• Áreas a trabajar en el desarrollo de la sexualidad en pareja y en solitario</li> <li>• Disfunciones sexuales en casos de Ictus</li> <li>• Comunicación y pareja</li> </ul>



Nº PARTICIPANTES:	30 personas máximo
Nº SESIONES:	2
COORDINA:	Juana Mateos Rodilla. Escuela Madrileña de Salud
DOCENTE:	Lara Salguero Lucas. Sexóloga y pedagoga. Presidenta de la Asociación Nacional de Sexología, Educación y Salud
FECHA:	5 y 19 de febrero de 2020
HORA:	10 a 11.30 horas
LUGAR:	Centro Estatal de Atención Al Daño Cerebral CEADAC. : C/ Rio Bullaque 1, 28034, Madrid
INICIATIVA DE:	Asociación Nacional de Sexología, Educación y Salud, CEADAC y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	Envíe un email con su nombre completo, DNI, teléfono de contacto y año de nacimiento al correo <a href="mailto:escuela@salud.madrid.org">escuela@salud.madrid.org</a> o llame al Tfno. 914269897/914269625 /914269898





## Vida saludable de la persona ostomizada. El 12Educa

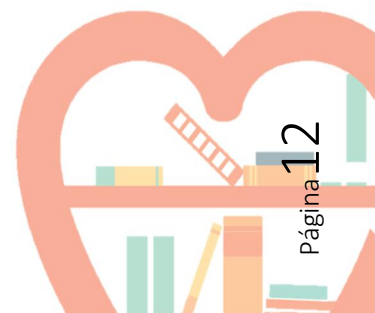


El 12Educa

<p><b>DIRIGIDO A:</b> <b>OBJETIVO:</b></p>	<p>Personas portadoras de estomas de eliminación digestiva o urológica</p> <p><b>General:</b> Facilitar la adquisición de conocimientos y habilidades a personas ostomizadas 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><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir habilidades para el autocuidado de la ostomía.</li> <li>• Identificar los alimentos saludables que mejor se adaptan a su situación.</li> <li>• Describir actividades de la vida diaria que contribuyen a un estilo de vida activo y saludable</li> <li>• Identificar estrategias para mantener el equilibrio emocional.</li> <li>• Mostrar una actitud positiva de afrontamiento a la nueva situación y a mantener unas relaciones personales y sociales satisfactorias.</li> <li>• Fomentar la comunicación y el apoyo entre pacientes.</li> </ul>
<p><b>CONTENIDOS</b></p>	<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. Sesión 2. Alimentación y ostomía. Sesión 3. Hábitos de vida saludable y ostomía Sesión 4. Vida diaria.</p>
<p><b>Nº PARTICIPANTES:</b></p>	<p>15</p>
<p><b>Nº SESIONES:</b></p>	<p>Ciclo completo 4 sesiones de 90 minutos cada una. Se realizará 1 sesión semanal y cada una será planteada como una sesión independiente.</p>
<p><b>COORDINA:</b></p>	<p>María Elena García Manzanares</p>
<p><b>DOCENTE:</b></p>	<p>Grupo de Enfermería referente en el cuidado al paciente ostomizado hospitalizado</p>
<p><b>FECHA:</b></p>	<p>Edición: 5, 12,19 y 26 de febrero 2020</p>



HORA:	De 11 a 12:30 horas.
LUGAR:	Aula del Centro de Actividades Ambulatorias del Hospital Universitario 12 de Octubre
INICIATIVA DE:	<i>El12Educa y Escuela Madrileña de Salud</i>
INSCRIBIRSE EN:	<a href="mailto:ostomias.hdoc@salud.madrid.org">ostomias.hdoc@salud.madrid.org</a>





Taller “Nuevas técnicas de inyección de insulina ¿Podemos prevenir complicaciones?”



<b>DIRIGIDO A:</b>	Personas con diabetes indistintamente de su edad vital, interesadas en mejorar su autocuidado en relación con la insulinización
<b>OBJETIVO:</b>	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 LH
<b>CONTENIDOS</b>	Nuevas insulinas ¿Cómo actúan? Nuevas técnicas de inyección basadas en la última evidencia científica disponible Taller práctico de lipohipertrofia
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	20-25
<b>Nº SESIONES:</b>	1
<b>COORDINA:</b>	Juana Mateos Rodilla. Técnico de apoyo SGHAS. Coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
<b>DOCENTE:</b>	Angeles Beatriz Álvarez Hermida. Enfermera de Atención Primaria.
<b>FECHA:</b>	7 de febrero de 2020
<b>HORA:</b>	17.30-19.30 horas
<b>LUGAR:</b>	Asociación de Diabéticos de Móstoles. Centro Municipal de Mayores Juan XXIII. C/ Juan XXIII, nº 6. 28938 Móstoles
<b>INICIATIVA DE:</b>	BD y Escuela Madrileña de Salud
<b>INSCRIBIRSE EN:</b>	Envíe un email con su nombre completo, DNI, teléfono de contacto y año de nacimiento al correo <a href="mailto:escuela@salud.madrid.org">escuela@salud.madrid.org</a> o llame al Tfno. 914269897/914269625 /914269898



## Taller “Vida cardiosaludable” El 12 Educa

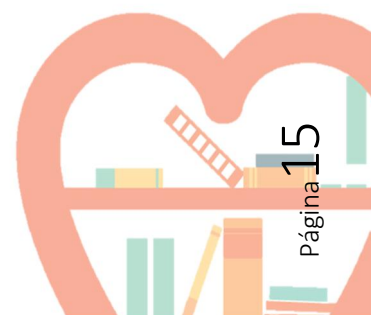


El 12 Educa

<b>DIRIGIDO A:</b>	Cuidadores y pacientes con enfermedad coronaria y/o insuficiencia cardiaca
<b>OBJETIVO:</b>	<p><b>General:</b> Fomentar el autocuidado en los pacientes con patologías cardiacas.</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar los conocimientos de los pacientes y cuidadores sobre la patología cardiaca que les afecta.</li> <li>• Aumentar la adherencia a los tratamientos y a los hábitos de vida saludables.</li> <li>• Fomentar la comunicación y el apoyo entre pacientes.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<p><u>Lunes 11 de noviembre:</u> ¿En qué consiste mi enfermedad? Fármacos.</p> <p><u>Lunes 18 de noviembre:</u> Nutrición y Alimentación cardiosaludable.</p> <p><u>Lunes 25 de noviembre:</u> Factores de riesgo cardiovascular.</p> <p><u>Lunes 2 de diciembre:</u> Sexo y corazón / Información segura en internet.</p> <p><u>Lunes 16 de diciembre:</u> Control del estrés.</p> <p><u>Lunes 13 de enero:</u> Ejercicio físico: ¿Por qué, cuánto, cómo, cuándo?</p> <p><u>Lunes 20 de enero:</u> Tabaquismo /Repaso de fármacos.</p> <p><u>Lunes 10 de febrero:</u> Sesión teórico-práctica de relajación.</p> <p><u>Lunes 17 de febrero:</u> Recursos sociales/Herramientas útiles/Asociaciones.</p> <p><u>Lunes 24 de febrero:</u> Hábitos de vida saludables: La alegría de cuidarse.</p> <p>Cada día compartimos una receta de cocina cardiosaludable.</p>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	100
<b>Nº SESIONES:</b>	Ciclo completo: 10 sesiones.
<b>COORDINA:</b>	Catalina Munera Jiménez. Enfermera de los programas multidisciplinares de rehabilitación cardiaca y de insuficiencia cardiaca.



DOCENTE:	Beatriz Álvarez de Pedro (trabajadora social), Beatriz Arévalo (trabajadora social), Pilar de la Cruz (enfermera), Javier de Juan (cardiólogo), 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:	Semanalmente todos los lunes, salvo festivos
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:	<a href="mailto:lc.hdoc@salud.madrid.org">lc.hdoc@salud.madrid.org</a> tf. 917792498





## Aula de salud “El autocuidado en el dolor crónico”

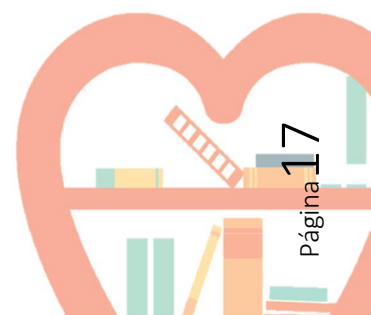


<b>DIRIGIDO A:</b>	Personas con dolor crónico, familiares y cuidadores.
<b>OBJETIVO:</b>	Mejorar los conocimientos, habilidades y actitudes sobre el autocuidado de las personas con dolor crónico, familiares y cuidadores que convivan con este problema.
<b>CONTENIDOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción : el dolor crónico y la importancia del cuidado integral (necesidad física, psicoemocional, social, valores y creencias)</li> <li>2. Autocuidado:             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Manejo de los cuidados básicos:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1.1. Nutrición y control del peso</li> <li>2.1.2. Ejercicio físico y movilidad</li> <li>2.2.3. Higiene del sueño/descanso</li> <li>2.2.4. Control de la ansiedad y estrés</li> <li>2.2.5. Actividad y ocio</li> </ol> </li> <li>2.2. Manejo de la medicación:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>2.2.1. Uso seguro de los medicamentos</li> <li>2.2.2. Adherencia al tratamiento</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>3. Recursos en la Comunidad:             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Centros de Salud</li> <li>3.2. Centros dotacionales del Ayuntamiento</li> <li>3.3. Centros de mayores</li> <li>3.4. Asociaciones de enfermos, vecinos, etc.</li> <li>3.5. Otras herramientas: Webs, APP, etc.</li> </ol> </li> </ol>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	20





<b>Nº SESIONES:</b>	En 2 sesiones semanales de 3h cada sesión (martes y jueves); total formación: 6h
<b>COORDINA:</b>	Manuela Monleón Just, Enfermera Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud y Juana Mateos Rodilla, coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
<b>DOCENTE:</b>	Manuela Monleón Just. Enfermera. Atención Primaria. Servicio Madrileño de Salud
<b>FECHA:</b>	11 y 13 de febrero de 2020
<b>HORA:</b>	16h a 19h
<b>LUGAR:</b>	Centro de Salud Legazpi. Aula, 1º piso. Calle Antracita 2, 28045, Madrid
<b>INICIATIVA DE:</b>	PLATAFORMA SIN DOLOR y Escuela Madrileña de salud en colaboración con Grünenthal
<b>INSCRIBIRSE EN:</b>	Envíe un email con su nombre completo, DNI, teléfono de contacto y año de nacimiento al correo <a href="mailto:escuela@salud.madrid.org">escuela@salud.madrid.org</a> o llame al Tfno. 914269897/914269625 /914269898





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



<b>DIRIGIDO A:</b>	Profesionales de Atención Primaria del Centro de Salud Torreledones
<b>OBJETIVO:</b>	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.
<b>CONTENIDOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qué es Parálisis Cerebral (PC). Etiopatología, Discapacidad y Comorbilidades asociadas.</li> <li>2. El rol de los profesionales de Atención Primaria. Retos.</li> <li>3. Experiencias y necesidades de las personas con PC y sus familias.</li> <li>4. Recursos de la comunidad y el movimiento asociativo.</li> </ol>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	30
<b>Nº SESIONES:</b>	Una
<b>COORDINA:</b>	Juana Mateos Rodilla. Coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
<b>DOCENTE:</b>	Agustina Borrás López (enfermera, madre de una niña con PC, Vicepresidenta de la Asociación ATENPACE y Presidenta de ASPACE Madrid)
<b>FECHA:</b>	12 de febrero 2020
<b>HORA:</b>	14:00 – 15:00
<b>LUGAR:</b>	Centro de Salud Torreledones. Av. de la Dehesa, 63, 28250 Torreledones, Madrid
<b>INICIATIVA DE:</b>	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 Gerencia Asistencial de Atención Primaria.
<b>INSCRIBIRSE EN:</b>	No necesita inscripción



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



El 12 Educa

<b>DIRIGIDO A:</b>	Usuaris del área de influencia del Hospital Universitario 12 de Octubre por proceso de parto y sus familias. Posibilidad de inclusión de púerperas de otras áreas sanitarias de la Comunidad de Madrid según disponibilidad.
<b>OBJETIVO:</b>	<p>General:</p> <p>Fomentar la lactancia materna (LM).</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar el taller la mujer tendrá conocimientos oportunos sobre lactancia materna y crianza.</li> <li>• Al finalizar el taller la mujer conocerá estrategias para la resolución a los problemas más frecuentes en los primeros días.</li> <li>• Facilitar el apoyo entre madres durante el puerperio inmediato.</li> <li>• Fomentar el acceso de las púerperas a los grupos de apoyo a la lactancia madre a madre y otros recursos del área.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<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"> <li>- Recomendaciones generales sobre el amamantamiento y crianza.</li> <li>- Los primeros días. Cambios esperados.</li> <li>- Posturas adecuadas para madre e hijo/a. Enganche adecuado.</li> <li>- Cómo prevenir y superar dificultades.</li> <li>- Descanso y sueño de la madre y el lactante. Llanto del niño/a.</li> <li>- Recursos relacionados con la lactancia en el ámbito comunitario.</li> <li>- Resolución de dudas.</li> </ul>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	10
<b>Nº SESIONES:</b>	1
<b>COORDINA:</b>	Juana María Aguilar Ortega
<b>DOCENTES:</b>	Juana M <sup>a</sup> Aguilar Ortega, Blanca Eva Portero Novillo y Madres expertas "Grupo de Apoyo Entre Madres del 12"
<b>FECHA:</b>	Segundo jueves de mes, excepto festivos
<b>HORA:</b>	De 11 a 13 h.
<b>LUGAR:</b>	Aula 3 <sup>a</sup> Planta Edificio Materno-Infantil del Hospital Universitario 12 de Octubre
<b>INICIATIVA DE:</b>	El12Educa y Escuela Madrileña de Salud
<b>INSCRIBIRSE EN:</b>	<a href="mailto:enflac.hdoc@salud.madrid.org">enflac.hdoc@salud.madrid.org</a>



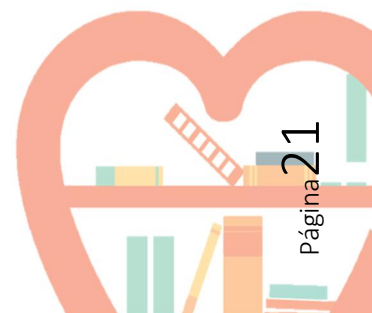
Anticoagulantes orales: ¿quieres saber más? Acenocumarol: “Sintrom®” y anticoagulantes orales de acción directa (ACOD): “Pradaxa®, Xarelto®, Elikvis® y Lixiana®”



<p><b>DIRIGIDO A:</b></p>	<p>Personas que quieran recibir información y recomendaciones sobre los cuidados del tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®) y Anticoagulantes de Acción Directa.</p>
<p><b>OBJETIVO:</b></p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b>                  Proporcionar a las personas y/o cuidadores en tratamiento con anticoagulantes orales información de cuidados y recomendaciones sobre el tratamiento. Acenocumarol (Sintrom®) y ACOD (Pradaxa®, Xarelto®, Elikvis® y Lixiana®).</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar los conocimientos necesarios a los pacientes y/o cuidadores para conseguir una mayor eficacia del tratamiento.</li> <li>• Facilitar una adecuada adherencia al tratamiento.</li> <li>• Conseguir la implicación de la familia y/o cuidadores en el cuidado.</li> <li>• Fomentar la responsabilidad de las personas en su autocuidado.</li> <li>• Prevenir eventos adversos derivados del tratamiento y mejorar la seguridad del paciente.</li> </ul>
<p><b>CONTENIDOS</b></p>	<p>Qué es el tratamiento con anticoagulantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué previene el tratamiento anticoagulante.</li> <li>• Qué son los trombos.</li> <li>• Quién tiene que tomar tratamiento anticoagulante.</li> </ul> <p>Cómo actúan los anticoagulantes orales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es una fibrilación auricular.</li> <li>• Qué es un ictus.</li> <li>• Qué es la trombosis venosa.</li> </ul> <p>El tratamiento con anticoagulantes:</p>

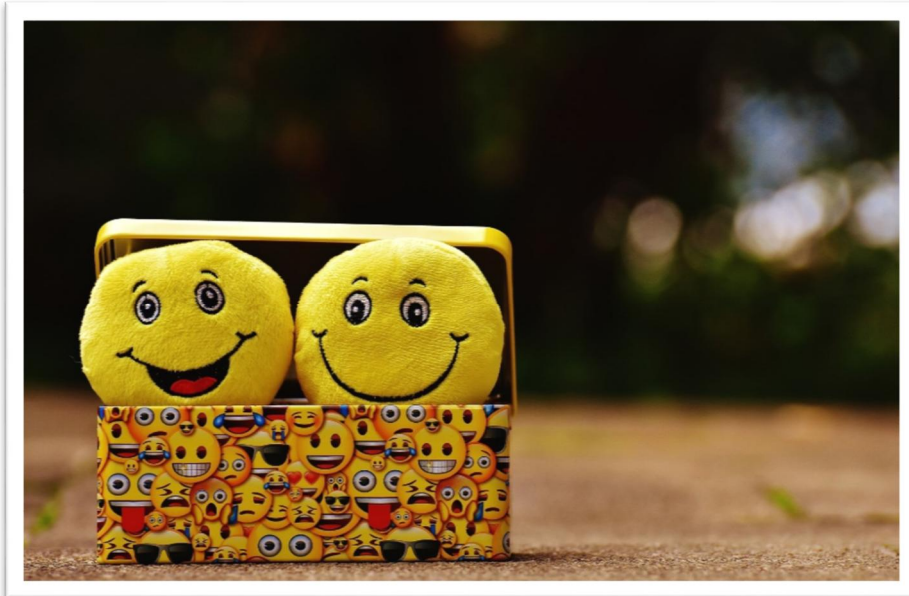


	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®): controles, hoja de tratamiento...</li> <li>• Tratamiento con ACOD.</li> <li>• Recomendaciones para la toma del tratamiento anticoagulante.</li> </ul> <p>Recomendaciones para la vida diaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La alimentación.</li> <li>• Los anticoagulantes y las heridas.</li> <li>• Recomendaciones sobre los sangrados.</li> <li>• Recomendaciones sobre los signos de deshidratación.</li> <li>• Los fármacos y los anticoagulantes.</li> <li>• Viajes y desplazamientos.</li> </ul> <p>Cirugía y pruebas especiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odontológicas.</li> <li>• Biopsias, endoscopias, etc.</li> <li>• Cirugías.</li> </ul>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	Máximo 12 personas.
<b>Nº SESIONES:</b>	1 mensual.
<b>COORDINA:</b>	M <sup>a</sup> del Pilar Delgado Sánchez.
<b>DOCENTE:</b>	Enfermeras de la Consulta de Anticoagulación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón.
<b>FECHA:</b>	Los terceros jueves de cada mes (excepto meses julio y agosto).
<b>HORA:</b>	13:00 horas.
<b>LUGAR:</b>	Aula 3, primera planta del Hospital Universitario Fundación Alcorcón (Avda. Budapest S/N. Alcorcón).
<b>INICIATIVA DE:</b>	Hospital Universitario Fundación Alcorcón.
<b>INSCRIBIRSE EN:</b>	Envíe un email con su nombre completo, DNI, teléfono de contacto y año de nacimiento al correo <a href="mailto:escuela@salud.madrid.org">escuela@salud.madrid.org</a> o llame al Tfno. 914269897/914269625 /914269898





Masterclass “Habilidades para la vida”



<p><b>DIRIGIDO A:</b></p>	<p>Asociación de mujeres “La Paz” de Parla</p>
<p><b>OBJETIVO:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar los conocimientos y actitudes de las personas para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.</li> <li>• Conocer el modelo de habilidades para la vida propuesto por la Organización Mundial de la Salud para cuidar y gestionar nuestra vida, salud y bienestar.</li> </ul> <p>Estas habilidades, conocidas también como destrezas psicosociales, permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, es decir, saber: qué hacer y cómo hacerlo; de hecho, les facilitan comportarse en forma saludable, siempre que deseen conseguirlo y tengan la oportunidad para ello</p>
<p><b>CONTENIDOS:</b></p>	<p>¿Qué sabemos o conocemos sobre el modelo de habilidades para la vida de la OMS? ¿Qué son las habilidades para la vida?                  ¿Cómo miras el mundo? La escalera de las inferencias                  ¿Tu pensamiento te abre puertas? Amplia tus posibilidades                  ¿Cómo son tus conversaciones?                  ¿Qué sí depende de ti?                  Revisemos nuestros aprendizajes                  La caja de la comodidad                  Feedback, peticiones y ofertas frente a quejas, reproches y acusaciones</p>
<p><b>Nº PARTICIPANTES:</b></p>	<p>Hasta completar aforo</p>
<p><b>Nº SESIONES:</b></p>	<p>Una sesión</p>



DOCENTE:	Juana Mateos Rodilla. Técnico de apoyo. Coordina la Escuela Madrileña de Salud
FECHA:	18 de febrero de 2020
HORA:	De 10.30 a 12 horas
LUGAR:	Casa de la Cultura. Sala de conferencias C/San Antón, 46, 28982 Parla, Madrid
INICIATIVA DE:	Escuela Madrileña de Salud, en colaboración con la Asociación de mujeres La Paz de Parla
INSCRIPCIONES:	GRUPO CERRADO





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” 3ª Edición.



<b>DIRIGIDO A:</b>	Personas con Diabetes Mellitus tipo 2 y sus familiares.
<b>OBJETIVO:</b>	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.
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	Máximo 20 personas.
<b>Nº SESIONES:</b>	5 sesiones, una sesión mensual. 19 de febrero, 18 de marzo, 15 de abril 20 de mayo y 17 de junio de 2020.
<b>DOCENTES:</b>	<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. 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>Rocío Maraver Romero. Dietista-Nutricionista. Asociación Diabetes Madrid.</p>




**COORDINACIÓN  
TÉCNICA**

Carmen Jiménez Gómez. Enfermera Técnico 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.

**FECHA:**

5 sesiones, una sesión mensual. 19 de febrero, 18 de marzo, 15 de abril 20 de mayo y 17 de junio de 2020. 1ª Sesión 19 de febrero.

**HORA:**

De: 17.00 a 20.00 horas.

**LUGAR:**

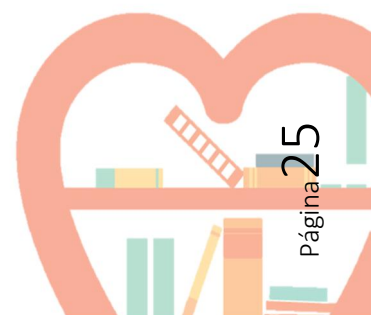
Sede de la Asociación de Diabetes Madrid. Calle de Julián Besteiro, 29, 1ºC. 28020 Madrid.

**INICIATIVA DE:**

Escuela Madrileña de Salud/ Asociación Diabetes Madrid. Colaboran profesionales del Servicio Madrileño de Salud, de SOMAMFYC y SEMAP.

**INSCRIBIRSE EN:**

Inscripción directa en la Asociación Diabetes Madrid a través de la Secretaría técnica. Tfno. 915706243. Correo [info@diabetesmadrid.org](mailto:info@diabetesmadrid.org) o a través de la web de la escuela. Tfno. 914269625/914269897. Correo: [escuela@salud.madrid.org](mailto:escuela@salud.madrid.org)





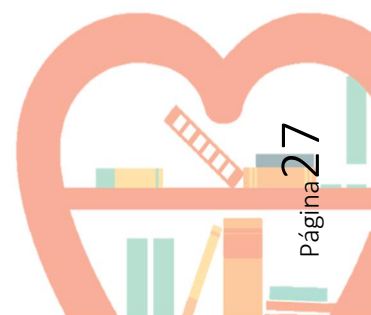
## Taller de recursos onco-estéticos



<b>DIRIGIDO A:</b>	Personas con tratamiento de quimioterapia, profesionales, toda persona interesada.
<b>OBJETIVO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer la autoestima a través de la autoimagen. Fomentar el autocuidado y creatividad del paciente.</li> <li>• Empoderar a la persona ante una situación de adversidad donde se ve afectada su imagen personal.</li> <li>• Aprender a realizar peinados con pañuelos y la colocación de pelucas, cuidados de la piel y el cuero cabelludo.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<p>Bienvenida, nos presentamos, introducción de ambas entidades y encuadre del taller.</p> <p>Presentación de recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pañuelos.</li> <li>✓ Imagen corporal- Autoestima</li> <li>✓ Alteración de la imagen corporal</li> <li>✓ Explicación del material necesario</li> <li>✓ Modelaje de peinados con pañuelos</li> <li>✓ Influencia y elección de los colores en nuestro estado de animo</li> <li>✓ Pelucas.</li> <li>✓ Tipos de prótesis capilares según su interior y material</li> <li>✓ Cuidados de la peluca según el material</li> <li>✓ Como elegir el corte y color de la peluca para que favorezca más</li> <li>✓ Cuidados del cuero cabelludo</li> <li>✓ Cosméticos recomendables para pieles en situación de alta sensibilidad</li> <li>✓ Maquillaje corrector para cejas</li> </ul> <p>Conclusiones y feedback.</p>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	Máximo 20 participantes
<b>Nº SESIONES:</b>	1
<b>COORDINA:</b>	Juana Mateos Rodilla. Coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
<b>DOCENTES:</b>	Alicia González Retamar Verónica Díaz Hernandez Andrea Hernández Hervás

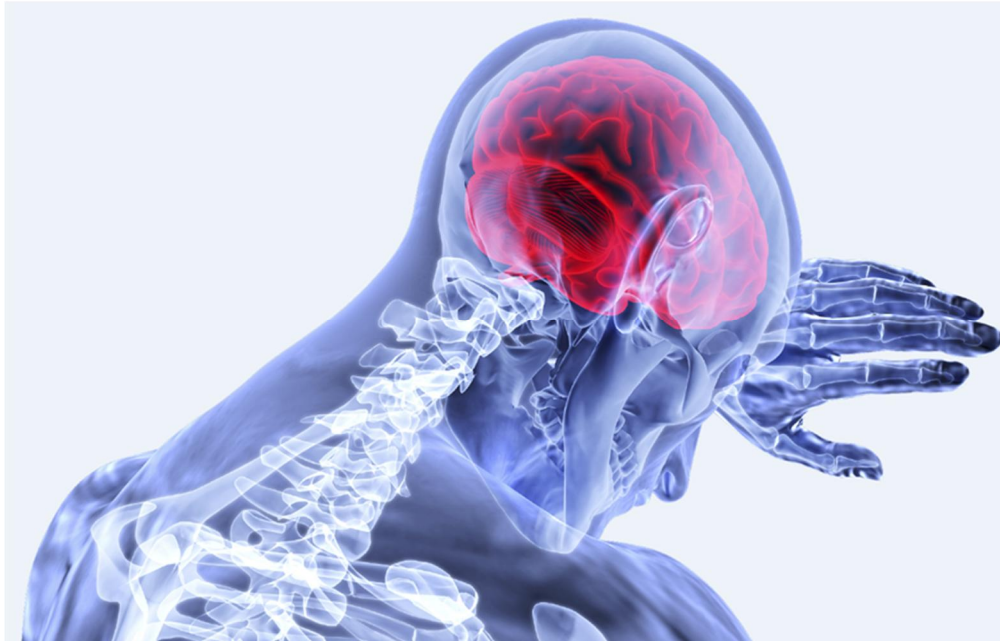


FECHA:	20 de febrero de 2020
HORA:	11 a 13 horas
LUGAR:	1ª planta bloque D del centro de actividades ambulatorias. Hospital Universitario 12 de Octubre. Avda de Córdoba s/n. Madrid
INICIATIVA DE:	Iniciativa de VER AND SER, Fundación Ángela Navarro, Hospital universitario 12 de Octubre y Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	Envíe un email con su nombre completo, DNI, teléfono de contacto y año de nacimiento al correo <a href="mailto:escuela@salud.madrid.org">escuela@salud.madrid.org</a> o llame al Tfno. 914269897/914269625 /914269898





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



<b>DIRIGIDO A:</b>	Pacientes con Esclerosis Múltiple y sus cuidadores/cuidadoras. Cada grupo deberá ser homogéneo en la etapa evolutiva de la enfermedad.
<b>OBJETIVO:</b>	<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>
<b>CONTENIDOS</b>	<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                  Ejercicios de mejora del equilibrio</p>



	<p>Ejercicios para mejorar la marcha</p> <p>Ejercicios de coordinación</p> <p>Ejercicios de sensibilidad</p> <p>3º - Taller práctico de terapeuta ocupacional:</p> <p>Dormir, levantarse de la cama, vestirse</p> <p>Educación postural</p> <p>Manejo de peso y carga</p> <p>Intendencia doméstica (plancha, cocina, higiene del hogar)</p> <p>Higiene personal</p>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	10-12 pacientes
<b>Nº SESIONES:</b>	Por determinar
<b>COORDINA:</b>	Dra. Lucienne Costa-Frossard França, neuróloga del Hospital Universitario Ramón y Cajal. Juana Mateos Rodilla, coordinadora de la Escuela Madrileña de Salud
<b>DOCENTE:</b>	Neurólogo: Lucienne Costa-Frossard França. Rehabilitadora: Blanca Palomino Aguado. Fisioterapeuta: Belén Jiménez Chamarro. Terapeuta Ocupacional: Raquel Muñoz Vieites
<b>FECHA:</b>	27 de febrero de 2020
<b>HORA:</b>	15:00 – 18:00 h.
<b>LUGAR:</b>	Gimnasio de Rehabilitación. Servicio de Rehabilitación. Hospital Universitario Ramón y Cajal. Ctra. de Colmenar Viejo, km. 9,100, 28034, Madrid.
<b>INICIATIVA DE:</b>	Hospital Universitario Ramón y Cajal, Escuela Madrileña de Salud con la colaboración de Almirall SA.
<b>INSCRIBIRSE EN:</b>	Envíe un email con su nombre completo, DNI, teléfono de contacto y año de nacimiento al correo <a href="mailto:escuela@salud.madrid.org">escuela@salud.madrid.org</a> o llame al Tfno. 914269897/914269625 /914269898

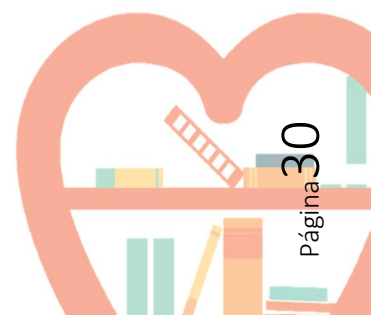




## Masterclass: "Humanización de la asistencia sanitaria"

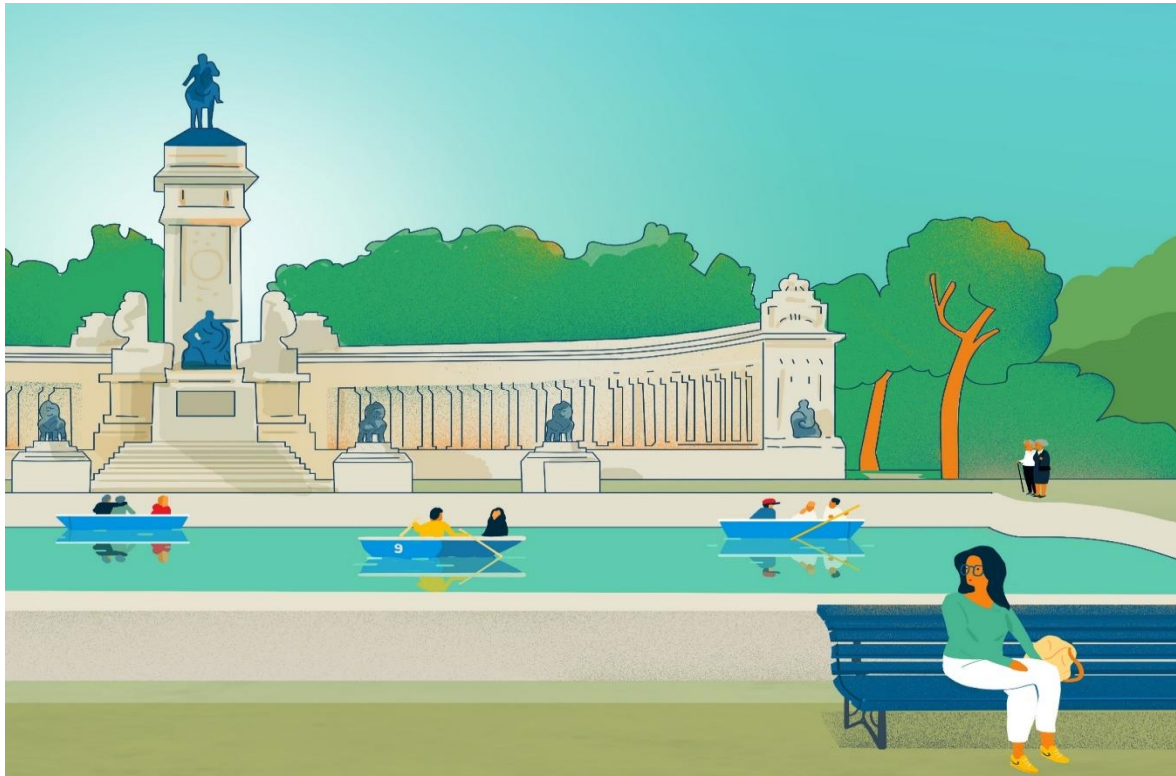


<b>DIRIGIDO A:</b>	Estudiantes de Grado de Enfermería. 1º Curso. Universidad Autónoma de Madrid
<b>OBJETIVO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🎯 Reflexionar el sentido y el significado de la humanización de la atención sanitaria.</li> <li>🎯 Identificar elementos que ayudan a los futuros profesionales a velar por la humanización de la asistencia sanitaria.</li> </ul>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	Grupo cerrado (100 alumnos turno de mañana 1º grado)
<b>Nº SESIONES:</b>	1 sesión
<b>DOCENTE:</b>	Juana Mateos Rodilla. Enfermera
<b>FECHA:</b>	27 de febrero de 2020
<b>HORA:</b>	De 18-20 horas
<b>LUGAR:</b>	Universidad Autónoma de Madrid. Campus de Ciencias de la Salud. C/ Arzobispo Morcillo. Madrid
<b>INICIATIVA DE:</b>	Departamento de Enfermería de la Universidad Autónoma de Madrid y Escuela Madrileña de Salud.
<b>INSCRIBIRSE EN:</b>	GRUPO CERRADO





Prevención de la obesidad infantil. Ciclo “Tertulias sobre salud”



<b>DIRIGIDO A:</b>	Toda persona interesada en el tema
<b>OBJETIVOS:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promover hábitos alimentarios orientados a la salud</li> <li>2. Impulsar una actitud crítica frente a los mensajes publicitarios</li> <li>3. Abordar conductas nutricionales desadaptadas</li> <li>4. Identificar dificultades surgidas ante el cambio de hábitos alimentarios</li> </ol>
<b>CONTENIDOS</b>	<p>El formato es tipo tertulia, en donde los profesionales contestarán a las preguntas más relevantes en relación a la obesidad infantil.</p> <p>Las preguntas serán presentadas por los ponentes o realizadas por los asistentes de forma anticipada, al realizar la inscripción, o in situ al inicio de la actividad</p>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	HASTA 80 PARTICIPANTES
<b>Nº SESIONES:</b>	1
<b>COORDINA:</b>	Dña. Gema Vega González. Técnico de Apoyo. Escuela Madrileña de Salud. Subdirección de Humanización de la Asistencia, Bioética e Información y Atención al Paciente
<b>DOCENTE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inmaculada Herranz Castro. Enfermera en el Colegio Británico. Nutricionista.</li> <li>• Rebeca Falomir Carrasco. Enfermera de pediatría. Centro de salud de Pozuelo Estación</li> <li>• Ana Ruíz de Castro. Licenciada en Tecnología de los alimentos. Colegio Británico</li> </ul>



FECHA:	MIÉRCOLES 26 DE FEBRERO DE 2020
HORA:	18:00 – 20:00 horas
LUGAR:	Biblioteca Pública Municipal Eugenio Trías. Casa de Fieras del Parque de El Retiro, Paseo Fernán Núñez, 24, 28009 Madrid
INICIATIVA DE:	Asociación de enfermeras de Nutrición y Dietética (AdENyD), Biblioteca Pública Municipal Eugenio Trías, Escuela Madrileña de Salud
INSCRIBIRSE EN:	Envíe un email con su nombre completo, DNI, teléfono de contacto y año de nacimiento al correo <a href="mailto:escuela@salud.madrid.org">escuela@salud.madrid.org</a> o llame al Tfno. <a href="tel:914269897">914269897</a> / <a href="tel:914269625">914269625</a> / <a href="tel:914269898">914269898</a> . En la propia Biblioteca Pública Municipal Eugenio Trías





Taller de danzaterapia para enfermos de Parkinson



<b>DIRIGIDO A:</b>	Pacientes con enfermedad de Parkinson
<b>OBJETIVO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprobar la <i>viabilidad</i> y <i>adherencia</i> a este tipo de talleres en los enfermos de Parkinson.</li> <li>- Comprobar las <i>mejoras en la calidad de vida global</i> en los enfermos con Parkinson que participan en el programa de danzaterapia.</li> <li>- Valorar posibles mejoras en aspectos de movilidad, actividades de la vida cotidiana, bienestar emocional, estigmatización de la enfermedad, apoyo social, estado cognitivo, comunicación y desaliento corporal y fomentar las relaciones sociales de los pacientes con Parkinson participantes en el taller.</li> </ul>
<b>Nº PARTICIPANTES:</b>	Máximo 8 personas
<b>Nº SESIONES:</b>	26 sesiones, una sesión semanal
<b>DOCENTE:</b>	José Luis Benito Sayago y Jennifer Uceda Leal, profesores de baile
<b>FECHA:</b>	Los jueves desde 3 octubre de 2019 hasta junio de 2020
<b>HORA:</b>	De 17:30 a 18:30 horas
<b>LUGAR:</b>	Sala Multiusos del Centro de Salud Ciudad San Pablo de Coslada Avda. de Madrid 11, 28022 Madrid
<b>INICIATIVA DE:</b>	Escuela Madrileña de Salud



- 📍 No olvide inscribirse.
- 📍 Actividades gratuitas.
- 📍 Más información en:  
[www.comunidad.madrid/servicios/salud/escuela-madrilena-salud](http://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](mailto:escuela@salud.madrid.org)



¡Le esperamos!

