

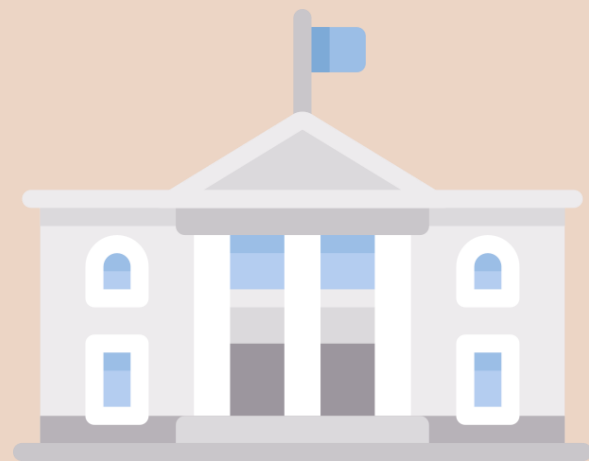
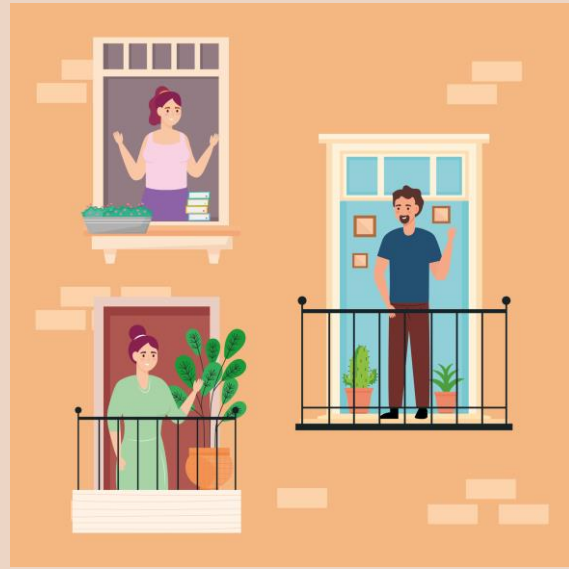
aprendiendo
a vivir



Escuela cántabra
de salud

ESCUELA CANTABRA DE SALUD







7^a edición
15 de mayo
2023

aprendiendo **A Vivir**  Escuela cántabra de salud

Mejora tu salud, visita nuestra web:
www.escuelacantabradesalud.es

- Si crees que tu **estilo de vida** (alimentación, ejercicio, descanso...) es **mejorable**
- Si tienes alguna **enfermedad crónica** o estas en riesgo de padecerla
- Si tienes algún **familiar a tu cuidado** que la padezca

Plataforma On-Line de paciente activo "Cuidado Responsable"

Inscríbete **AQUÍ** y contactaremos contigo

Motívate con el buen tiempo:
Marca tus propios retos, comparte experiencias y **gana salud.**

Solo **6 semanas, 90 minutos a la semana**, cuando puedas, donde quieras.





**EL AUTOCUIDADO ES ALGO
DELIBERADO, NO SE IMPONE,
DESCUBRIMOS MOTORES,
FORTALEZAS Y AYUDAMOS A
TRAZAR RETOS ASUMIBLES.**

CONFIANZA, AUTOEFICACÍA Y EXPECTATIVA DE RESULTADO

Escuela de Pacientes



¿Que más debemos ofrecer?



Veráz



Actual



Seguro

Eventos

18
SEPTIEMBRE
2023

Organiza ESCUELA CÁNTABRA DE SALUD
Plataforma on-line de paciente activo "Cuidado Responsable" - 10ª edición

Calendario de eventos

Últimas actualizaciones

- > Nuevos vídeos en Embarazo y Postparto (25.08.2023)
- > Vídeos Cuidados de pacientes con ELA (18.08.2023)
- > ¿Tienes Linfedema? Tips para prevenir complicaciones (17.08.2023)
- > Efectos secundarios de los inmunosupresores (08.08.2023)
- > Consejos útiles toma inmunosupresores (20.06.2023)

Aula de Trasplantes



Aprendiendo a vivir

Escuela de Salud > Escuela de pacientes > Escuela de pacientes > Aula de Trasplantes

LENGUA DE SEÑOS

Vídeos

- Tratamiento con inmunosupresores (capítulo 1)
- Tratamiento con inmunosupresores (capítulo 2)
- Consejos útiles para la toma de inmunosupresores

Ver todos los vídeos

Guías informativas

- Información a pacientes trasplantados de pulmón

Aula de Trasplantes Podcast

Coloquio experiencias de paciente trasplantado

Editor: Escuela Cántabra de Salud.
Autoría: Equipo de Trasplantes y Farmacia. Hospital U. Marqués de Valdeolana.
Última modificación: 09-08-2023.
Comentarios sobre el contenido **tu decisión**.

Salud A-Z

Asociaciones cerca de ti

- Asociación Cántabra de Fibrosis Quística, FQ
- Asociación para la lucha contra las enfermedades del riñón, ALCER
- Asociación Cántabra de Personas con afecciones hepáticas, trasplantados y familiares

- **Vídeos cortos animados sobre el uso seguro de inmunosupresores con guion elaborado por equipo multidisciplinar HUMV.**
- **Coloquio de expertos vídeo/podcast.**
- **Guías de interés.**
- **Asociaciones cerca de tí.**

Aula de Prótesis



- **Vídeos cortos, guion realizado por hospital Laredo, equipo multidisciplinar y protagonizados por paciente real.**
- **Apoyo Aula de Prótesis presencial en los Hospitales de Laredo y Sierrallana.**
- **En construcción con Guías de apoyo sobre preoperatorio, postoperatorio y alimentación.**

The screenshot shows the website for 'Aula de Prótesis' under the 'Escuela cántabra de salud' banner. The page features a navigation menu with options like 'La escuela', 'Escuela de pacientes', 'Conductas saludables', 'Consejo sanitario', 'Enfermedades A-Z', 'Actividades docentes', and 'Actualidad'. The main content area is titled 'Aula de Prótesis Vídeos' and includes introductory text about common exercises for hip and knee prostheses. A grid of video thumbnails is displayed with labels such as 'Flexo-extensión de tobillo', 'Flexo-extensión de rodilla', 'Isométrico de cuádriceps', 'Isométrico de glúteos', 'Transferencias decúbito-sedestación-bipedestación', 'Deambulación con andador', 'Deambulación con 2 muletas y 1 muleta', and 'Subir y bajar escaleras'. On the right side, there is a sidebar for 'Escuela de pacientes' with a list of health topics and a 'CHRODIS+' logo.

**Gracias por
vuestra escucha**

