



Escuela Madrileña  
de Salud, contigo  
Llenar la vida de años  
y los años de vida



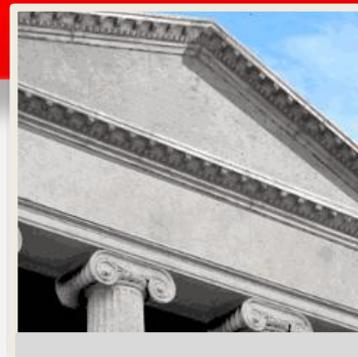
*Escuela Madrileña de Salud*



# CONSTRUYENDO LA ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD

vida. salud. bienestar

La Escuela Madrileña de Salud es espacio de aprendizaje compartido con el objetivo de promover la adopción de hábitos de vida saludables y fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud y en la autogestión/autocuidados de su enfermedad



# ¿Qué es la Escuela Madrileña de Salud?

Diálogo

Plaza, espacio abierto

Significado, sentido y experiencia

Es como el ágora o el foro

Comunidad

Vida

Sanidad participativa

Centro de la vida pública

Cultura de salud

Interacción

Acción

Contacto

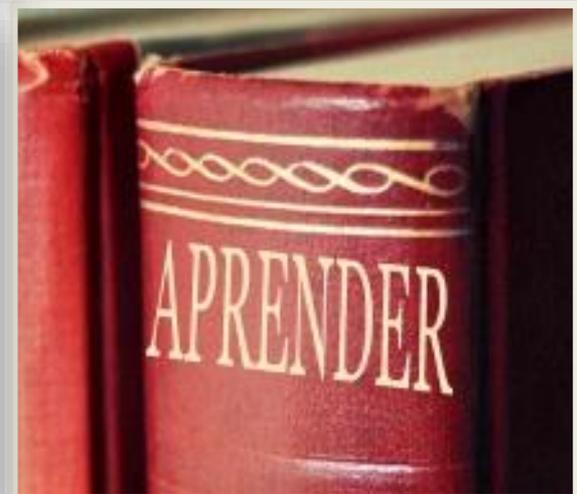
Colaboración

Responsabilidad

Compartir



ESCUELA  
MADRILEÑA  
DESALUD



vida. salud. bienestar





# ¿Qué es la Escuela Madrileña de Salud?

Un lugar, un tiempo, una experiencia y una vivencia para:



La corresponsabilidad



Autocuidados y autogestión de su enfermedad.



Intercambiar conocimientos y experiencia.



Aprender juntos



Prioridad: MAYORES DE 50 AÑOS

- 📍 Envejecimiento activo
- 📍 Prevención de la fragilidad y déficit funcional



Prioridad: menores de 15 años

- 📍 Inversión de futuro en salud

ESCUELA DE CUIDADORES  
PROGRAMA CUIDADOR EXPERTO

Riesgo alto

Riesgo medio

CRONICIDAD: AUTOGESTIÓN- ACTIVACIÓN  
Vivir con varias enfermedades crónicas y/o discapacidad  
PROGRAMA PACIENTE EXPERTO

Riesgo bajo

CRONICIDAD: AUTOGESTIÓN - ACTIVACIÓN  
viviendo una vida sana con condiciones crónicas

POBLACIÓN GENERAL

EDUCACIÓN EN SALUD



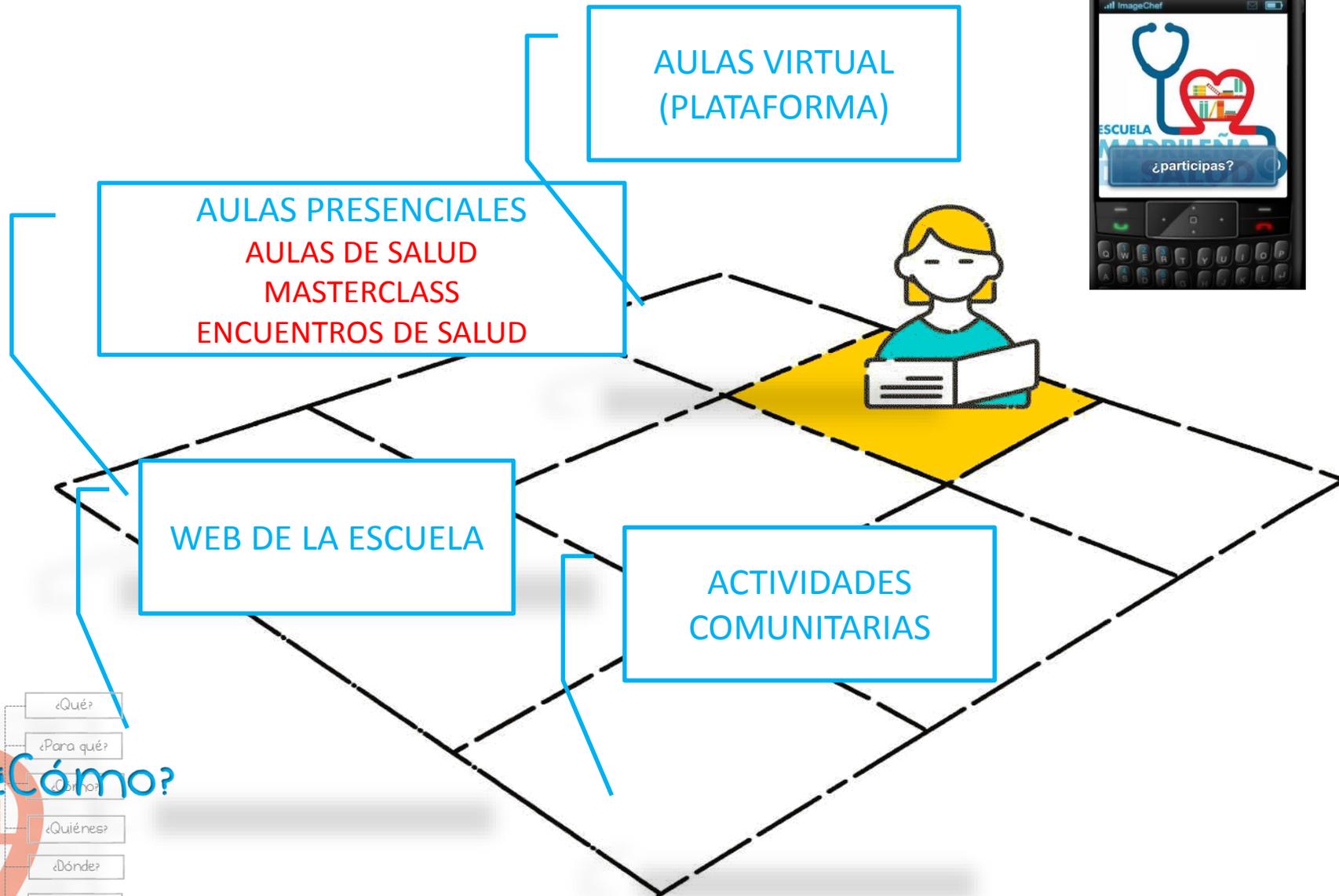
HÁBITOS Y CONDUCTAS



ETAPAS Y SITUACIONES VITALES

HABILIDADES PARA LA VIDA

- 👏 Arte y Salud
- 👏 Humanización
- 👏 Divulgación
- 👏 Construyendo la propuesta de valor



<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/escuela-madrilena-salud>



The screenshot shows the website interface. At the top, there is a navigation bar for the Comunidad de Madrid with links for 'Servicios e información', 'Cultura y turismo', 'Inversión y empresa', and 'Acción de gobierno'. Below this, a breadcrumb trail reads 'Servicios e información / Salud / Escuela Madrileña de Salud'. The main header features the title 'Escuela Madrileña de Salud' next to a graphic of a stethoscope with a heart and books inside. A sidebar on the left lists sections: 'Agenda', 'Actividades en los Hospitales', 'Qué es la Escuela Madrileña de Salud', and 'Principios rectores'. The main content area contains a paragraph about the school's purpose, followed by two links: 'Documento Marco de la Escuela Madrileña de Salud>>' and 'Cartel ¿Conoces la Escuela Madrileña de Salud?>>'. Social media icons for WhatsApp, Facebook, Twitter, and Email are visible in the top right of the content area.

¿Cómo?

¿Para qué?

¿Dónde?

¿Quiénes?

¿Cuándo?

# La web de la escuela



## Agenda de actividades

A series of overlapping cards representing different activities. The first card is titled 'Taller "Vida cardiosaludable" El 12 Educa' and includes the text 'Ayuda para el cuidado en patologías cardia'. The second card is titled 'Taller "Escuela de cuidadores y pacientes" El 12 Educa' and includes the text 'Actividad que tendrá lugar todos los miércoles no festivos del año excepto julio y agosto'. The third card is titled 'Lactancia materna' and includes the text 'Grupo de apoyo entre madres. El Educa'. Other cards in the background show a baby, a person, and a person in a white coat.

Actividades en los Hospitales

Qué es la Escuela Madrileña de Salud

Principios rectores

Vida Saludable

Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas

Personas cuidadoras

La Escuela te cuenta...

Recursos educativos para profesionales

Contacto

Contenido relacionado

Técnicas de tratamiento

## 10 PASOS

PARA UNA PRIMAVERA SALUDABLE

**1. CONSUMA ALIMENTOS FRESCOS DE TEMPORADA**



**4. PRACTIQUE EJERCICIO FÍSICO**



**7. HUMIDIFIQUE EL AMBIENTE POR LAS NOCHES**

**2. PASE MÁS TIEMPO AL AIRE LIBRE**



**5. VIVA DE MANERA RELAJADA**



**8. CENE A UNA HORA TEMPRANA**

**3. USE PROTECCIÓN SOLAR**



**6. DISFRUTE DE LA NATURALEZA**



**9. BEBA 2 LITROS DE AGUA**

Otoño con salud.

El otoño es una estación de cambio y de transformaciones en nuestro alrededor debido a la llegada del frío y el mal tiempo. Le proponemos 10 sencillas conductas para cuidar de su salud en esta estación

› [10 pasos para un otoño saludable >](#)



e-Vivencias

Espacio para compartir relatos y vivencias de los ciudadanos/pacientes y personas cuidadoras. Aprendemos de la experiencia de personas que han afrontado una situación difícil en sus vidas relacionada con la salud.

› [El aprendizaje de la convivencia. Relato de Claudia Tecglen >](#)

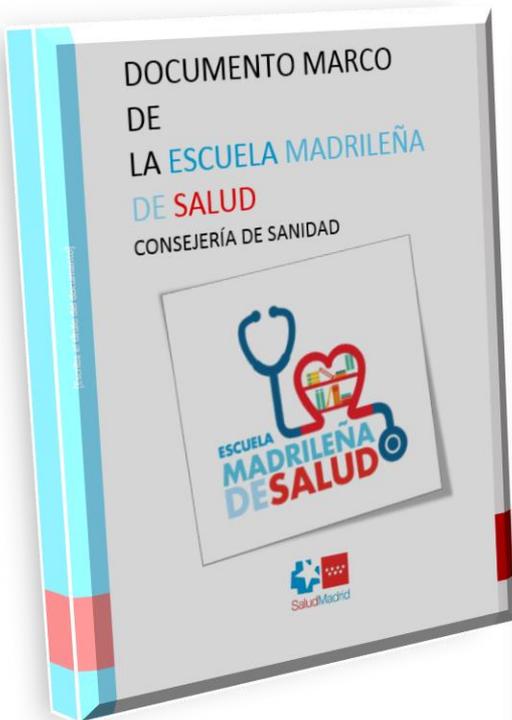


Tu salud cuenta

Espacio para compartir cuentos terapéuticos sobre la salud.

La palabra cuento proviene del latín "computare", y significa contar, enumerar hechos. Es decir relatar, narrar una historia. Fundamentalmente el cuento es metáfora, vida, emoción, sueño, oportunidad, memoria. En esta sección queremos que estas metáforas nos ayuden a cuidar de nuestra salud.





Comunidad de Madrid

Servicios e información Cultura y turismo Inversión y empresa Acción de gobierno

### Secciones

- Agenda
- Actividades en los Hospitales
- Qué es la Escuela Madrileña de Salud
- Principios rectores
- Vida Saludable
- Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas
- Personas cuidadoras
- La Escuela te cuenta...

La Escuela Madrileña de Salud es un espacio de participación ciudadana que tiene el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud.

Facilita el intercambio de conocimientos y experiencias y ofrece a los pacientes y sus asociaciones, a las personas cuidadoras, a los profesionales sanitarios y a la población general, información de calidad y formación presencial y on line relacionada con la salud.

- [Documento Marco de la Escuela Madrileña de Salud>>](#)
- [Cartel ¿Conoces la Escuela Madrileña de Salud?>>](#)
- [Tríptico ¿Conoces la Escuela Madrileña de Salud?>>](#)
- [Memoria de actividad de la Escuela Madrileña de Salud 2017>>](#)

**IMPORTANTE:** De acuerdo con la normativa vigente en materia de **protección de datos**, se recomienda la lectura del siguiente documento sobre el tratamiento de los datos cedidos por los ciudadanos para participar en las actividades de la Escuela Madrileña de Salud:

[Información sobre Protección de Datos de la Escuela Madrileña de Salud>>](#)



#EMSContigo

ASOCIACIONES Y SOCIEDAD CIVIL

Otras organizaciones

COLABORADORES  
EXPERTOS  
TEMÁTICOS

Salud laboral

Actividad física  
y ejercicio

Alimentación

Adicciones

**GRUPO**

Asociaciones de pacientes

Coordinación:  
Subdirección General de Humanización de la Asistencia  
Sanitaria

Afectivo-sexual

Intoxicaciones

Salud emocional/mental

Prevención del cáncer

Asociaciones vecinales

Medios de comunicación

✳️ 2 profesionales Subdirección General de Humanización de la Asistencia sanitaria

✳️ 2 profesionales Subdirección General de Información y Atención al Paciente

✳️ 2 profesionales Subdirección General de Promoción, prevención y Educación para la Salud

✳️ 1 profesional Subdirección General de Continuidad Asistencial

✳️ 3 profesionales de la Gerencia Adjunta de Cuidados

✳️ 5 profesionales de la Gerencia Asistencial de Atención Primaria

✳️ 1 profesional de la Subdirección General de Formación y Acreditación Docente

✳️ 1 profesional jefe de unidad de Atención al Paciente, miembro Red de Escuelas de Salud del Ministerio

✳️ 1 profesional de hospital experto en redes sociales

✳️ 1 profesional Subdirección General de Innovación y Arquitectura Tecnológica

✳️ 4 representantes de asociaciones de pacientes y de vecinos

Violencia

ONG y fundaciones

Sociedades científicas

Higiene

Prevención de accidentes

Terapias naturales

Envejecimiento saludable

Industria farmacéutica y tecnologías sanitarias

Vacunación

Organizaciones públicas

GRUPOS DE TRABAJO  
AD HOC

Salud bucodental

Salud infantil y adolescencia

Embarazo y lactancia materna

Salud del viajero

Enfermedades crónicas

(Insuficiencia Cardíaca, Diabetes, Cardiopatía Isquémica, EPOC, HTA, Enfermedad Cerebrovascular, Hepatitis C, Cáncer, Enfermedades Raras, Insuficiencia Renal, Enfermedades mentales, otras)

Quiénes?

Las infantiles, colegios, institutos, universidad

¿Cuándo?

# Ampliando horizontes

De una educación para la salud

a una educación para la salud

Información acerca de la enfermedad.

El profesional controla los signos y síntomas.

Se informa sobre las particularidades de una enfermedad.

Se educa sobre lo que no hace bien.

Entrenamiento para actuar y resolver los problemas.

El paciente identifica los problemas y sabe cómo actuar.

Se educa teniendo la visión sistémica y holística de la persona, con su comorbilidad, multimorbilidad y complejidad en su entorno y circunstancias.

Se educa sobre sus fortalezas y potencialidades, incrementando la autoeficacia.

Se dan instrucciones,  
pidiendo "obediencia".

Educa el profesional.

No se valoran las preferencias del paciente.

Se transmiten contenidos.

Aprendizaje descontextualizado.

Se hace responsable a la persona de sus cuidados  
y se le da soporte y apoyo para ello.

Educa un equipo de profesionales, pacientes  
expertos y otros agentes de salud, de distintos  
ámbitos y sectores.

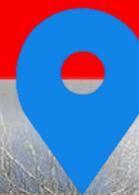
Se valora conjuntamente preconceptos,  
experiencia, intereses, necesidades y expectativas  
de las personas.

Se trabajan las actitudes, se transmiten  
contenidos y se desarrollan habilidades.

Aprendizaje integrado en el contexto, con las  
demandas de la vida cotidiana.

Ampliando horizontes

Escuela Madrileña de Salud



## Dónde estamos

### Localización

Escuela Madrileña de Salud

Ubicada en el recinto de la Escuela Nacional de Sanidad

C/ Sinesio Delgado, 10. 28029 Madrid.

### Cómo llegar:

Autobús E.M.T. 147 (Callao - Barrio del Pilar).

Metro: Begoña (L.10); Chamartín (L.1, 10).

Cercanías RENFE: Estación de Chamartín

*Dispone de parking*



Y también en los centros de salud, hospitales, lugares públicos, en la comunidad

## ¿Dónde?

## ¿Cuándo?

¿Qué?

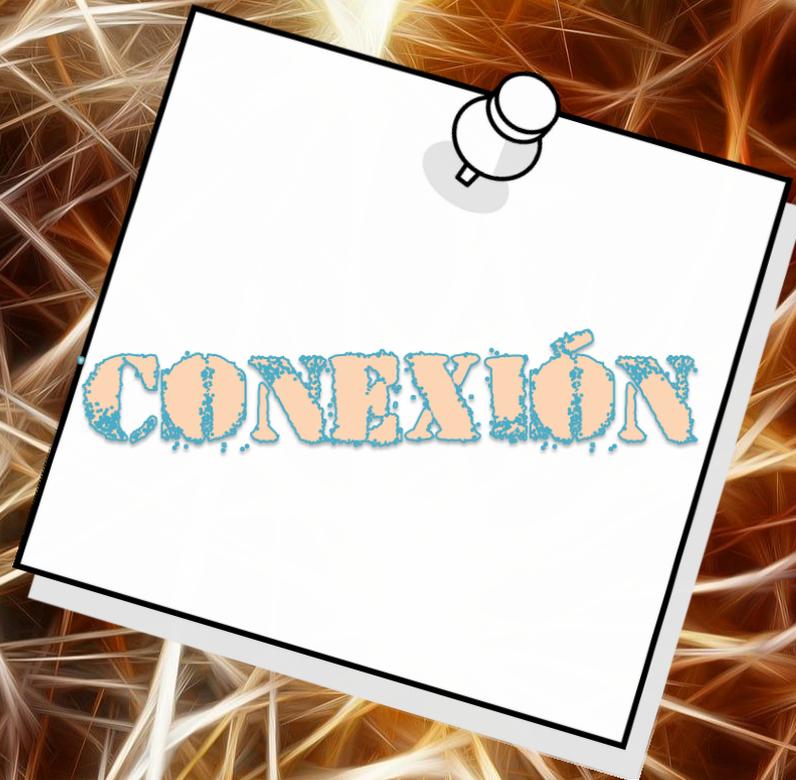
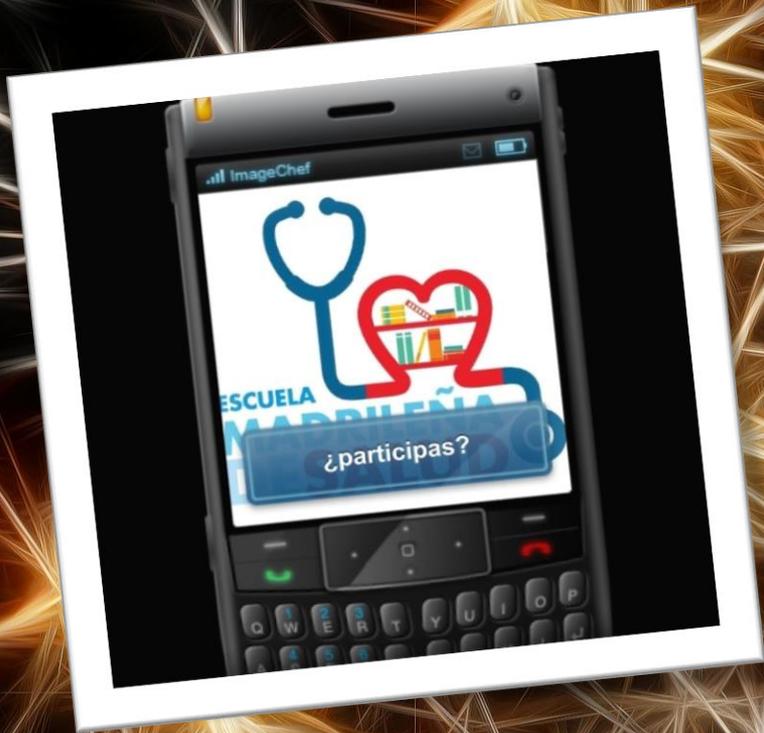
¿Por qué?

¿Cómo?

¿Quiénes?

¿Dónde?

¿Cuándo?



La escuela en  
las redes

 #EMSContigo  
@SaludMadrid



Amplificar el mensaje

*Cerillas que encienden otras cerillas*



RECETA MÉDICA OFICIAL		Sistema Nacional de Salud	
<b>PRESCRIPCIÓN</b> (Contenir el producto. En caso de medicamento forma farmacéutica, vía, admisión, dosis por unidad y unidades por envase).	Duración del tratamiento	<b>PACIENTE</b> (Nombre, apellidos, año de nacimiento, nº de identificación)	
<b>CONSEJERÍA DE SALUD COMUNIDAD DE MADRID 2015</b>	Fecha prevista dispensación	Fecha de prescripción	
	Información al farmacéutico y vitado, en su caso	<b>MÉDICO</b> (Datos de identificación y firma)	
<b>CÓPIAS PRESENTO</b>	Motivo de la sustitución <input type="checkbox"/> especial <input type="checkbox"/> farmacéutico <input type="checkbox"/> precio inferior	<b>CONSEJERÍA DE SALUD COMUNIDAD DE MADRID</b>	
Firma del farmacéutico		<b>FARMACIA</b> (Nº de identificación, fecha dispensación y firma)	



Muchas manos

Difusión  
Que sea conocida

Crear marca  
"escuela"



# INDICA ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD

Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía



## PRESCRIPCIÓN

Nº



Duración:

Dosis:

Fechas:

CIUDADANO/PACIENTE/  
PERSONA CUIDADORA

Fecha de indicación: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Información

Talleres

Cursos

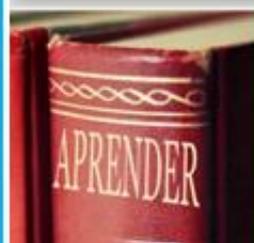


PROFESIONAL QUE INDICA

Encuentros

Consejos

Masterclass



LUGAR DE LA ACTIVIDAD:

Día y horas:

Más información en:  
[www.madrid.org/escueladesalud](http://www.madrid.org/escueladesalud)  
[escuela@salud.Madrid.org](mailto:escuela@salud.Madrid.org)  
TFN: 91 4269898-914269897



Nadie educa a nadie, nadie se educa solo;



las personas se educan entre sí  
mediatizadas por el mundo

Paulo Freire