

La importancia de la
implicación de los **PACIENTES**
CRÓNICOS en su enfermedad y
manejo de la misma



1. ANTECEDENTES





La epidemia de la cronicidad y sus desafíos

Una de cada tres personas vivirá acompañada de una o varias enfermedades crónicas hasta el final de sus días.

(OMS, 2011).

- ✓ Es el precio que hemos de pagar a cambio de vivir más años.
- ✓ Las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en el mundo
- ✓ En 2050, España y Andalucía, serán de las más envejecidas del mundo (un tercio de la población con más de 65 años. Ollero 2012)

Desafíos del envejecimiento y la cronicidad:

- Cambios en los modelos de prestación de servicios (atención primaria, atención domiciliaria, modelos integrativos, cuidar/curar)

“Seguimos empeñados en hacer la medicina del siglo XXI en un chasis asistencial del siglo pasado”. (R. Bengoa, 2017)

- Respuestas no solo sanitarias ya que la enfermedad crónica provoca ante todo problemas de tipo social:

- ✓ afecta a la familia,
- ✓ a las relaciones sociales,
- ✓ a la esfera laboral,
- ✓ al concepto de uno mismo y a la autoestima,
- ✓ al estigma,
- ✓ a la necesidad de volver a “normalizar la vida”,
- ✓ a las rutinas cotidianas,
- ✓ a la capacidad de movilizar recursos...

(Glasser y Strauss, 1965)





Modelos de referencia en la atención a la Cronicidad

Necesidad de un “paciente experto” para el control de la enfermedad

Las enfermedades crónicas afectan a la salud y a la calidad de vida y suponen un elevado gasto sanitario (*el 1% de la atención a crónicos consume el 30% del gasto sanitario en España, R. Bengoa 2017*)

Ante esta “epidemia” de la cronicidad, modelos de atención con enfoque diferente y estrategias específicas:

- Modelo de Atención a Crónicos (the Chronic Care Model CCM)
- Modelo de Atención Innovadora a Condiciones Crónicas (the innovative Care for Chronic Conditions framework (iCCC) ,
- Modelo de la “Pirámide de Kaiser”
- Adaptación realizada en el Reino Unido por la King’s Fund

El Modelo de Atención Innovadora a Condiciones Crónicas (ICCC)





Marco Teórico. Teoría del Aprendizaje social y Autoeficacia

La Escuela de Pacientes se inspira en la teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura (Bandura 1977, 1986), base científica del modelo de Stanford

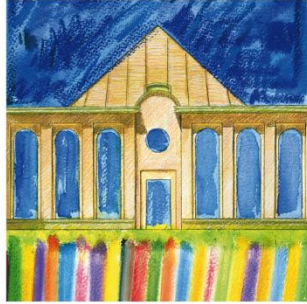
Esta teoría trata de explicar cómo las personas aprendemos observando a los demás. El objeto central de la teoría es el cambio de conductas, las distintas formas de cambiarlas y los métodos para conseguirlo.

- Los resultados que una persona espera conseguir realizando una acción determinada dependen fundamentalmente de lo que piense que es capaz de hacer.
- La AE puede mejorar, y esto es clave en los programas de formación de pacientes. Las principales estrategias para incrementar la AE son (Bandura 1986):
 - **Conseguir logros** en la ejecución de una tarea
 - Es la estrategia más eficaz para aumentar la AE percibida. Los éxitos elevan las expectativas de AE y el fracaso las disminuye.
 - El mejor método para conseguir mejorar la percepción de AE es la experiencia de éxito (el modelado (el ejemplo), la graduación de tareas y tiempos (lo más fácil primero e ir incrementando el nivel de dificultad y los tiempos de dedicación), ayudas y protección para evitar fracasos)
 - La percepción de AE sobre un área de competencias puede expenderse a otras.
 - **La experiencia vicaria.** Transmite la idea de que “si esta persona puede, yo puedo”. Similitud del modelo, observar a distintos modelos, determinación de éste y observar resultados claros.
 - **El refuerzo verbal.** Solo efectivo con los dos anteriores
 - **La activación emocional.** Aumenta o disminuye las expectativas de AE

La Escuela de Pacientes



ESCUELA DE PACIENTES



Julio de 2008 en la Escuela Andaluza de Salud Pública.

Doble influencia de la teoría del aprendizaje social de Bandura:

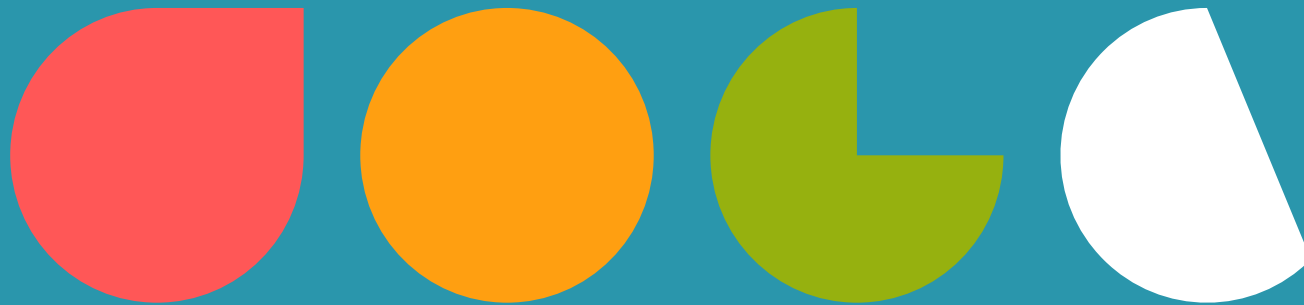
- Adaptación del modelo de Stanford
- Modelo educativo EASP desarrollado en el área de Salud Pública y promoción de Salud
- 30 líneas temáticas
- Más de 20.000 pacientes formados y 600 pacientes formadores
- Aulas en toda Andalucía
- Presencial y virtual: web, redes sociales

- Formación entre iguales
- Formadores seleccionados en base a un perfil
- Formación formadores estandarizada
- Formación de pacientes presencial en talleres de 2-3 horas en 2-3 sesiones de trabajo. Cuentan con materiales de apoyo elaborados a partir de sus experiencias, avalados por expertos multidisciplinares y validados por los propios pacientes
- Los contenidos giran en torno a:
 - Afrontamiento positivo, autoestima y bienestar
 - Relaciones sociales y familiares
 - Ocio, descanso y relajación
 - Dieta saludable
 - Actividad física
 - Toma adecuada de la medicación

La metodología didáctica se basa en técnicas grupales e individuales para:

- Identificación de problemas
- Proponerse retos y metas
- Aprender de los iguales
- Obtener feed – back
- Resolver problemas y buscar soluciones

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA





Objetivos

OBJETIVO GENERAL:

Evaluar el impacto de la formación “entre iguales” impartida en la Escuela de Pacientes en la salud, la calidad de vida, la confianza en los profesionales y la utilización de servicios sanitarios de personas con enfermedades crónicas.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Conocer el impacto de la formación recibida en la Escuela de Pacientes en:

- *La autoeficacia percibida para el manejo de la enfermedad*
- *La capacidad de afrontamiento y el estado de ánimo*
- *La salud autopercebida*
- *Las limitaciones para la vida diaria*
- *Las relaciones sociales y familiares*
- *El ocio y las actividades de la vida cotidiana*
- *Realizar una dieta adecuada y saludable*
- *Realizar actividad física*
- *Los conocimientos y habilidades para el manejo de la enfermedad*
- *La confianza en los profesionales sanitarios*
- *La utilización de los servicios sanitarios*
- *La vida laboral*





Evitar/disminuir
factores de riesgo

Uso adecuado de
medicamentos

Prevenir
complicaciones

Controles y
seguimiento

Realizar
actividad física

Alimentación
saludable

Cuidados
cotidianos

.....

La vida cotidiana

Relaciones
familiares,
sociales

Mejorar
autoestima

Pensamiento
positivo

Escuela de Pacientes 2.0



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

CUIDO DE MÍ CUIDO DE MI FAMILIA



Evitar la sobreinformación. porque puede producirnos ansiedad. Informarnos solo en uno o dos momentos concretos del día.



No centrarnos en que no podemos salir, sino en que cuando #yomequedoencasa estamos salvando vidas.



Mantenernos en contacto con familiares y amigos a través de medios tecnológicos (mejor el teléfono fijo)



Aprovechar estos días para cuidar nuestra salud

- Planificar **menús** ricos y saludables.
- Realizar **actividad física** en casa adaptada a mi situación.
- Cuidar nuestra **higiene** y aspecto personal.
- No olvidar tomar la **medicación** habitual.



Planear una rutina diaria, variada, de actividades necesarias y también de cosas que nos apetezcan. Sin sobrecargarnos de actividades y de objetivos inalcanzables.



Dedicar tiempo para aquellas cosas que nos hacen sentir bien: leer, escuchar música, relajarme...



Procurarnos algún espacio de intimidad. La vida en familia puede resultar agobiante y todas las personas de la casa necesitarán su rato a solas.



Aprender una técnica de relajación. Aplica la respiración diafragmática varias veces al día. Busca una meditación guiada en Internet. Pasa unos minutos a solas y en silencio.



Fomentar el buen ambiente familiar: comprensión y paciencia. Apoyo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad, pero tampoco magnifiques el riesgo real que tienes.



Participa en alguna iniciativa de tipo comunitario: Intenta ser de ayuda para ti, para los tuyos y para los demás en esta difícil situación. En pocos días, se han creado grupos en comunidades de vecinos y vecinas para facilitar la vida a la gente mayor, grupos online para gente que necesita compartir su estado de ánimo, otros para compartir ideas para hacer en casa con los pequeños...

FUENTE: BASADO EN MANUAL DE CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA PACIENTES CRÓNICOS EN ENTORNO DE CASA. ELENA SAN MARTÍN

Junta de Andalucía
FUNDACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y ENSEÑANZA EN ENFERMERÍA

ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES. LA ESCUELA DE PACIENTES ES UN PROYECTO DE LA COMISIÓN DE SALUD PÚBLICA, FORMADO POR EL COMITÉ ASesorador PARA LA ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

GESTIÓN DEL MIEDO



Y LA ANSIEDAD AL CONTAGIO DEL COVID-19



Infórmate bien y evita la sobreinformación: Infórmate sólo en canales oficiales. Reduce la búsqueda continua sobre este tema, puede aumentar los temores innecesariamente.



No tomes más precauciones de las recomendadas por la OMS y organismos oficiales, para no alimentar compulsivamente el propio miedo y el de quienes nos rodean, en especial el de los niños y las niñas.



No llames a los teléfonos de emergencias simplemente para pedir información, no colapses estos teléfonos, hay otros canales. Esta acción podría incrementar tu alerta y darte la sensación de peligro inminente.



Reconoce los sentimientos y acéptalos, el miedo es una emoción normal y adaptativa, pero si lo necesitas, compártelo con tus personas de confianza, escribe un diario o contacta con los servicios de un/a profesional (on-line).



Darnos cuenta de que estamos teniendo un estilo de pensamiento rumiativo y anticipatorio. Las rumiaciones (darle vueltas en bucle a un problema) y anticipaciones (pensar que van a ocurrir eventos negativos en el futuro) nos apartan de la realidad y nos impide actuar eficazmente para solucionar un problema. Para salir del pensamiento en bucle, intenta llevar la atención a los sonidos del entorno, al menos durante tres minutos, y provocar pequeños momentos de silencio, aprovechar ese estado para coger un lápiz y papel y tomar decisiones para actuar sobre el problema.



Mantener las rutinas diarias y hacer vida normal en la medida de lo posible: Centrarse en desplegar una rutina de comportamientos saludables. El humor es una buena estrategia para tomar distancia respecto a la emoción del miedo y la calma se puede conseguir mediante la relajación, respiraciones profundas diafragmáticas y centrando la atención en una tarea.



Responde a las dudas y preocupaciones de los/as menores: No generarles inquietudes si no las tienen, no darles más información que no necesitan, pero responderles a sus preguntas a medida que vayan apareciendo, usando explicaciones comprensibles y adaptadas a su nivel.



Si perteneces a la población de riesgo (según indican las autoridades sanitarias): Sigue las recomendaciones anteriores, sin trivializar tu riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad, pero tampoco magnifiques el riesgo real que tienes.



Si estás padeciendo la enfermedad: Maneja tus pensamientos intrusivos. No te pongas en lo peor anticipadamente. No te alarmes innecesariamente. Se realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando. Cuando sientas miedo, apóyate en la experiencia que tienes en situaciones similares. Puede que ahora no lo asocies por tener percepción de mayor gravedad. Piensa cuántas enfermedades has superado en tu vida con éxito. Entiende que tu malestar físico es parecido al de una gripe común; acepta la toma de contacto con los síntomas y centrarte en la recuperación.

QUÉDATE EN CASA
EVITA LAS SALIDAS INNECESARIAS

FUENTE: COP ALAYA Y OJAPRO

EQUIPO DE RESPUESTA COVID-19 DE PROFESIONALES DE LA ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA. CENTRO COLABORADOR DE LA OMS

ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES.

LA ESCUELA DE PACIENTES ES UN PROYECTO DE LA COMISIÓN DE SALUD PÚBLICA Y FAMILIAR DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA. FORMADO POR EL COMITÉ ASesorador PARA LA ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA

Junta de Andalucía
FUNDACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y ENSEÑANZA EN ENFERMERÍA



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PACIENTES CON COVID-19 CON SINTOMATOLOGÍA LEVE EN DOMICILIO



Mantener una buena hidratación. Se debe **garantizar el consumo de agua a demanda** (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en persona mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación siendo también interesantes los caldos (vegetales, carne o pescado), las infusiones o el té.

- El uso de **gelatinas neutras** o saborizadas sin azúcar puede ser un recurso muy útil para ayudar a los más mayores a beber la cantidad de agua recomendada, sobre todo cuando hay fiebre.
- **Evitar el consumo de bebidas azucaradas** o edulcoradas. No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas.



Tomar, al menos, 5 raciones entre frutas y hortalizas al día. Garantizar un consumo de al menos **3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas** es un objetivo a cumplir para toda la población.

- En el caso de **existir molestias en la garganta,** fiebre o falta de apetito, es importante realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución e incrementar el deseo por consumir frutas y hortalizas (purés y crema de hortalizas, compotas caseras de fruta sin azúcares añadidos, presentar la fruta cortada y pelada...).
- Para los **más pequeños,** la recomendación es ofrecer, pero nunca forzar, todo tipo de frutas y hortalizas prefiriendo las frescas, de temporada y si es posible, de proximidad.



Elegir el consumo de productos integrales y legumbres. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.



Elegir productos lácteos preferentemente bajos en grasa (leche y leches fermentadas/yogur) y sin azúcares añadidos.



Consumo moderado de otros alimentos de origen animal dentro de las recomendaciones saludables. En el marco de una alimentación saludable se puede incluir el consumo moderado de:

- **Carnes** 3-4 veces a la semana preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc.), conejo... reduciéndose a 1 vez máximo por semana el consumo de carne roja (ternera, cordero o cerdo priorizando partes magras).
- **Pescado** 2-3 veces a la semana
- **Huevos** 3-4 veces a la semana
- **y quesos**

Evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal. Y optando por técnicas culinarias bajas en grasas.



Elegir el consumo de **frutos secos** (naturales o tostados, sin sal), semillas y **aceite de oliva**.



Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida.

FUENTE: Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Documento de postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas: <https://academiadieteticanutricion.org/NOTICIAS/alimentacionencomunicapdf>

ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES

LA ESCUELA DE PACIENTES ES UN PROYECTO DE LA COMISIÓN DE SALUD PÚBLICA, FORMADO POR EL COMITÉ ASesorador PARA LA ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA

Junta de Andalucía
FUNDACIÓN DE INVESTIGACIÓN Y ENSEÑANZA EN ENFERMERÍA



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA
RECOMENDACIONES PARA
PACIENTES
CARDIOVASCULARES
&
HIPERTENSIÓN



¿Soy más vulnerable?



Se desconoce si tener una enfermedad cardiaca facilita el **contagio al virus COVID-19**, aunque no parece probable.



Si sabemos que las personas con enfermedades cardíacas e hipertensión, diabetes, enfermedades pulmonares y las personas de edad avanzada y con un sistema inmune debilitado, tendrían **peor pronóstico** en caso de contagiarse.



Por ello es especialmente importante **extremar las precauciones** para disminuir el riesgo de contagio en pacientes cardiovasculares y con hipertensión.

¿Cómo me afecta el COVID-19?



Cualquier infección, también la causada por el COVID-19, produce una **sobrecarga para el corazón**.



Puede producir un daño directo infeccioso e inflamatorio sobre el músculo cardiaco, y empeorar la función de **bombeo del corazón**.



Consejos
1 Continúa tu tratamiento y cuida especialmente la **toma diaria de tu medicación**.

2 Ningún fármaco de los que tomas es perjudicial en caso de contagio. Aunque lo leas en redes sociales, los antihipertensivos **IECA y ARA son seguros** e importantes en tu tratamiento.

3 Ten **medicación suficiente** en casa y renueva tus recetas sin salir. Pide cita con tu médico de cabecera. En 48 horas te llamará, te valorará y cargará las recetas a tu tarjeta.



4 Evita la **ingesta excesiva de líquidos** y limita la **sal** para no retenerlos y no desestabilizarte.

5 Cuidando tu **alimentación**, recuerda que una dieta saludable es un pilar en tu tratamiento.



6 Continúa haciendo **ejercicio** cardiovascular, en casa: caminar, bailar o pedalear. Haz ejercicios de flexibilidad (estiramientos), fuerza y equilibrio.



7 Cuida el **sueño y el descanso**, es fundamental para el músculo cardiaco.

FUENTE: SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA Y FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN
ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

RECOMENDACIONES PARA FAVORCER EL SUEÑO



Si queremos evitar que el coronavirus nos quite el sueño, hemos de potenciar esos estímulos o hábitos que cada día ponen en hora nuestro reloj.



Mantener unas mismas rutinas respecto a los horarios de sueño. Intenta levantarte y acostarte a la misma hora.



Potenciar el contraste entre las actividades del día y el reposo nocturno.



Durante el día, especialmente en las primeras horas de la mañana, **evita tareas pasivas** (ver la TV, usar el móvil).



Cuando sea posible, **exponerse a luz natural durante al menos dos horas al día** (por ejemplo, desayunando o realizando alguna actividad junto a una ventana bien iluminada).



Realiza ejercicio durante el día, pero evita ejercicio intenso las 3 horas antes de ir a dormir.



Evita el ayuno y cenas abundantes justo antes de ir a dormir y no tomes bebidas estimulantes o alcohol en las últimas horas del día.



Al menos una hora antes de acostarse, crear una **rutina relajante** (leer, escuchar música relajante, meditar, ejercicios de relajación).



Procurar un ambiente confortable en el dormitorio (temperatura adecuada, colchón firme, poca luminosidad y ruido).



No utilices dispositivos electrónicos en la cama (tablet, móvil, TV, ordenador).



Si no puedes dormir, y has pasado más de media hora en la cama, es mejor levantarse y realizar una actividad que no requiera concentración, al cabo de media hora volver a intentar dormir. Seguir la misma dinámica hasta conseguir conciliar el sueño.

FUENTE: SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL SUEÑO
ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

RELAJACIÓN POR LOS 5 SENTIDOS



La relajación sirve para encontrar un momento de paz y de tranquilidad, pero también nos ayuda a regular el metabolismo, la respiración y el ritmo cardiaco.

El secreto de una relajación total está oculto en nuestro propio organismo, en nuestro cuerpo y en cada uno de nuestros cinco sentidos: tacto, gusto, oído, olfato y vista.

Si las cosas que son positivas consiguen influenciar tus cinco sentidos, automáticamente te ayudarán a entrar en un estado de bienestar que te permitirá recuperar tu energía.

El sentido del tacto



- Tomar un **baño caliente** o en el mar.
- Hacerse un **automasaje**.
- Utilizar una **ropa suave** y cómoda.
- Acariciar una **mascota**.
- Acariciar una **manta** o cojín.
- Jugar con una **pelota** anti estrés suave.

El sentido del gusto



- **Comer algo saludable** como fruta jugosa y fría.
- Saborear una onza de chocolate negro.
- Comer un **dulce casero**.
- **Tomar una infusión** y variar los sabores. Las más relajantes pueden ser pasiflora, melisa, valeriana, lavanda o tila.

El sentido del oído



- **Escuchar la música** que te gusta.
- **Canta** o tararea tu canción favorita.
- **Escuchar sonidos de la naturaleza** como las olas del mar, la lluvia, los riachuelos, el viento, el canto de los pájaros, el movimiento de las hojas de los árboles, etc.
- **Escuchar el sonido de una fuente**.
- **Escuchar canciones con una tonalidad grave y repetitiva** como la música tibetana o los mantras.

El sentido de la vista



- **Mirar imágenes relajantes**, como la playa, montañas, nubes, el fuego, etc.
- **Ver las fotos** que más te gustan.
- **Ver imágenes relajantes**, de distintos colores y formas.
- **Alumbrarnos con una luz tenue y cálida**.
- **Decorar con plantas verdes**, con flores, con colores e imágenes relajantes.

El sentido del olfato



- **Oler un perfume**, un aceite esencial (como azahar, lavanda o sándalo) o un aceite para masajes.
- **Oler una flor** o una planta que tengamos en casa.
- **Oler especias** que nos gusten (canela, vainilla, orégano, albahaca, etc.).
- **Poner una vela perfumada**, incienso o aceite en una lamparita de aromaterapia, en el baño, en tu cojín o almohada.

ELABORACIÓN: BIBIANA NAVARRO, DE LA ESCUELA DE PACIENTES.



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON EPOC



Además de las recomendaciones para la población general, es aconsejable:



Seguir con su medicación habitual. Tenga medicación suficiente para evitar salidas innecesarias.



Si tiene oxígeno en la casa o utiliza un aparato de ventilación mecánica no invasiva, recuerda utilizarlo de la forma que lo tienes indicado por tu médico de atención primaria o especialista (en el caso del oxígeno debes utilizarlo 15 horas diarias incluida la noche).



Mantener una buena hidratación. Las bebidas más sanas y más recomendables son el agua, las infusiones y los zumos naturales. (como mínimo 1 litro y medio de agua). Evitar las bebidas gaseosas.



Hacer una alimentación saludable siguiendo las recomendaciones que le han dado sus profesionales sanitarios.

- **Realice comidas ligeras** varias veces al día.
- **Evite alimentos que necesiten muchas masticación** y los que producen gases o digestiones pesadas.
- **Evitar un exceso de hidratos de carbono** (mucho pan, patatas, pasta, arroz, etc.) porque pueden producir un aumento del CO2 en sangre.
- **Evitar tomar alimentos muy fríos o muy calientes** y aquellos que, por su experiencia, sabe que le provocan irritación de garganta y tos.
- Si tiene disnea, **recuerde utilizar el inhalador de rescate** antes de las comidas.

Prevenir el estreñimiento, ya que la falta de actividad puede favorecerlo. Para ello hay que aumentar el consumo de cereales integrales, frutas y vegetales (el agua y el ejercicio físico también le ayudarán).



Si todavía está fumando y padece de EPOC, recuerde que estos días pueden ser un buen motivo para **abandonar el consumo de tabaco**.



Evitar estar mucho tiempo sentado/a. Es necesario **mantenerse activos/as** durante este tiempo de confinamiento. Es importante hacer actividad física a diario, dependiendo de estado físico y posibilidades. Caminar por la casa, hacer flexiones de brazos y piernas, ejercicios de estiramientos y no olvidar los ejercicios respiratorios.



Es normal **sentir ansiedad o tristeza** por las circunstancias que estamos viviendo. Si esto ocurre **le puede ayudar**

- **Estar en contacto con familia y amistades** a través del teléfono, videollamadas.
- **Hablar de sus emociones** con sus familiares y amistades.
- **Practicar alguna técnica de relajación.**
- **Mantenerse bien informado**, de fuentes oficiales, evitando la sobreenformación y los bulos.

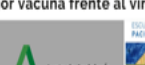


En caso de dudas o de presentar síntomas, llamar por teléfono al centro sanitario y evitar desplazarse hasta que se lo indiquen.

Recuerde:

Quedarse en casa es la mejor vacuna frente al virus

ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON DIABETES



Las personas con Diabetes deben seguir cuidando de su salud y seguir estrictamente las recomendaciones para evitar el contagio y la propagación del COVID-19.

Además de las recomendaciones para la población general, es importante:



Continuar con la medicación habitual. Disponer de cantidad suficiente y renueve sus recetas sin salir. Pida cita en su centro de salud para que le valoren y recarguen su tarjeta.



Realizar actividad física en casa a diario: caminar por la casa, bicicleta estática, y realizar ejercicios musculares (de brazos, piernas, hombros, caderas y espalda) y también movimientos de las articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos y muñecas, dedos...). Y no olvidar ejercicios de estiramiento y de respiración.



Tomar una alimentación saludable y controlar la cantidad de hidratos de carbono, como te han indicado sus profesionales sanitarios. Es importante planificar los menús para 1 - 2 semanas, así evitamos desplazamientos. Si hace "picoteos", que sean saludables. Evitar las bebidas azucaradas. Y beba mucha agua.



Seguir realizando sus controles de glucosa como hace habitualmente.



No olvidar la revisión de sus pies. Este periodo es un buen momento para dedicar tiempo a su cuidado: lavar con agua y jabón, con agua templada, secar muy bien, no utilizar productos irritantes, no caminar descalzo, mejor limar las uñas que cortarlas. Si observa alguna lesión, contacte con su enfermera de familia.



Evitar el tabaco y el alcohol. No deje que la ansiedad y el estar todo el día en casa le inicien en su consumo o en su incremento (puede ser una buena ocasión para dejarlos). Piense que estos dos hábitos tóxicos son muy perjudiciales para su salud.



En las personas con diabetes, cualquier infección provoca un peor control de los niveles de glucosa. En ese caso, debe seguir un control estricto de esos niveles y de las pautas de autocuidado que su equipo sanitario le ha enseñado. Si no mejora, debe llamar a su centro sanitario.



Comprobar que sabe cómo actuar en caso de hipo o hiperglucemias. Si quiere repasar cómo actuar en estos casos, puede consultar: <https://www.escueladepacientes.es/diabetes/diabetes/guías-diabetes>

Recuerde:

Quedarse en casa es la mejor vacuna frente al virus

ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES

LA ESCUELA DE PACIENTES ES UN PROYECTO DE LA COMISIÓN DE SALUD Y BIENESTAR DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA COLABORANDO CON LA ESCUELA DE PACIENTES DE MADRID



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON CÁNCER ANTE LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS



Las personas que están pasando por un proceso oncológico pueden afectarse con más gravedad por el COVID-19 si tienen una edad avanzada, están inmunodeprimidos o tienen otras enfermedades.

En estos casos es muy importante quedarse en casa y ser muy cuidadosos/as.

Las precauciones que se deben tomar para evitar contagiarse son, en principio, las mismas que para la población general, aunque con algunos matices:



Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas homologadas.

No tocarse la cara, especialmente ojos, nariz y boca en general, pero, sobre todo, antes de lavarse las manos.

Limpieza habitual de las superficies de la casa con agua y jabón y/o lejía diluida al 0.1% (1-2 cucharadas en un litro de agua).

No compartir comida, vasos, cubiertos o servilletas.

Utilizar **pañuelos desechables** y tirarlos a la basura tras su uso.



No es necesario el uso de mascarillas (son en caso de que lo recomiende un profesional sanitario).

Seguir las recomendaciones y tratamientos indicados por su equipo sanitario.

Asegurarse de tener **medicamentos y suministros** suficientes para evitar salir a la calle.



En caso de dudas o de presentar síntomas, **llamar por teléfono al centro sanitario** y evitar desplazarse hasta que se lo indiquen.

Crear una **lista de personas de contacto en caso de emergencia** (familiares, amigos, vecinos...).



Hacer una **alimentación saludable**

Quedarse en casa. Si es imprescindible salir, respetar la distancia social (2 metros)

Mantenerse activos/as

Estar en contacto con amigos y familiares virtualmente

Evitar la **sobreinformación**

Aprovechar los días de confinamiento para hacer esas cosas que nos hacen sentir bien.

Recuerde:

Quedarse en casa es la mejor vacuna

FUENTE: BASADO EN RECOMENDACIONES DE SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ONCOLOGÍA MÉDICA, SOCIEDAD ESPAÑOLA DE HEMATOLOGÍA, SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMERÍAS ONCOLÓGICAS Y MICROBIOLOGÍA CLÍNICA Y RECOMENDACIONES GENERALES DEL MINISTERIO DE SANIDAD, GOBIERNO DE ESPAÑA

ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES

LA ESCUELA DE PACIENTES ES UN PROYECTO DE LA COMISIÓN DE SALUD Y BIENESTAR DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA COLABORANDO CON LA ESCUELA DE PACIENTES DE MADRID



ESQUEMA DE PACIENTES



#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

ALERGIAS Y CORONAVIRUS



Las **patologías alérgicas** que empiezan a aparecer estos días tienen una serie de efectos que se pueden confundir con los síntomas del coronavirus.

Sin embargo, los **síntomas de la alergia primaveral**:

- 1
- 2
- 3
- 4

Remiten con el tratamiento **antihistamínico**.

Empeoran al aire libre (en el balcón) y mejoran en el interior de la casa.

Generalmente **no hay fiebre**.

En caso de asma (tos seca y dificultad para respirar), los síntomas remiten con el broncodilatador de rescate.

Recomendaciones



Los **pacientes alérgicos no tienen mayor riesgo de contraer la infección del COVID-19**, pero la población asmática debe extremar las precauciones, ya que son más susceptibles a contraer una infección respiratoria.



Los **niños alérgicos tienen el mismo riesgo de contraer el COVID-19** que los que no lo son. Recordar que en los niños la infección pasa asintomática o con síntomas leves, pero que son excelentes vectores (es decir no tienen síntomas pero pueden transmitir la enfermedad).



Es importante **seguir los tratamientos prescritos** para la alergia y/o asma.



Las personas con alergia experimentan picor de ojos y nariz. **Recordar la importancia de lavarse las manos con frecuencia y de evitar tocarse la cara, especialmente ojos, nariz y boca.**



Se recomienda **no ventilar las casas entre las 12 y las 17 horas** porque son las horas con mayor cantidad de pólenes en el aire.

#PACIENTESCRÓNICOSENCASA

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES PARKINSON



¿Soy más vulnerable ante el coronavirus?

A día de hoy la ciencia nos dice que:

1 Tener la enfermedad de Parkinson y sus tratamientos **NO suponen más riesgo de sufrir infección por coronavirus.**

2 Tener Parkinson **NO implica tener más complicaciones ni peor pronóstico** si se contrae el virus.

Información muy importante



NO ABANDONES NI OLVIDES TU MEDICACIÓN HABITUAL. Continúa con el tratamiento indicado por tu Neurólogo/a o profesional de referencia.



ANTE DUDAS O POSIBLES COMPLICACIONES: Debes conocer cómo contactar con tu Neurólogo/a o profesional de referencia mientras estemos en situación de aislamiento.



MANTÉN CONTACTO con tu familia o amistades si es posible. Podrán ayudarte a realizar el seguimiento de la medicación, podrás decirles cómo te sientes, y te animará oír su voz o ver su imagen en estos días.

Algunos Consejos



Debes **mantenerte activo/a físicamente** aunque estés en casa. Haz ejercicio, si es posible al menos dos o tres veces al día en tiempos de 15 ó 20 minutos cada vez.

Consulta y sigue **ejercicios de estiramientos** musculares, ejercicios de motricidad fina, marcha, etc.



Mantén tu **mente activa** en la medida de tus posibilidades. Lee, escribe, haz pasatiempos, puzzles, manualidades, etc. disfruta de la música, el cine.

Practica **ejercicios** para trabajar la deglución, el lenguaje, potenciar la voz, articular mejor las palabras, etc.

Practica ejercicios de **estimulación cognitiva**.



Haz ejercicios de **relajación**. Trata de descansar y mantener **tu rutina de sueño**.

Puedes encontrar algunos ejercicios en:

Federación Española de Parkinson

<https://www.esparkinson.es/informacion-recomendaciones-covid19/>

Escuela de Pacientes

www.escueladepacientes.es/

<https://www.escueladepacientes.es/neurodegenerativas/parkinson/guías-parkinson/>

FUENTE: SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

ELABORACIÓN: ESCUELA DE PACIENTES

LA ESCUELA DE PACIENTES ES UN PROYECTO DE LA COMISIÓN DE SALUD Y BIENESTAR DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA COLABORANDO CON LA ESCUELA DE PACIENTES DE MADRID



Ventanas abiertas sobre covid-19



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y COVID-19



CÁNCER Y COVID-19



DIABETES Y COVID-19



DIABETES, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA Y COVID-19



ALERGIAS Y COVID-19



GESTIÓN EMOCIONAL Y COVID-19



EPOC Y COVID-19



FISIOTERAPIA EN GERIATRÍA Y COVID-19



PACIENTES CRÓNICOS Y COVID-19



PLANES PARA CUIDARTE Y SENTIRTE BIEN DURANTE EL AISLAMIENTO



Es buen momento para programar un tiempo para hacer ejercicio en casa, adaptado a tu situación, ¿te animas?

Algunos consejos y ejercicios en: <http://fitpacientes.blogspot.com/>

DESDE LA ESCUELA DE PACIENTES TE ANIMAMOS AHORA MÁS QUE NUNCA A DESARROLLAR ACCIONES QUE MEJOREN TU BIENESTAR Y TU SALUD. CUÍDATE Y CUIDA DE LOS DEMÁS

#pacientescronicosencasa
#quedateencasa

Twitter: @escpacientes
Facebook: @escuelapacientes
www.escueladepacientes.es



PLANES PARA CUIDARTE Y SENTIRTE BIEN DURANTE EL AISLAMIENTO



Si en algún momento sientes miedo, estrés, angustia, ¿por qué no escuchas música relajante o practicas alguna técnica de relajación o yoga?

Algunos consejos en: www.escueladepacientes.es

DESDE LA ESCUELA DE PACIENTES TE ANIMAMOS AHORA MÁS QUE NUNCA A DESARROLLAR ACCIONES QUE MEJOREN TU BIENESTAR Y TU SALUD. CUÍDATE Y CUIDA DE LOS DEMÁS

#pacientescronicosencasa

#quedateencasa

Twitter: @escpacientes
Facebook: @escuelapacientes
www.escueladepacientes.es



PLANES PARA CUIDARTE Y SENTIRTE BIEN DURANTE EL AISLAMIENTO



¿Y si haces esa receta rica y saludable que siempre quieres hacer y nunca tienes tiempo y la compartes con tu familia?

Consulta nuevas recetas e ideas para tu Plan en <http://cocinar-ricoysano.blogspot.com/>

DESDE LA ESCUELA DE PACIENTES TE ANIMAMOS AHORA MÁS QUE NUNCA A DESARROLLAR ACCIONES QUE MEJOREN TU BIENESTAR Y TU SALUD. CUÍDATE Y CUIDA DE LOS DEMÁS

#pacientescronicosencasa

#quedateencasa

Twitter: @escpacientes
Facebook: @escuelapacientes
www.escueladepacientes.es



A screenshot of a Zoom meeting grid with seven participants. The participants are arranged in three rows. The top row contains three participants: Marió (woman in red), Manuela López (woman with curly hair, smiling, wearing a green border), and iPad de María José (woman with glasses in front of a bookshelf). The middle row contains three participants: Fabiola Rey (woman in pink), marina garcia moreno (woman with glasses and curly hair), and Antonio Hermoso (man in a light blue shirt). The bottom row contains two participants: Liz Lucero (woman with glasses) and another woman with long dark hair. The Zoom interface at the bottom includes a red progress bar, playback controls (play, pause, stop, volume), a timer showing 1:44:07 / 3:26:57, and icons for chat, settings, and window management. The Zoom logo is visible in the bottom right corner.



Jornada Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

No es necesaria la inscripción.
Para acceder a la jornada, lo puede hacer a través del siguiente enlace el día de la jornada:
<https://www.youtube.com/user/escueladepacientes/featured>
Secretaría Técnica
Tachy Prieto
Tfno.: 958-027400
Email: taochy.prieto.espa@juntadeandalucia.es



19 mayo 2020



Semana

Mundial de la Continencia

19 Junio 2020

Virtual de 19:00 a 20:30 horas

Síguelo en directo en el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/user/escueladepacientes/featured>

Jornada sobre la Prematuridad



#JornadaPrematuridad

Jornada Virtual

28 DE mayo
2 0 2 0

Para acceder a la jornada no es necesaria inscripción, pinchar en el siguiente enlace el día 28 a las 17 horas
<https://www.youtube.com/user/escueladepacientes/featured>

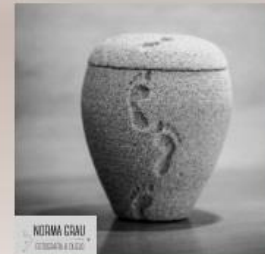


Jornada virtual sobre Lupus

Jornada virtual con motivo del 'Día Mundial del Lupus', ya lo tienes disponible para volver a verla. [Leer Más](#)



Jornada sobre Duelo Gestacional y Neonatal

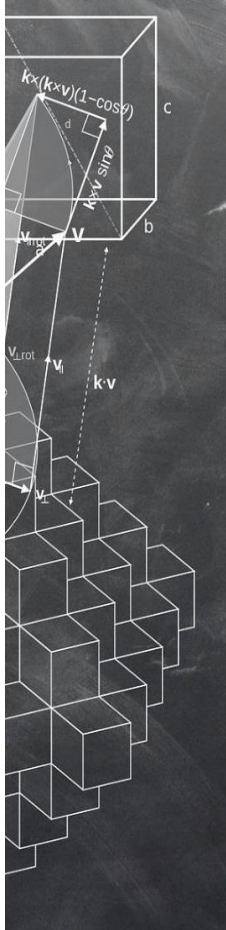


2 junio 2020
Jornada Virtual

#DueloGestacional

Para acceder a la Jornada no es necesaria inscripción, pinchar en el siguiente enlace el día 2 de junio a las 17 horas y podrá participar en la Jornada
<https://www.youtube.com/user/escueladepacientes/featured>





III Jornada Virtual de iniciativas
las mejores
intervenciones de
alfabetización
en salud

Escuela Andaluza de Salud Pública
9 de diciembre de 2020



II Congreso Bulos de Salud



ESCUELA DE
PACIENTES



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias

Online || 27 de octubre 2020 || 16:30h



Ventanas abiertas sobre covid-19



Ventanas abiertas sobre covid-19



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y COVID-19



CÁNCER Y COVID-19



DIABETES Y COVID-19



DIABETES, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA Y COVID-19



ALERGIAS Y COVID-19



GESTIÓN EMOCIONAL Y COVID-19



EPOC Y COVID-19



FISIOTERAPIA EN GERIATRÍA Y COVID-19



PACIENTES CRÓNICOS Y COVID-19



PARKINSON Y COVID-19



FISIOTERAPIA PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL, ONCOLÓGICOS Y TRASPLANTADOS



LYNFEDEMA Y CÁNCER DE MAMA



8° CONGRESO
virtual

ESCUELA DE PACIENTES



22

23

24

JUNIO

2020



8° CONGRESO
virtual

ESCUELA DE PACIENTES



DÍA 1. 22 de junio

#PacientesCrónicosenCasa

19:05

Todo lo que tenemos que saber sobre las mascarillas y la higiene en estos tiempos. Bulos que hay que romper

Marián Boticaria García.

Farmacéutica, nutricionista y divulgadora



8° CONGRESO
virtual

ESCUELA DE PACIENTES



DÍA 1. 22 de junio

#PacientesCrónicosenCasa

18:10

Gestión emocional: claves para cuidarnos mejor

Patricia Ramírez. @Patri_psicologa

Psicóloga de la salud, escritora y conferenciante

WhatsApp Escuela de Pacientes



Recibe en tu móvil toda la información: cursos, talleres, videochat, jornadas, congresos... ¡y mucho más!

682664501

- 1** Incluye en tu agenda el número 682664501
- 2** Envía un mensaje con ALTA [espacio] NOMBRE COMPLETO [espacio] TU NÚMERO DE MÓVIL
- 3** En cualquier momento puedes darte de baja enviando un mensaje con la palabra BAJA

www.escueladepacientes.es



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias

ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE
PACIENTES





Ictus y rehabilitación



Recibimos en nuestra aula abierta al neuropsicólogo y colaborador de Neuroafeic Gustavo Cuberos. Miércoles 14 de abril, a las 19 horas.

[Leer Más](#)

Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

#AulaAbiertaPacientes



‘El dolor sí tiene nombre’

Recibimos en nuestra aula abierta a la escritora Leonor Pérez de Vega, paciente con dolor. Jueves 15 de abril, a las 19 horas.

[Leer Más](#)

Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

#AulaAbiertaPacientes



Un espacio de encuentro entre profesionales y pacientes



Marta Jerez Sainz

Fisioterapeuta altamente especializada
en el abordaje y tratamiento del suelo pélvico

Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro
entre profesionales y
pacientes

#AulaAbiertaPacientes



Miguel Gil Sánchez

FISIOTERAPEUTA

Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro
entre profesionales y
pacientes

#AulaAbiertaPacientes





Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro
entre profesionales y
pacientes

#AulaAbiertaPacientes



Almudena Domínguez Diajara
Fisioterapeuta. Málaga

Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro
entre profesionales y
pacientes

#AulaAbiertaPacientes





FISIOTERAPIA



canal sevilla radio tv



Montse Altemir Lara

Montse Altemir Lara
Fisioterapeuta en Sevilla
Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía.

Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro entre profesionales y pacientes

#AulaAbiertaPacientes



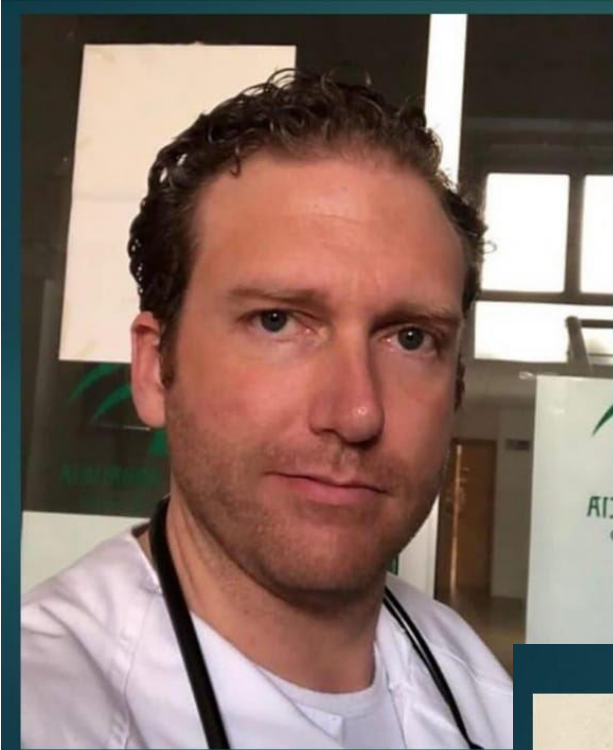
Carmen Fernández Gómez
Fisioterapeuta. CARE Los Alcores (Mairena del Alcor, Sevilla)

Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro entre profesionales y pacientes

#AulaAbiertaPacientes





Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro entre profesionales y pacientes

#AulaAbiertaPacientes



MEDICO DE FAMILIA - C.S SAN LUCAR BARRIO BAJO

DRA. Mª JOSÉ CASTILLO

Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro entre profesionales y pacientes

#AulaAbiertaPacientes



MÉDICO
DE PUEBLO



Aula Abierta de la
Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro
entre profesionales y
pacientes

#AulaAbiertaPacientes



Aula Abierta de la
Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro
entre profesionales y
pacientes

#AulaAbiertaPacientes





Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro entre profesionales y pacientes

#AulaAbiertaPacientes



Aula Abierta de la Escuela de Pacientes

Un espacio de encuentro entre profesionales y pacientes

#AulaAbiertaPacientes





ESCUELA DE
PACIENTES



Más de **200** videochats/twitterviews, más de
5.000 preguntas de pacientes contestadas



Videochat

Magdalena de Troya

#preguntasoludable



Alfredo Corell
Inmunólogo
Divulgador sanitario sobre la pandemia



VIDEOCHAT

#PreguntaCOVID19

HOY jueves, 23 de diciembre

19.00h a 19,45h



Guillermo Sánchez Martínez
Periodista y Escritor



ESCUELA DE
PACIENTES

VIDEOCHAT

#preguntaAlzheimer



Eva Cuartero Rodríguez
Coordinadora del Plan de Alzheimer de Andalucía



ESCUELA DE
PACIENTES

VIDEOCHAT

#preguntaAlzheimer

Viernes, 5 de noviembre
9,30h



Ana Martínez Cañavate

Pediatra y Presidenta de la Sociedad Española de Inmunología Clínica,
Alergología y Asma Pediátrica (SEICAP)



ESCUELA DE
PACIENTES

VIDEOCHAT

#preguntaalergias1ainfancia

Miércoles, 10 de noviembre
10.00h



PodCasts

La Escuela de Pacientes te presenta: Podcast de Paciente a Paciente.
"Entre iguales mejor"



Podcasts Reto Pirineos

#retopirineos #quelaenfermedadnotepare escucha a Antonio Hermoso de AOGRA y Raquel Fernández de ACCUMA

[Leer Más](#)



Sexto Podcast: Pacientes con psoriasis

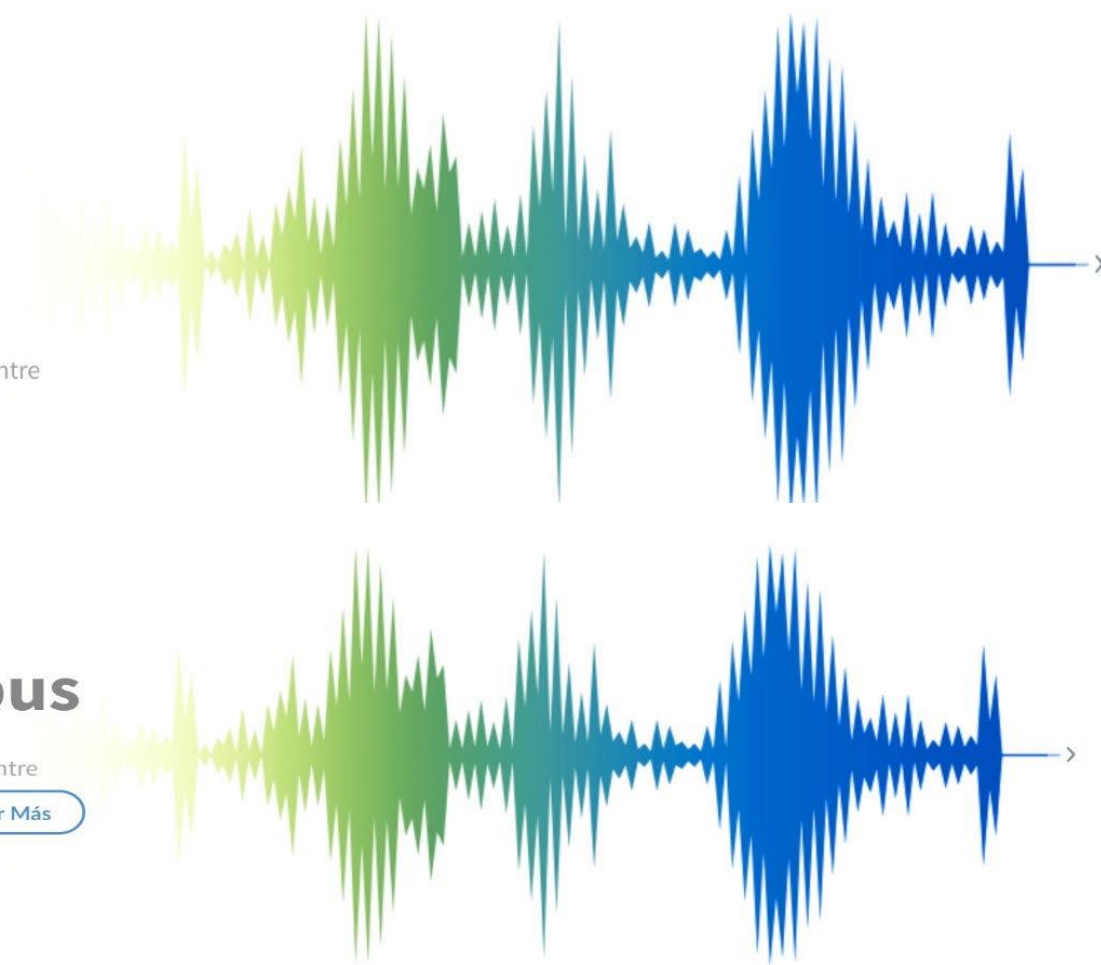
Escucha nuestro podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor" sobre psoriasis con Celia Marín

[Leer Más](#)

Nuevo Podcast: Pacientes con lupus

Escucha nuestro podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor" sobre lupus con Nuria Zúñiga

[Leer Más](#)

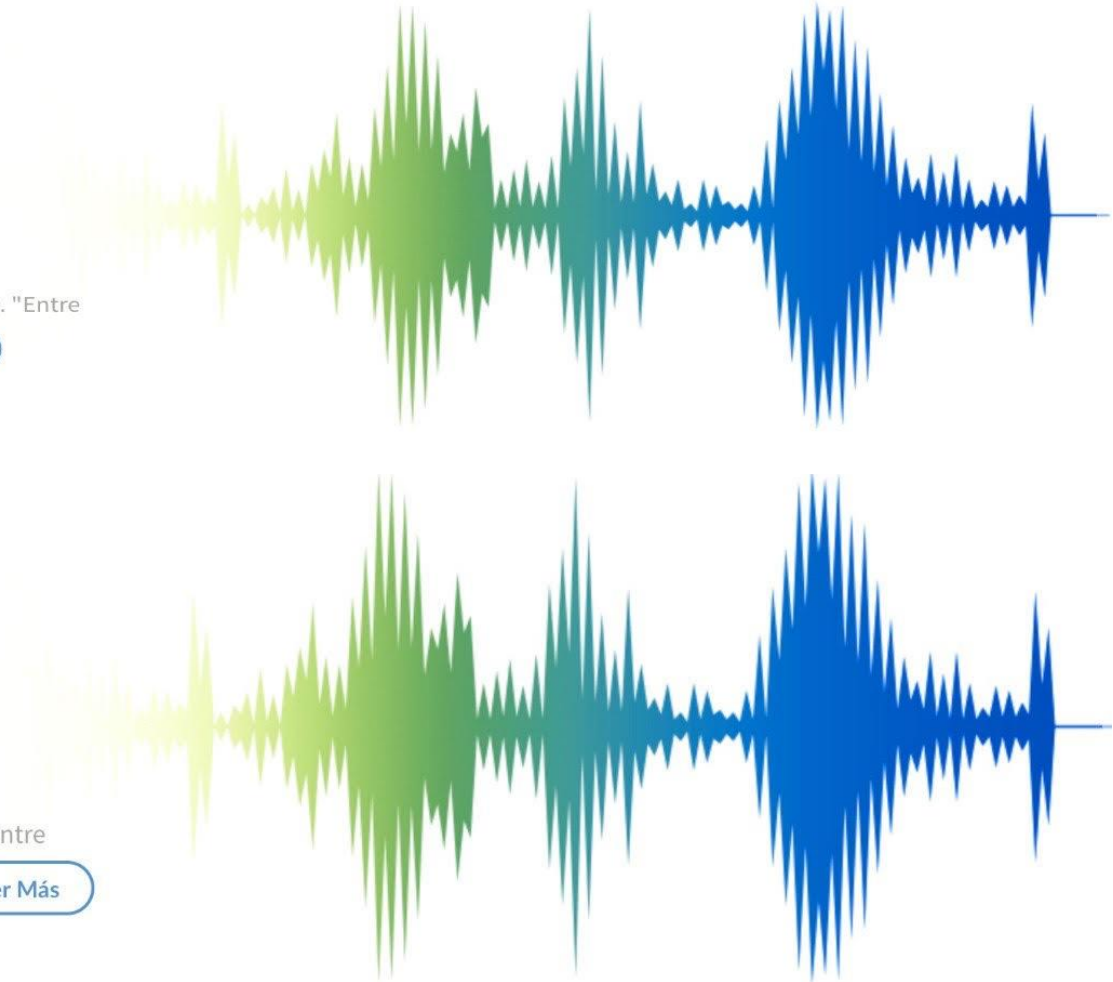


Nuevo Podcast: Pacientes con trasplantes

Escucha nuestro podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor" sobre trasplantes [Leer Más](#)

Nuevo Podcast: Pacientes con fibromialgia

Escucha nuestro podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor" sobre lupus con Nuria Zúñiga [Leer Más](#)



Nuevo Podcast: 14. Paciente trasplantada de corazón

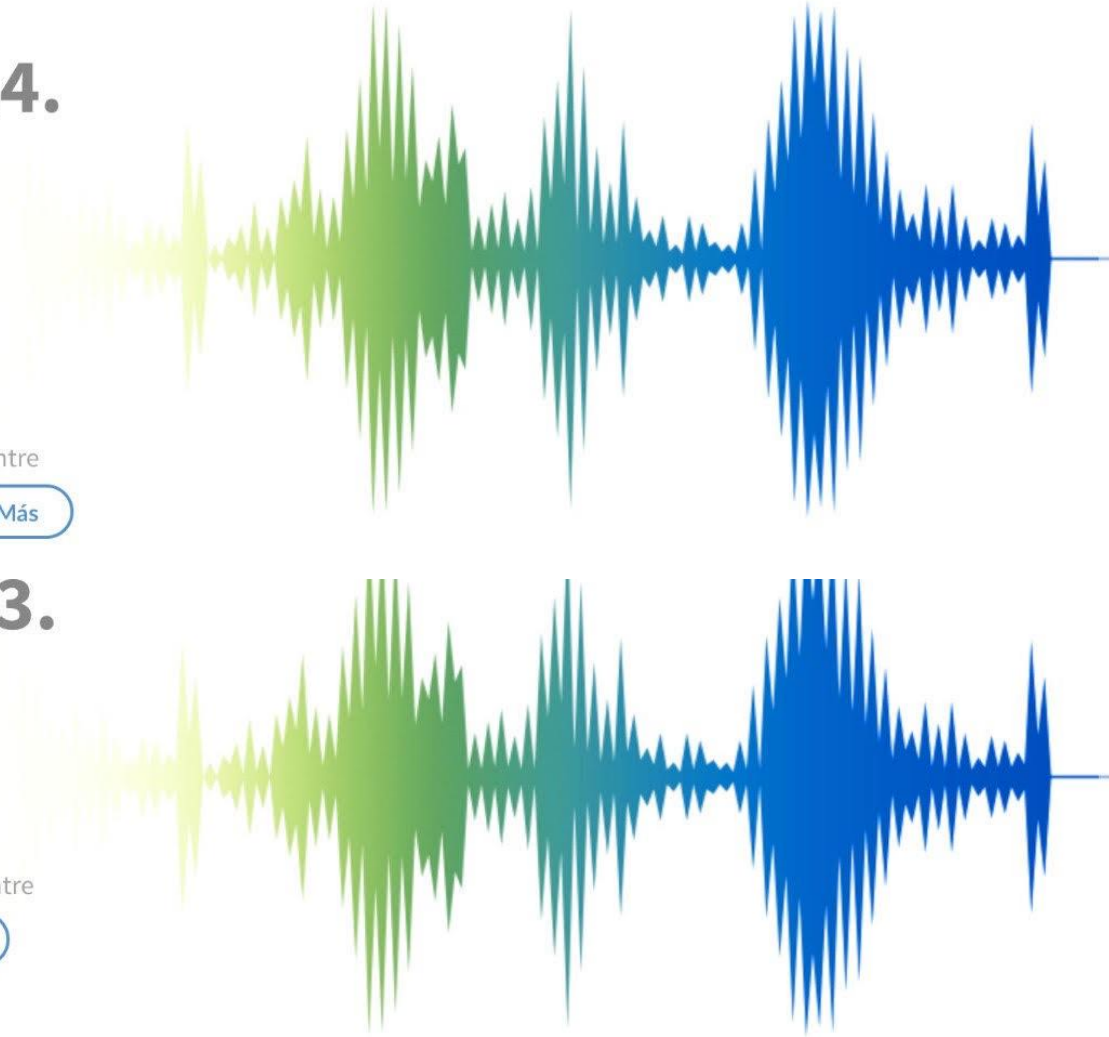
Escucha nuestro podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor" sobre trasplante de corazón

[Leer Más](#)

Nuevo Podcast: 13. Pacientes con fibrosis quística

Escucha nuestro podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor" sobre Fibrosis Quística

[Leer Más](#)



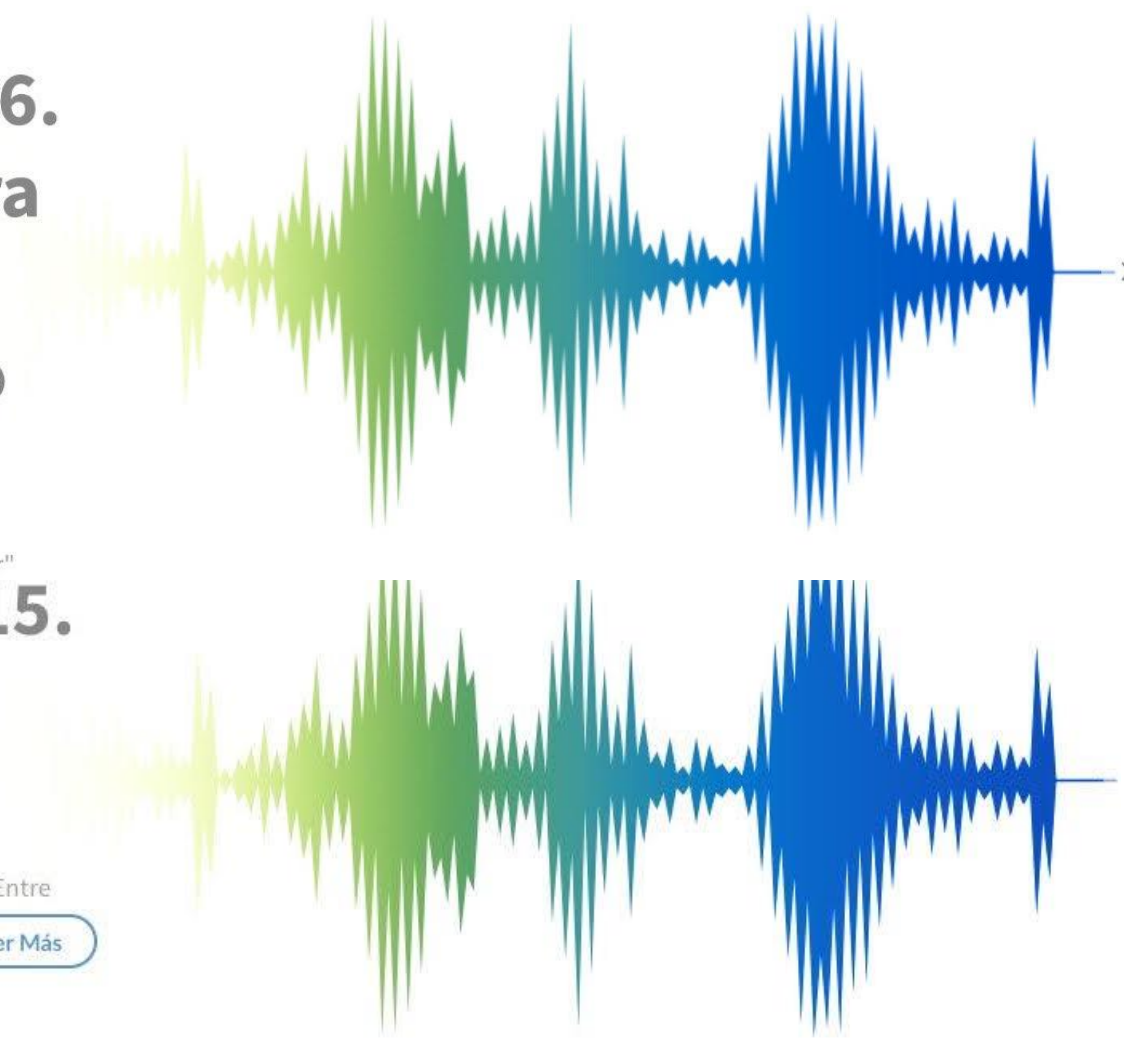
Nuevo Podcast: 16. Madre y cuidadora de un niño con enfermedad poco frecuente

Podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor"

Nuevo Podcast: 15. Paciente con hemofilia

Escucha nuestro podcast de paciente a paciente. "Entre
iguales mejor" sobre paciente con hemofilia

[Leer Más](#)



Nuevo Podcast: 20. Juntos por el cáncer #juntosxlcáncer

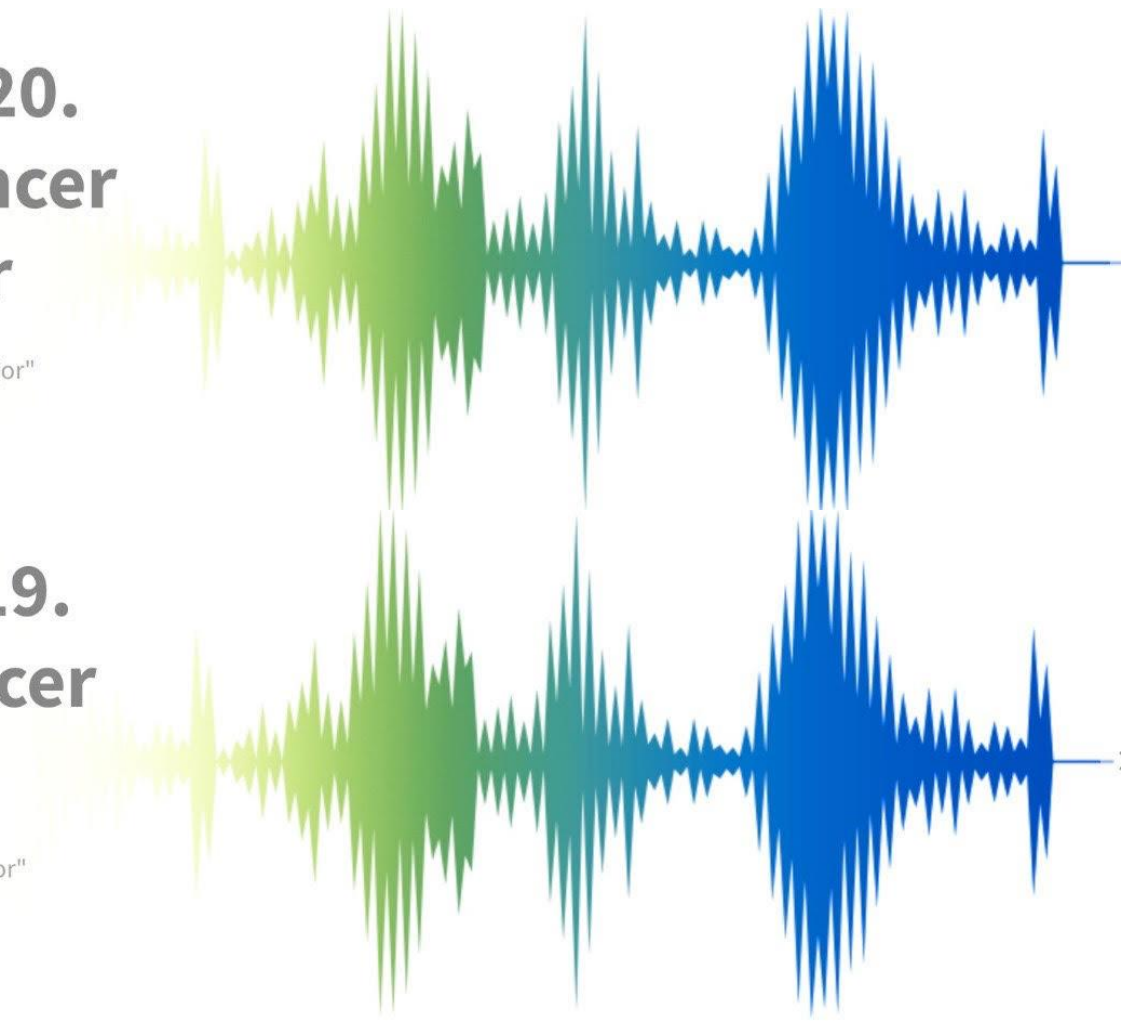
Podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor"

[Leer Más](#)

Nuevo Podcast: 19. Paciente con cáncer de mama

Podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor"

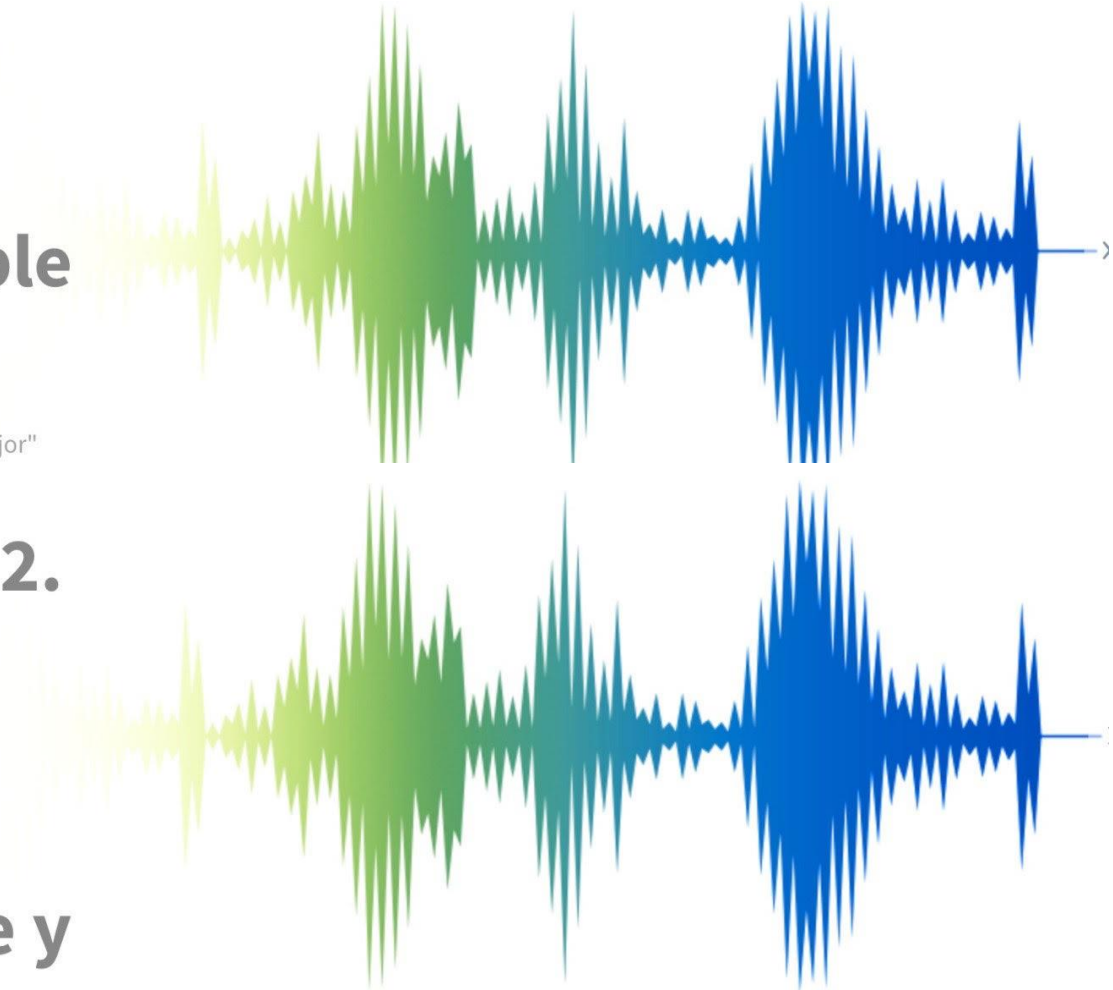
[Leer Más](#)



**Podcast: 23.
#FFPaciente con
esclerosis múltiple
EMPOSITIVO**

Podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor"

**Nuevo Podcast: 22.
#FFPaciente,
paciente con
síndrome del
intestino irritable y
enfermero**





@maseropepi



@jacobocp



@adriansarria



@Tulupus



@Tio_Sudeck



arantxamc7



Rosa Vives Cifre

Mensaje
Estudió en Universidad de las Islas Baleares
Vive en Pollensa, Islas Baleares, Spain



@danzando_mp

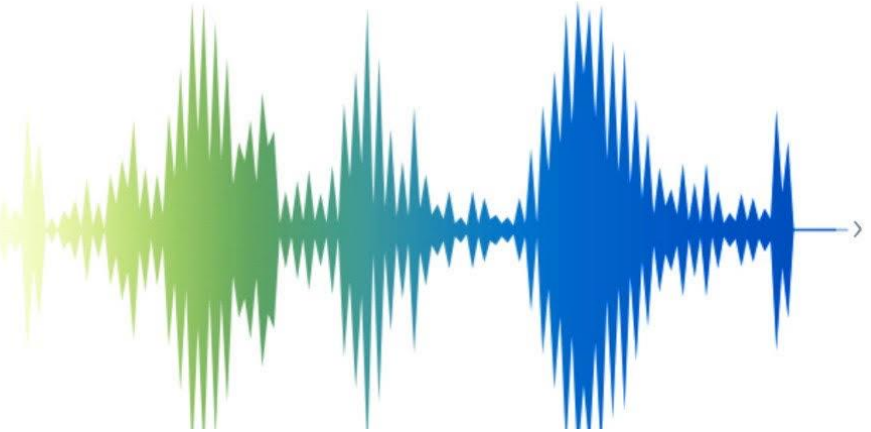
@DUEdevocacion

UN PACIENTE INFORMADO Y FORMADO, ES UNA PERSONA CON MEJOR SALUD

@soriano_p

Quinto Podcast: Dos pacientes con dolor

Escucha nuestro podcast de paciente a paciente. "Entre iguales mejor" sobre el dolor [Leer Más](#)





MÁS DE 10 MIL SUSCRIPTORES
EN YOUTUBE



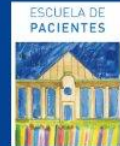
MÁS DE 2 MIL SEGUIDORES
EN INSTAGRAM


















MÁS DE 9 MIL SEGUIDORES
EN FACEBOOK



MÁS DE 28 MIL SEGUIDORES
EN TWITTER



¡GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS
CADA DÍA !

 <p>Aula Abierta de la Escuela de Pacientes. Impacto... 176 visualizaciones · Emitido hace 1 semana</p>	 <p>Aula Abierta sobre uso adecuado y racional de los... 113 visualizaciones · Emitido hace 2 semanas</p>	 <p>Aula Abierta sobre cuidados paliativos 127 visualizaciones · Emitido hace 2 semanas</p>
 <p>Aula Abierta sobre enfermedades raras 120 visualizaciones · Emitido hace 1 mes</p>	 <p>Aula Abierta Pacientes sobre diabetes 183 visualizaciones · Emitido hace 1 mes</p>	 <p>Aula Abierta para pacientes sobre COVID19 165 visualizaciones · Emitido hace 1 mes</p>
 <p>Aula Abierta, Vida Activa y Diabetes 248 visualizaciones · Emitido hace 3 meses</p>	 <p>Videochat dolor y cannabis 304 visualizaciones · Emitido hace 3 meses</p>	 <p>Entrevista Joan Carles March 198 visualizaciones · Emitido hace 4 meses</p>
 <p>El escritor Sergio del Molino, en el Congreso... 89 visualizaciones · hace 5 meses</p>	 <p>Recomendaciones para el aislamiento por COVID-19 e... 46 visualizaciones · hace 5 meses</p>	 <p>Recomendaciones de aislamiento por COVID-19 e... 98 visualizaciones · hace 5 meses</p>
 <p>Botica de ingreso... 99 visualizaciones · hace 5 meses</p>	 <p>La importancia de la Vitamina D, por Miguel... 16.231 visualizaciones · hace 5 meses</p>	 <p>Conferencia de Aitor Sánchez 'La importancia de comer... 16.231 visualizaciones · hace 5 meses</p>



PÁGINA PRINCIPAL ENVÍA TUS RECETAS GASTRONOMÍA LOCAL MÁS INFORMACIÓN CONTACTO



Helado vegano de plátano y straciatella



Ensaladas con queso



Corazones de alcachofa confitados en aceite de oliva



Fit Pacientes



[PÁGINA PRINCIPAL](#) [CONTACTO](#) [PARTICIPA](#)

Nuevo #FitPacientes en tiempos del #Covid_19:
Tabla con antebrazo por Marga Colon,
@margacolon @marga_fit, nuestra coach de actividad deportiva

NUEVO #FitPacientes: Tabla Dinámica por Marga Colón @margacolon @marga_fit, nuestra coach en actividad física

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, nuevo #FitPacientes con @margacolon @marga_fit, nuestra coach de actividad física

Windows taskbar: Escribe aquí para buscar, 10:34 10/07/2020



PÁGINA PRINCIPAL CONTACTO PARTICIPA BOLETÍN MENSUAL NUESTROS BLOGS



INTRODUCCIÓN al liderazgo para el bienestar personal en tiempos de la Covid-19 por Noemí Mateos @NOEMIMATEOS Psicóloga&Coach

SUFIRIR



“HEROÍNAS” artículo de Manuel Ollero Baturone, Jefe de Servicio de Medicina Interna del Hospital Virgen del Rocío en estos tiempos del #covid-19

RESIDENCIAS



Nuevo videochat en tiempos del #covid_19 #preguntacáncer con la oncóloga Ana Laura Ortega martes 7 de abril a las 17:00 horas

VIDEOCHAT



