

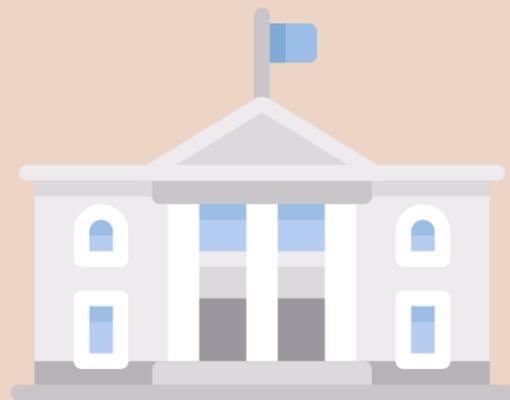
aprendiendo  
*a vivir*



Escuela cántabra  
de salud

# ESCUELA CANTABRA DE SALUD







7<sup>a</sup> edición  
15 de mayo  
2023

aprendiendo **A Vivir**  Escuela cántabra de salud

Mejora tu salud, visita nuestra web:  
[www.escuelacantabradesalud.es](http://www.escuelacantabradesalud.es)

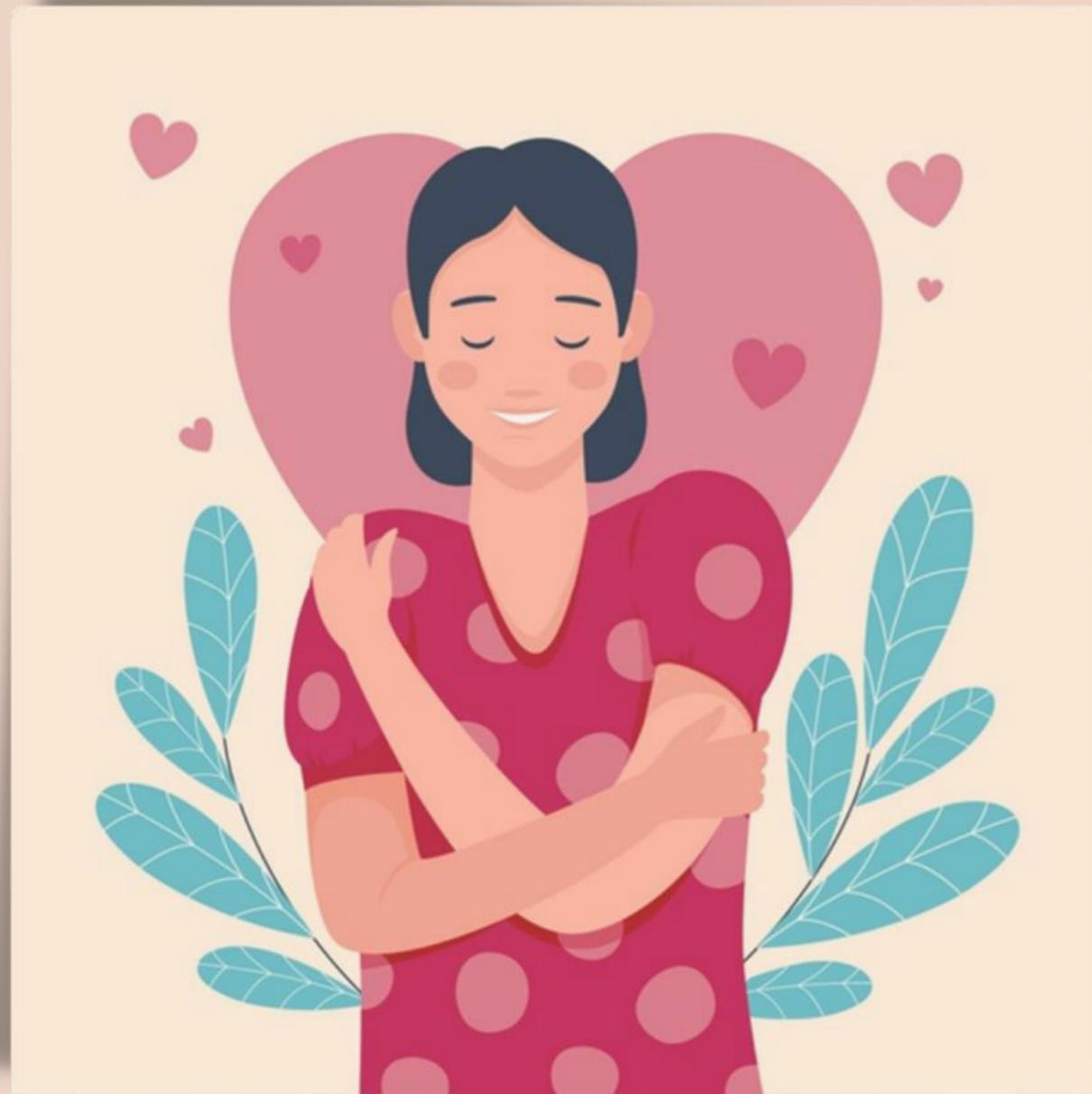
- Si crees que tu **estilo de vida** (alimentación, ejercicio, descanso...) es **mejorable**
- Si tienes alguna **enfermedad crónica** o estas en riesgo de padecerla
- Si tienes algún **familiar a tu cuidado** que la padezca

**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 Valdeolida.  
Última modificación: 09-08-2023.  
Comentarios sobre el contenido **tu decisión**.

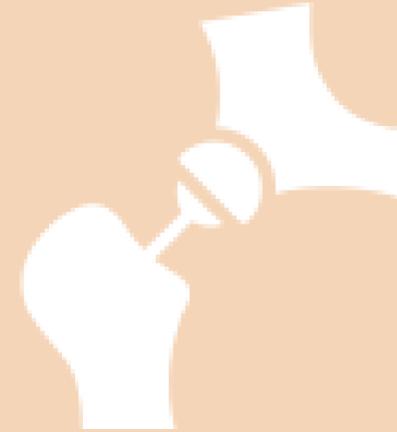
### Salud A-Z

#### 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.**

A screenshot of the 'Aula de Prótesis' website. The header includes the 'aprendiendo a Vivir' logo and 'Escuela cántabra de salud'. A navigation menu contains links for '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 contains introductory text about common exercises for hip and knee prostheses. Below the text is a grid of video thumbnails with captions: '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'. A right-hand sidebar features a 'Escuela de pacientes' menu with categories like 'Aulas de salud', 'Crónicas', 'Diabetes', 'Dolor', 'Fisioterapia', 'ICTUS', 'Personas cuidadoras', 'Prótesis', 'Vídeos', 'Respiratorio', and 'Trasplantes'. At the bottom of the sidebar are links for 'Chrodís Plus', 'Información coronavirus', 'Consejo sanitario', 'Asociaciones participa', 'CHRODIS+', and 'Blog'.

**Gracias por  
vuestra escucha**

