

# \_informe

Año 2022



**Colegio Oficial de Enfermería del  
Principado de Asturias**



# \_índice

Usuarios

\_cuídate

\_pregunta

\_explora

\_aprende

\_fórmate

\_SalusLife

Novedades

Próximamente

Conclusiones

# \_usuarios

- Acceso únicos SalusOne: 2.911 colegiados  
Tener en cuenta que varios colegiados acceden desde la web y la app
- Acceso únicos SalusOne Web: 2.735 colegiados
- Acceso únicos SalusOne App Android: 859 colegiados
- Acceso únicos SalusOne App IOS: 496 colegiados

# \_cuídate

- Número Total de Accesos Únicos: 3.142 accesos únicos

# \_cuídate

1. Número Accesos Enero: 234 accesos
2. Número Accesos Febrero: 241 accesos
3. Número Accesos Marzo: 258 accesos
4. Número Accesos Abril: 259 accesos
5. Número Accesos Mayo: 264 accesos
6. Número Accesos Junio: 255 accesos

# \_cuídate

- 7. Número Accesos Julio: 259 accesos
- 8. Número Accesos Agosto: 231 accesos
- 9. Número Accesos Septiembre: 274 accesos
- 10. Número Accesos Octubre: 284 accesos
- 11. Número Accesos Noviembre: 297 accesos
- 12. Número Accesos Diciembre: 286 accesos

# \_pregunta

Número total de preguntas realizadas al equipo de enfermeras expertas: 297 preguntas

- 1º Trimestre: 95 preguntas
- 2º Trimestre : 63 preguntas
- 3º Trimestre : 68 preguntas
- 4º Trimestre : 71 preguntas

# \_explora

- Número Total Accesos Únicos 2022: 18.033 accesos únicos



# \_explora

1. Número Accesos Enero: 1.347 accesos
2. Número Accesos Febrero: 1.359 accesos
3. Número Accesos Marzo: 1.361 accesos
4. Número Accesos Abril: 1.371 accesos
5. Número Accesos Mayo: 1.387 accesos
6. Número Accesos Junio: 1.394 accesos

# \_explora

- 7. Número Accesos Julio: 1.423 accesos
- 8. Número Accesos Agosto: 1.389 accesos
- 9. Número Accesos Septiembre: 1.721 accesos
- 10. Número Accesos Octubre: 1.745 accesos
- 11. Número Accesos Noviembre: 1.770 accesos
- 12. Número Accesos Diciembre: 1.766 accesos

# \_explora\_descarga ebooks

Total Descargas Ebooks: 1.184 descargas

- 1º Trimestre: 321 descargas
- 2º Trimestre : 289 descargas
- 3º Trimestre : 297 descargas
- 4º Trimestre : 277 descargas

# \_explora\_infografías científicas

- Infografías Científicas realizadas: 11

# \_explora\_ infografías científicas

1. Enero: Recomendaciones para reducir las infecciones en el sondaje vesical
2. Febrero: Técnica de extracción de analítica venosa
3. Marzo: Manejo y actuación ante una hipoglucemia
4. Abril: Uso de antisépticos en la cura de heridas
5. Mayo: Antídotos más usados en urgencias
6. Junio: Técnica de extracción de sangre arterial

# \_explora\_infografías científicas

7. Julio: Se debe pinzar la sonda vesical antes de su retirada
8. Septiembre: Fármacos de urgencias y su dilución en suero fisiológico y/o glucosado
9. Octubre: Principios de la presión positiva sobre la vía aérea
10. Noviembre: Valoración de una UPP y tipos de apósitos más frecuentes
11. Diciembre: Cómo hacer un electrocardiograma correctamente

# \_aprende

- Número de vídeos visualizados: 1.576 vídeos
- Número preguntas respondidas: 944 preguntas

# \_aprende \_visualizaciones por temática

- Salud Digital: 114 visualizaciones
- Investigación: 124 visualizaciones
- Enfermería Basada Evidencias: 197 visualizaciones
- Farmacología: 247 visualizaciones
- Productos Sanitarios: 188 visualizaciones



# \_aprende \_visualizaciones por temática

- Seguridad del Paciente: 164 visualizaciones
- NANDA-NOC-NIC: 156 visualizaciones
- Liderazgo y Gestión: 56 visualizaciones
- Urgencias y Emergencias: 330 visualizaciones

# \_fórmate

- Número total matriculaciones: 9.172 matriculaciones
- Número cursos finalizados: 7.694 cursos
- Número cursos en progreso: 648 cursos

# \_fórmate \_Top5 cursos

- Curso ANTICONCEPCIÓN Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR : 286 matriculaciones
- Curso PREPARACIÓN DEL LECHO DE LA HERIDA: 275 matriculaciones
- Curso ÚLCERAS POR PRESION-CIZALLA: 240 matriculaciones
- Curso CUIDADOS EN EL EMBARAZO, PARTO Y LACTANCIA : 239 matriculaciones
- Curso TRASTORNOS NEURODEGENERATIVOS, PSICOLÓGICOS Y OTRAS PATOLOGÍAS EN LA PERSONA MAYOR: 238 matriculaciones

# \_SalusLife \_Cursos Ciudadanía

1. Primeros Auxilios: 23 matrículas
2. Tabaquismo; Prevención y Deshabitación: 21 matrículas
3. Cómo Gestionar tus sentimientos y emociones: 33 matrículas
4. Prevención de lesiones en el uso de ordenadores: 21 matrículas

# Novedades

---

Incorporadas Año

2022

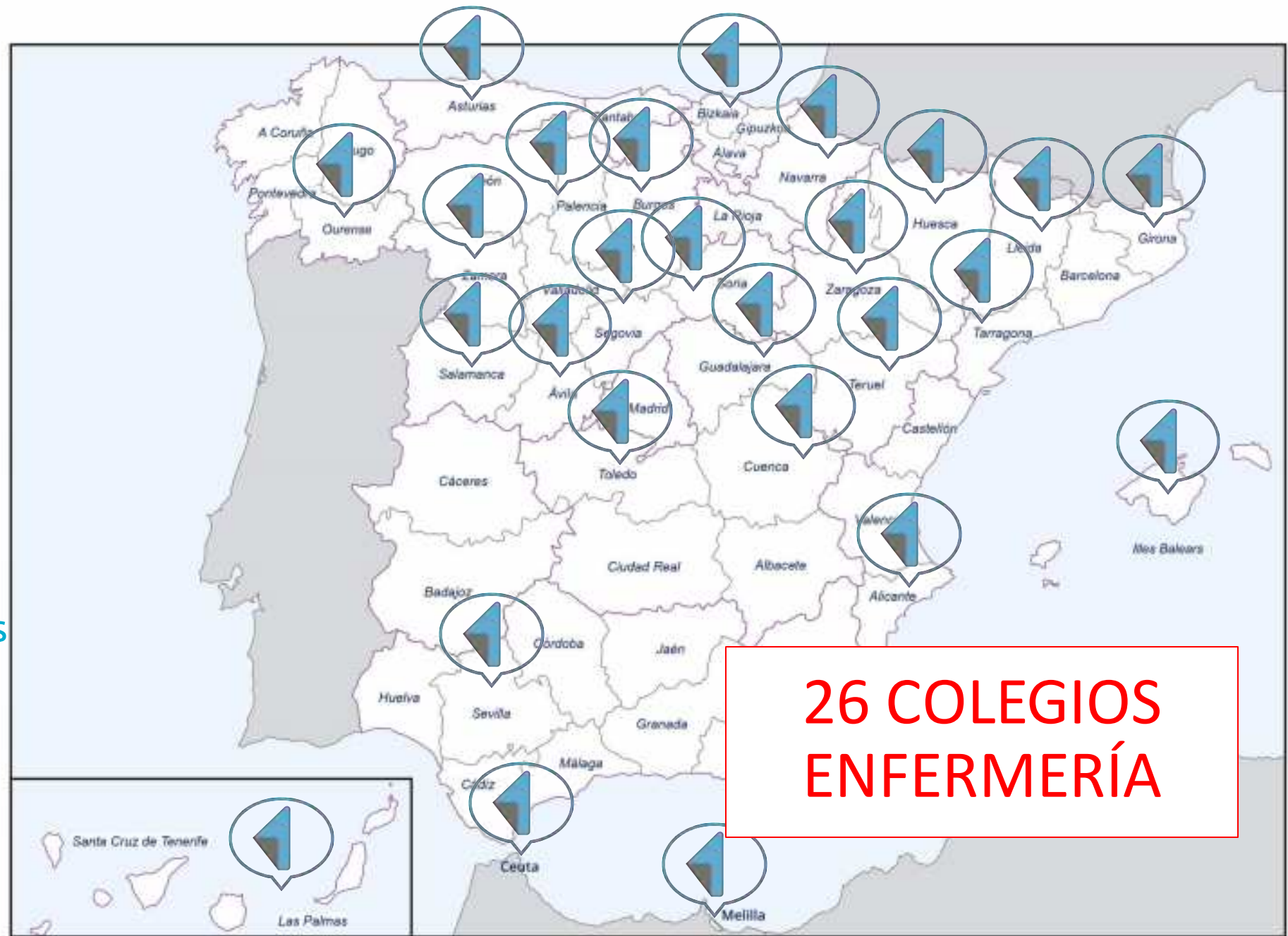
# Colegios Enfermería

# 3 Nuevos Colegios de Enfermería

**3 nuevos Colegios de Enfermería han dado acceso a todos sus colegiados a SalusOne durante el 2022:**

- **SEGOVIA**
- **SEVILLA**
- **OURENSE**

- Bizkaia
- Toledo
- Guadalajara
- Huesca
- Cuenca
- Ceuta
- Melilla
- Illes Balears
- Navarra
- Salamanca
- Alicante
- Lleida
- Tarragona
- Asturias
- Girona
- Teruel
- Zaragoza
- Soria
- Zamora
- Las Palmas
- Ávila
- Palencia
- Burgos
- Segovia
- Sevilla
- Ourense





# Nueva Interfaz

# Renovación

# “INFERFAZ”

---

Se han organizado los contenidos de SalusOne en 4 secciones:

- **Cuídate** – Autocuidado de la salud física y mental de las enfermeras
- **Cuida** – Ayuda en el trabajo diario para facilitar unos cuidados científicos
- **Aprende** – Aprendizaje no acreditado (Webinars, Biblioteca, Ebooks, etc.)
- **Fórmate** – Cursos de Formación Continuada con acreditación CFC

La nueva interfaz sigue el estilo “Netflix” siendo más visual y adaptándose mejor a dispositivos móviles.

## Cursos CFC

Los mejores cursos de enfermería a tu disposición

Inicio - Home

### Mis cursos



### CUIDADOS MEDICO-QUIRURGICOS



### QUIRÓFANO Y ANESTESIA



### GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA



## Aprende

Aprende lo que quieras, de una manera *diversa* y *práctica*.

### Pildoras de conocimiento [Explorar todo >](#)



### Biblioteca audiovisual [Explorar todo >](#)



### Webinars [Explorar todo >](#)



### eBooks [Explorar todo >](#)



# Gamificación y Recompensas

# “Gamificación y Recompensas”

Se ha implementado la 1ª fase de la gamificación.

Esta fase consiste en comenzar a implementar dinámicas de gamificación como es la obtención de puntos al realizar determinadas acciones en SalusOne.

Estas acciones te van a posibilitar incrementar tus puntos, aumentar tu nivel, elevar tu energía y mejora tu ranking en 6 áreas (conocimiento, habilidad, liderazgo, investigación, comunicación y autocuidado).

A la vez, los puntos obtenidos se podrán intercambiar en la tienda por gemas y esta a la vez por una serie de beneficios.

## Relajación 043

9 minutos



A través de la propiocepción y el control corporal harás conscientes las tensiones físicas y podrás aliviarlas.

Beneficios: propiocepción, atención, relajación

### Recompensa

2 Auto-cuidado

XP +200 Experiencia

+20 Energía

P +200 Puntos



# Recompensas





Nivel 8



Experiencia 3250 / 3900 (para Nivel 9)

CARLOS VAL

Premium Plus

✓ Validar Premium

✎ Editar perfil

☆ Temas de interés

👤 Seguir a organizaciones

Cerrar sesión

### Recompensas

📌 Gemas: 0

👑 Puntos: 2750

Conocimiento  
1 puntos

0%

Habilidad  
0 puntos

0%

Investigación  
0 puntos

0%

Liderazgo  
0 puntos

0%

Comunicación  
0 puntos

0%

Auto-cuidado  
13 puntos

0%

Energía





# Tienda Beneficios

Premios

Personaliza tu avatar

Consigue gemas



Buscar

Q. Buscar

Lanyard



€ 80

Online

Polar: La vie en Nurse



€ 80

Polar: Siempre Ready



€ 80

Organizador



€ 80

Sesión Gratuita de Nutrición



€ 80

Online

Consulta Psicología



€ 80

Entrenador Personal



€ 80

Consulta de Nutrición



€ 50

Pack 6 Consultas de Nutrición



€ 150

Online

# Pregunta

# Renovación

# “PREGUNTA”

---

Se ha renovado esta sección para simplificar la realización de preguntas clínicas y favorecer unos cuidados basados en evidencias.

El usuario seleccionará la temática de la pregunta, introducirá el título y el texto de la consulta, visualizando quienes serán los expertos/as que contestarán dicha cuestión.



# PREGUNTA



## Pregunta al experto

Diplomas y dudas Administrativas >

Farmacología y Productos sanitarios >

Heridas y UPP >

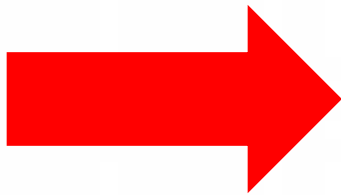
Cuidados Intensivos >

Vacunas >

Urgencias y emergencias >

Ginecología y Obstetricia >

Pediatría >



< VOLVER

Pregunta al experto: **Ginecología y Obstetricia**

Asunto

0/50

Escribe aquí el asunto de tu consulta

Tu consulta

0/500

Escribe aquí tu consulta

Enviar consulta

Te puede responder:



Javier González Fuente



Maria Dolores Pérez Sánchez

# Cuídate

# Programas Hábitos de Vida Saludables

# Hábitos de Vida Saludable\_CUIDATE

Se han incorporado varios programas que van a facilitar a la enfermera la adopción de hábitos de vida saludable sobre:

- Alimentación Saludable
- Gimnasio Virtual
- Bienestar emocional



# Programas Alimentación \_CUIDATE

La enfermera puede elegir entre los siguientes programas de 6 meses de duración, que incluirá un menú semanal y un vídeo formativo sobre alimentación:

- **Bajar Peso y Grasa**
- **Aumentar Musculatura**
- **Equilibrio Saludable**

## Alimentación Saludable

Te mostramos paso a paso como conseguir una alimentación saludable. Recetas, consejos, etc.

Suscríbete

### Programas



### Webinars



### Mis Primeras Recetas





[< VOLVER](#)

**PROGRAMA**  
*Bajar de Peso y Grasa*

Menús semanales cuidadosamente elaborados por nuestra nutricionista **Andrea Sorinas (Con Coconut)** que en este caso **te ayudarán a bajar de peso y eliminar grasa**

Menús específicos para:  
• **OMNÍVOROS**  
• **VEGETARIANOS**  
• **Y VEGANOS**

COMBINALO CON LOS PROGRAMAS DE **BIENESTAR EMOCIONAL Y EJERCICIO FÍSICO**

*Recuerda!*  
Al menos el **50%** de cada comida debe ser vegetal

salusplay  
by COCONUT

Programa de 6 meses para **bajar peso sin hacer una dieta estricta** y aprender a **comer sano**.

Aprende de una manera rápida y fácil todo lo que necesitas saber sobre alimentación saludable, para que bajes peso sin hacer dieta y además para que **mantengas el peso perdido a largo plazo**.

### ITINERARIO DEL PROGRAMA

#### Semana 1

- Menú Semana 1
- Video "Definición de objetivos"
- Video "Bases de la alimentación saludable"
- Listado de Alimentos



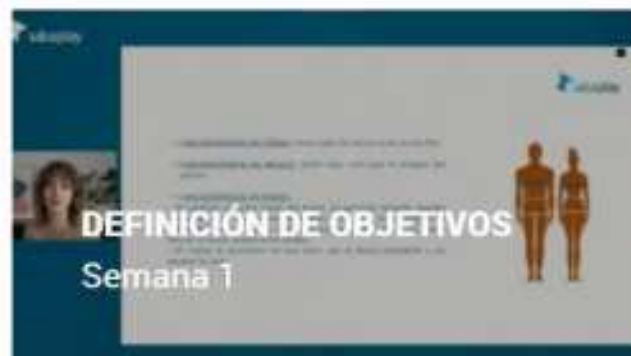
## CURSO PREPARACIÓN EXAMEN FAMILIAR y COMUNITARIA

### Alimentación Saludable

Te mostramos paso a paso como conseguir una alimentación saludable. Recetas, consejos, etc.

Suscrito

#### Mi alimentación: Programa bajar de peso y grasa omívora



#### Programas





|        | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO  |
|--------|--|---|---|--|--|--|--|
| COMIDA | Ensalada verde + Wok de verduras con especias, sésamo y tiras de pollo a la plancha (+ guarnición de arroz integral) | Ensalada de garbanzos, lechuga, tomate, salmón ahumado, espárrago blanco, aceitunas, aguacate y semillas de chía                      | Ensalada verde + Estofado de pavo con verduras                    | Ensalada de vegetales al gusto + Salmón a la plancha con trigueros | Tomate con queso feta y albahaca + Legumbres guisadas con verduras | Brócoli al vapor + Anchoas o Sardinas a la plancha con ensalada verde  | Mariscos al vapor + Pisto de verduras con pasta integral y albahaca                              |
| CENA   | Verdura cocida con zanahoria y saltada con ajo y pimentón + Tortilla francesa  | Crema de calabaza (puede ser asada) con curry, cilantro, cúrcuma, pimienta y leche de coco + Merluza al horno con cebolla y calabacín | Salteado de lombarda con trigueros y tomate seco + 2 huevos poché | Verduras con pollo al curry  | Verdura o ensalada + Huesos cocinados como desees                  | Espárrago blanco con vinagreta de cebolla y pimiento + hummus casero con crudités (zanahoria, calabacín, pimiento...)<br><small>Nota: hummus de pimiento asado</small> | Ensalada de pepino con vinagreta de cebolla y pimiento + tortilla de calabacín, cebolla y puerro |

## DESAYUNOS

Bajar grasa alimentación omnívora

Puedes tomar también café o infusión. Si lo añades láctea que sea semidesnatada o entera, sin azúcar.

Te proponemos algunas opciones

- Tostada de pan integral 100% con: Vegetales (ej. tomate o rúcula) • Aceite de oliva VE o aguacate o guacamole • Queso • Huevo
- Atún (en aceite de oliva o al natural) • Salmón ahumado • Jamón ibérico u ocasionalmente Jamón de pavo o york (>90% de carne).

En caso de que te guste desayunar, escoge alimentos saludables



- Huesos revueltos o en tortilla con alguna de las opciones anteriores.
- Pudding de chía con fruta.
- Yogur natural con frutos secos y fruta.
- Porridge de avena con canela, semillas y fruta.
- Repostería saludable (integral y sin azúcar).
- Tortitas de avena con plátano y chocolate negro.



**¡Recuerda!**  
Al menos el 50% de cada comida debe ser vegetal

## MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

Bajar grasa alimentación omnívora

En caso de que necesites realizar esta ingesta, escoge alimentos saludables

Algunas opciones

- Fruta • Infusión
- Frutos secos
- Yogur natural entero
- Queso fresco
- Encurtidos
- Guacamole con palmas de zanahoria



## POSTRE

Sólo si lo necesitas  
Preferiblemente fruta fresca, si no también puedes escoger yogur natural entero.

# Programas Ejercicio Físico **\_CUIDATE**

La enfermera puede elegir entre los siguientes 5 programas de ejercicio físico, regulando la intensidad según la actividad física previa que se realice:

- 1. Bajar Peso y Grasa**
- 2. Aumentar Musculatura**
- 3. Aumentar Resistencia Aeróbica**
- 4. Vida Sana**
- 5. Anti-Incontinencia**

## Gimnasio Virtual

Nuevo Gimnasio de SalusOne

Suscríbete

### Mis entrenamientos



### Programas



### Clases Streaming





## Programas de Gimnasio Virtual: Aumentar resistencia aeróbica

< VOLVER

# PROGRAMA AUMENTAR RESISTENCIA AERÓBICA

Te ayuda a adaptarte a situaciones de ejercicio continuo y prolongado



Tonificación GAF CardioHIIT Hipopresivos Pilates SaludDance

Incrementa la resistencia muscular y cardiovascular de tu cuerpo, aumentando la capacidad para generar más energía y poder adaptarte a situaciones de ejercicio continuo y prolongado.

### Programas disponibles

Recuerda que **solo** puedes suscribirte a **un programa** al mismo tiempo

✓ Sedentario

Suscribirse

✓ Actividad media

Suscribirse

✓ Actividad alta

Suscribirse

## Calendario de entrenamientos

Selecciona las clases que quieras realizar, **asígnales una hora** y te avisaremos cuando la clase esté disponible. Las clases de tu programa, si estás suscrito a uno, aparecen en color, pero puedes agendarte cualquier clase.

| Lunes 16 de mayo | Martes 17 de mayo | Miércoles 18 de mayo           | Jueves 19 de mayo | Viernes 20 de mayo             | Sábado 21 de mayo | Domingo 22 de mayo |
|------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------|
| SALUSDANCE       | SALUSDANCE        | 20:12 SALUSDANCE 55 42 minutos | SALUSDANCE        | 17:00 SALUSDANCE 55 42 minutos | SALUSDANCE        | SALUSDANCE         |
| TONIFICACIÓN     | TONIFICACIÓN      | TONIFICACIÓN                   | TONIFICACIÓN      | TONIFICACIÓN                   | TONIFICACIÓN      | TONIFICACIÓN       |
| PILATES          | PILATES           | PILATES                        | PILATES           | PILATES                        | PILATES           | PILATES            |
| CARDIOHIT        | CARDIOHIT         | CARDIOHIT                      | CARDIOHIT         | CARDIOHIT                      | CARDIOHIT         | CARDIOHIT          |
| GAPT             | GAPT              | GAPT                           | GAPT              | GAPT                           | GAPT              | GAPT               |
| HIPOPRESIVOS     | HIPOPRESIVOS      | HIPOPRESIVOS                   | HIPOPRESIVOS      | HIPOPRESIVOS                   | HIPOPRESIVOS      | HIPOPRESIVOS       |

### Mis programas de Gimnasio Virtual:

Aumentar resistencia aeróbica. Actividad alta

Cancelar suscripción

# Programas Bienestar Emocional \_CUIDATE

La enfermera podrá cumplimentar un cuestionario de 12 ítems que le orientará hacia el programa de bienestar emocional más adecuado para cada persona:

- 1. Relajación**
- 2. Mindfulness**
- 3. Metacognición**

## Bienestar Emocional

¡ Suscríbete

### Mis ejercicios



### Programas



### Webinars



## Programas



VALIDACIÓN DE TU  
BIENESTAR EMOCIONAL



PROGRAMA  
RELAJACIÓN

Busca un momento para ti, resérvalo para ti mismo,  
para disfrutar de la tranquilidad



PROGRAMA  
MINDFULNESS

Enfocar la atención y la concentración  
te permitirá ser más consciente de lo que te está  
ocurriendo aquí y ahora



PROGRAMA  
METACOGNICIÓN

Maneja adecuadamente tus reacciones, la  
energía derivada de tus emociones y nivel  
de energía, permitiéndote disfrutar y

## VALORACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL

[← VOLVER](#)

Bienestar emocional implica sentirse bien. Va mucho más allá de no estar mal.

Trabajar desde el bienestar emocional no implica evitar las emociones menos satisfactorias o solo remontar los malos momentos. Implica confiar en uno mismo, en una misma. Sentir la seguridad de poder dar respuesta a las presiones del día a día, de gestionar las emociones de manera que no te dominen. Sentir que aportas en positivo.

A continuación, te presentamos algunas cuestiones que pueden ayudarte a analizar cómo de bien te sientes. Una vez contestadas, puedes obtener un resultado descriptivo, orientativo, de tu bienestar emocional. Se trata de una fotografía que puede cambiar en función de las experiencias que te rodean. Por ello, es importante que recuerdes que *no tiene valor diagnóstico*!

Además, te ofrecemos unas pautas, también orientativas, para mejorar aquellos aspectos en los que la puntuación haya sido más baja. Se trata de distintos itinerarios que te ayudarán a trabajar aspectos como la respiración y la relajación, el mindfulness o la manera en la que estructuras la percepción de lo que te rodea o los mensajes que te envías a ti mismo, a ti misma.

¡Adelante!

**Breve VALORACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL**

Responde a las cuestiones que te presentamos a continuación siguiendo el criterio:

1=nada, 2=poco, 3=bastante, 4=mucho

- Últimamente las preocupaciones me han hecho perder horas de sueño.  1  2  3  4
- En ocasiones me cuesta respirar.  1  2  3  4
- Altero mis rutinas de autocuidado cuando me veo desbordado/a por mis emociones.  1  2  3  4
- Con frecuencia me siento agobiado/a y en tensión.  1  2  3  4
- Soy capaz de centrar la atención e identificar las señales que me envía mi cuerpo.  1  2  3  4
- Disfruto de mis actividades en el día a día.  1  2  3  4

## Programas de Bienestar Emocional: Relajación

< VOLVER



Busca un momento para ti, resérvalo para relajarte,  
para disfrutar de la tranquilidad

Con la relajación trabajamos la propiocepción, lo que te permitirá **conocer los mensajes que te manda tu cuerpo, identificar las tensiones y aliviarlas a través del entrenamiento**

Busca un momento para ti, resérvalo para relajarte, para disfrutar de la tranquilidad. Incorporar la respiración y aprender a relajarse supone centrar la atención a una de las actividades que nuestro cuerpo realiza de forma automática, además de dotar al cuerpo de energía renovada. El objetivo final del programa es que llegues a practicar al menos una vez al día las respiraciones y la RELAJACIÓN.

### Niveles

Todos los programas de bienestar emocional están divididos niveles que se van desbloqueando paulatinamente desde el nivel 1 al 5. A mayor nivel, más clases a la semana y mas tiempo necesario para pasar al siguiente:

^ Nivel 1

Martes

Jueves



## Mindfulness 002

5 minutos



Con el MFN practicarás la conciencia plena, parar y centrar la atención en ti misma, en ti mismo, el aquí y el ahora.

Beneficios  atención, conexión, desactivar el piloto automático





A woman, Shaila Herrero, is standing in the center of the frame. She is wearing a light blue polo shirt, black leggings, and grey sneakers. She is standing on a pink mat on a green artificial lawn. The background is a wooden wall with some greenery on either side.

**Shaila Herrero**

**ENFERMERA ESPECIALISTA  
EN SALUD MENTAL**

Y además en  
Cuídate...



# Recetas Saludables

**120 Nuevas Recetas** saludables. Entre ellas:

- Rúcula con Burrata, Tomate y Fresas.
- Solomillo de Pavo con cebolla, cúrcuma y curry.
- Pasta de Lenteja roja con verduras y salmón.
- Tostada de trigo sarraceno con aguacate, queso de cabra y huevo poché.



### Desayunos



TOSTADA DE TRIGO SARRACENO  
CON AGUACATE, QUESO DE CABRA  
Y HUEVO POCHE



TOSTADA DE AGUACATE CON  
KIWI



BIZCOCHO DE YOGUR  
SALUDABLE



GALLETAS DE AVENA Y  
MANZANA

### Comidas



CREMA DE CALABACÍN, GUISANTES  
Y PATATA



PASTA DE TRIGO SARRACENO CON  
VERDURAS, ANCHOAS Y  
ACEITUNAS



ÑOQUIS



PASTA DE LENTEJA ROJA,  
VERDURAS Y SALMÓN

### Medias Mañanas y Meriendas



TOSTADA DE TRIGO SARRACENO  
CON AGUACATE, QUESO DE CABRA  
Y HUEVO POCHE



HUMMUS DE PIMIENTO ASADO



CHIPS DE KALE



CÚRCUMA LATTE

### Cenas



10 Webinars

**Alimentación Saludable**

# Webinar \_Enero 2022



## Alimentación Saludable

WEBINAR

Mier 12 Ene - 19:00 (part-2)

### CÓMO CONSEGUIR LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Andrea Sorinas Ibarz  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Carlos Valdespina Aguilar  
Enfermero y Director de SalusPlay

salusplay

Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne

### Cómo CONSEGUIR los PROPÓSITOS de AÑO NUEVO sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En este webinar, la nutricionista Andrea Sorinas nos enseñará a como marcarnos objetivos para comer este año de una manera saludable.

#### Ponentes

Andrea Sorinas Ibarz

#### Fecha/Hora

📅 Miércoles 12/01/2022

🕒 19:00

# Webinar \_Feb 2022



## Alimentación Saludable

The graphic is a promotional poster for a webinar. It features a pink and white color scheme. At the top left, a blue box contains the word 'WEBINAR'. To the right, a pink box indicates the date and time: 'Mier 2 Feb - 19.00 (19:00)'. The main title 'TIPOS DE DESAYUNOS SALUDABLES' is prominently displayed in white on the pink background. Below the title, the names and credentials of the speakers are listed: 'Andrea Sorinas Ibarz, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética' and 'Carlos Valdespina Aguilar, Enfermero y Director de SalusPlay'. The SalusPlay logo is also present. Two circular portraits of the speakers are shown on the right. At the bottom, there is a section titled 'Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne' with a grid of small icons representing various nursing schools.

### TIPOS DE DESAYUNOS SALUDABLES

Aprende diferentes tipos de desayunos ricos y saludables para empezar bien el día.

#### Ponentes

Andrea Sorinas Ibarz

#### Fecha/Hora

📅 Miércoles 02/02/2022

🕒 19:00



# Webinar \_Marzo 2022



## Alimentación Saludable

The poster is for a webinar titled "Taller Práctico Desayunos Saludables". It features a red and white color scheme. At the top left, it says "WEBINAR". At the top right, it indicates the date and time: "Martes 1 Marzo - 18.00 (04:11+2)". The main title is "TALLER PRÁCTICO DESAYUNOS SALUDABLES". Below the title, the speakers are listed: "Andrea Sorinas Ibarz, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética" and "Carlos Valdespina Aguilar, Enfermero y Director de SaludPlay". The SaludPlay logo is also present. At the bottom, there is a list of logos for various nursing colleges that provide access to SaludOne.

### TALLER PRÁCTICO DE DESAYUNOS SALUDABLES

Aprende de una manera práctica cómo hacer diferentes tipos de desayunos ricos y saludables para empezar bien el día.

#### Ponentes

Andrea Sorinas Ibarz

#### Fecha/Hora

Martes 01/03/2022

18:00



# Webinar \_Abril 2022



## Alimentación Saludable

The graphic is a promotional poster for a webinar. It features a dark blue background on the left and a white background on the right. At the top left, a blue banner says 'WEBINAR'. At the top right, a white banner says 'Mier 30 Marzo - 19.00 (GMT+2)'. The main title '10 PASOS PARA ADELGAZAR SIN DIETA' is in large, bold, white letters. Below it, the speakers' names and credentials are listed: 'Andrea Sorinas Ibarz, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética' and 'Carlos Valdespina Aguilar, Enfermero y Director de SalusPlay'. On the right, there are two circular portraits of the speakers and the 'salusplay' logo. At the bottom, there is a section titled 'Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne' with a grid of 24 small logos representing different nursing schools.

### 10 PASOS PARA ADELGAZAR SIN DIETA

¿Sabes que no es necesario una dieta para adelgazar?

#### Ponentes

Andrea Sorinas Ibarz

#### Fecha/Hora

📅 Miércoles 30/03/2022

🕒 19:00



# Webinar \_Junio 2022



## Alimentación Saludable

**WEBINAR**

Mier. 1 Jun -- 19.00 (GMT+2)

### REFRESCARSE SIN AZUCAR

**Andrea Sorinas Ibarz**  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y Director de SalusPlay

salusplay

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

Logo of the organizing institution: a stylized orange fruit.

### REFRESCARSE SIN AZÚCAR

En esta webinar la nutricionista Andrea Sorinas nos dará algunos consejos para elegir las bebidas mas refrescantes y a la vez saludables ahora que estamos a las puertas del verano.

#### Ponentes

Andrea Sorinas

#### Fecha/Hora

Miércoles 01/06/2022

19:00

# Webinar \_Sep 2022



## Alimentación Saludable

# HAMBRE EMOCIONAL

The graphic is a promotional poster for a webinar. It features a dark red background on the left and a white background on the right. At the top left, a blue box contains the word 'WEBINAR'. At the top right, a dark red box contains the date and time: 'Mar.20 Sept. – 18.30 (GMT+2)'. The main title 'HAMBRE EMOCIONAL' is written in white on the red background. Below the title, the names and credentials of the speakers are listed: 'Andrea Sorinas Ibarz, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética' and 'Carlos Valdespina Aguilar, Enfermero y Director de SalusPlay'. On the right side, there are two circular portraits of the speakers, with the 'salusplay' logo between them. At the bottom, a row of logos represents various nursing and healthcare organizations that provide access to SalusOne.

## HAMBRE EMOCIONAL

En esta webinar la nutricionista Andrea Sorinas nos hablara de como influyen las emociones en nuestro apetito.

### Ponentes

Andrea Sorinas

### Fecha/Hora

Martes 20/09/2022

18.30



# Webinar \_Oct 2022



## Alimentación Saludable

## Alimentación Consciente

**WEBINAR**

Martes 18 Oct. – 18:30 (GMT+2)

### ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

**Andrea Sorinas Ibarz**  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y Director de SalusPlay

Descubre todo el contenido de SalusOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

### ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

En este nuevo webinar de alimentación saludable, la nutricionista Andrea Sorinas nos dará pautas para ser más conscientes de lo que comemos y que serán muy útiles en el día a día.

#### Ponentes

Andrea Sorinas

#### Fecha/Hora

Martes 18/10/2022

18:30

# Webinar \_Nov 2022



## Alimentación Saludable

### Ayuno Intermitente

**WEBINAR**

Martes 15 Nov. – 18:30 (GMT+2)

### AYUNO INTERMITENTE

**Andrea Sorinas Ibarz**  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y Director de SalusPlay

Descubre todo el contenido de SalusOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

### AYUNO INTERMITENTE

En este nuevo webinar de alimentación saludable, la nutricionista Andrea Sorinas nos hablará sobre ayuno intermitente que tan de moda está.

#### Ponentes

Andrea Sorinas

#### Fecha/Hora

Martes 15/11/2022

18:30

# Webinar \_Dic 2022



## Alimentación Saludable

### Cómo sobrevivir a las Navidades

**WEBINAR**

Martes 13 Dic. – 18:30 (GMT+2)

### CÓMO SOBREVIVIR A LAS NAVIDADES

**Andrea Sorinas Ibarz**  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y Director de SalusPlay

Descubre todo el contenido de SalusOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

### CÓMO SOBREVIVIR A LAS NAVIDADES

Se acercan las queridas, pero a la vez tan temidas navidades, llega la época del año en que más y peor se come. ¿Como podemos seguir disfrutando de estas fiestas sin romper nuestros hábitos saludables?

#### Ponentes

Andrea Sorinas

#### Fecha/Hora

Martes 13/12/2022

18:30



# Ejercicio Físico

## **288 Nuevas Clases** de:

- SaludDance (Zumba)
- Pilates
- Hipopresivos
- GAPT (Glúteo, Abdomen, Pierna y Tríceps)
- Tonificación
- Cardio HIIT (ejercicios de alta intensidad)



### SalusDance



### Tonificación



### Pilates



### CardioHiit

## Calendario de entrenamientos

[Ver mi plan de entrenamiento →](#)

# Planificador Semanal

| Lunes 28 de junio                   | Martes 29 de junio                    | Miércoles 30 de junio               | Jueves 01 de julio                    | Viernes 02 de julio                 | Sábado 03 de julio                    |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 08:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos ▶ | 08:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos ▶  | 08:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos ▶ | + 08:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos  | + 08:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos | + 08:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos  |
| 09:00 GAPT 10<br>29 minutos ▶       | 09:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos ▶ | 09:00 GAPT 10<br>29 minutos ▶       | + 09:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos | + 09:00 GAPT 10<br>29 minutos       | + 09:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos |
| 10:00 PILATES 10<br>48 minutos ▶    | 10:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos ▶ | 10:00 PILATES 10<br>48 minutos ▶    | + 10:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos | + 10:00 PILATES 10<br>48 minutos    | + 10:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos |
| 11:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos ▶ | 11:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos ▶  | 11:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos ▶ | + 11:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos  | + 11:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos | + 11:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos  |
| 12:00 GAPT 10<br>29 minutos ▶       | 12:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos ▶ | 12:00 GAPT 10<br>29 minutos ▶       | + 12:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos | + 12:00 GAPT 10<br>29 minutos       | + 12:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos |
| 12:30 PILATES 10<br>48 minutos ▶    | 12:30 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos ▶ | 12:30 PILATES 10<br>48 minutos ▶    | + 12:30 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos | + 12:30 PILATES 10<br>48 minutos    | + 12:30 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos |
| 16:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos ▶ | 16:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos ▶  | 16:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos ▶ | + 16:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos  | + 16:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos | + 16:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos  |
| 17:00 GAPT 10<br>29 minutos ▶       | 17:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos ▶ | 17:00 GAPT 10<br>29 minutos ▶       | + 17:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos | + 17:00 GAPT 10<br>29 minutos       | + 17:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos |
| 18:00 PILATES 10<br>48 minutos ▶    | 18:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos ▶ | 18:00 PILATES 10<br>48 minutos ▶    | + 18:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos | + 18:00 PILATES 10<br>48 minutos    | + 18:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos |
| 19:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos ▶ | 19:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos ▶  | 19:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos ▶ | + 19:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos  | + 19:00 SALUSDANCE 10<br>44 minutos | + 19:00 CARDIO HIIT 10<br>27 minutos  |
| 20:00 GAPT 10<br>29 minutos ▶       | 20:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos ▶ | + 20:00 GAPT 10<br>29 minutos       | + 20:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos | + 20:00 GAPT 10<br>29 minutos       | + 20:00 TONIFICACIÓN 10<br>41 minutos |
| 21:00 PILATES 10<br>48 minutos ▶    | 21:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos ▶ | + 21:00 PILATES 10<br>48 minutos    | + 21:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos | + 21:00 PILATES 10<br>48 minutos    | + 21:00 HIPOPRESIVOS 10<br>29 minutos |







# 10 Clases Streaming Ejercicio Físico



# Clase Streaming \_Enero 2022

# TONIFICACIÓN

The screenshot shows a promotional banner for a streaming class. At the top left, it says 'CLASE STREAMING' in a blue box. To the right is the 'salusplay' logo. Further right, in a yellow box, it indicates the date and time: 'Martes 18 Ene - 19:00 (GMT+2)'. The main title 'TONIFICACIÓN Y FUERZA' is centered in large, bold, blue letters. Below the title is a photograph of three teal dumbbells. Underneath the dumbbells, there is a row of small icons representing various nursing schools that have access to the SalusOne platform.

## Clase TONIFICACIÓN Streaming - Enero 2022

Pásatelo bien y haz un poco de ejercicio para empezar el año.

### Ponentes

Arantza Cabrera Barrera - Fisioterapeuta

### Fecha/Hora

📅 Martes 18/01/2022

🕒 19:00





# Clase Streaming \_Febrero 2022

# PILATES



## Clase PILATES Streaming - FEB 2022

En esta clase en streaming de Pilates mejorarás tu control postural, reforzando tus músculos y mejorando tu flexibilidad al trabajar diferentes tipos de estiramientos.

### Ponentes

Oiane Bilbao - Fisioterapeuta

### Fecha/Hora

📅 Miércoles 09/02/2022

🕒 19:00



# Clase Streaming \_Marzo 2022

# CARDIOHIIT



## Clase CARDIOHIIT Streaming - MAR 2022

CardioHIIT es un ejercicio de alta intensidad donde además de realizar un trabajo explosivo de cardio, incrementarás tu fuerza muscular.

### Ponentes

Gabriel González - Técnico en Actividades Deportivas

### Fecha/Hora

📅 Jueves 10/03/2022

🕒 19:00



# Clase Streaming \_Abril 2022

## GAPT

CLASE STREAMING

salusplay

Miércoles 6 Abril - 19.00 (GMT+2)

**G**lúteos  
**A**bdomen  
**P**iernas  
**T**riceps

MSc. Arantza Cabrera Barrera  
Fisioterapeuta y Técnico en  
Actividades Deportivas

MSc. Carlos Valdespina Aguilar  
Enfermero y Director de SalusPlay

Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne

### Clase GAPT Streaming - ABRIL 2022

En GAPT mejorarás la fuerza y tonificación de Glúteos, Abdomen, Pierna y Tríceps.

#### Ponentes

Arantza Cabrera Barrera - Fisioterapeuta

#### Fecha/Hora

Miércoles 06/04/2022

19:00







# Clase Streaming \_Junio 2022

# SALUSDANCE



## CLASE STREAMING SALUSDANCE - JUNIO 2022

SalusDance es una mezcla de diferentes estilos de música y baile, donde a la vez que te diviertes, realizas un trabajo aeróbico.

### Ponentes

Gabriel González - Técnico en Actividades Deportivas

### Fecha/Hora

📅 Jueves 09/06/2022

🕒 19:00



# Clase Streaming \_Sep 2022

# TONIFICACIÓN



## CLASE STREAMING TONIFICACIÓN - SEPTIEMBRE 2022

Con los ejercicios de tonificación conseguirás definir tu cuerpo.

### Ponentes

Xabí Galdeano

### Fecha/Hora

Miércoles 07/09/2022

© 19:00



# Clase Streaming \_Oct 2022

## PILATES



### Clase PILATES Streaming - OCT 2022

En esta clase en streaming de Pilates mejorarás tu control postural, reforzando tus músculos y mejorando tu flexibilidad al trabajar diferentes tipos de estiramientos.

#### Ponentes

Oiane Bilbao

#### Fecha/Hora

Martes 04/10/2022

© 19:00





# Clase Streaming \_Nov 2022

# CARDIOHIIT



## Clase CARDIOHIIT Streaming - NOV 2022

CardioHilit es un ejercicio de alta intensidad donde además de realizar un trabajo explosivo de cardio, incrementarás tu fuerza muscular.

### Ponentes

Iris Reguera

### Fecha/Hora

Martes 08/11/2022

© 19:00



# Clase Streaming \_Dic 2022

# GAPT



## Clase GAPT Streaming - DIC 2022

En GAPT mejorarás la fuerza y tonificación de Glúteos, Abdomen, Pierna y Tríceps.

### Ponentes

Arantxa Cabrera

### Fecha/Hora

📅 Miércoles 07/12/2022.

🕒 19:00



# Bienestar Emocional\_CUIDATE

- 120 nuevas clases de:
  - **Relajación**
  - **Mindfulness**
  - **Metacognición**



Relajación



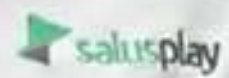
Mindfulness



MetaCognición



**PILDORAS DE MINDFULNESS:  
SESION 7**





10 Webinars

Bienestar Emocional



# Webinar \_Ene 2022



## Bienestar Emocional

The graphic is a promotional poster for a webinar. It features a dark red background on the left and a white background on the right. At the top left, a blue box contains the word 'WEBINAR'. At the top right, a red box contains the date and time 'Mier 26 Ene - 19.00 (PM7+2)'. The main title 'A LA CAZA DE NUESTROS PENSAMIENTOS' is in large white letters, with the subtitle '¿DIÁLOGOS TÓXICOS O SALUDABLES?' below it. The speakers' names and titles are listed: 'Dra. Silvia Arribas García, Doctora en Psicología' and 'Carlos Valdespina Aguilar, Enfermero y Director de SalusPlay'. The SalusPlay logo is on the right. Two circular portraits of the speakers are also shown. At the bottom, there is a row of small icons representing various features or categories, and a line of text: 'Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne'.

### A la CAZA de nuestros PENSAMIENTOS; ¿DIÁLOGOS TÓXICOS O SALUDABLES?

En este webinar, la doctora en psicología SILVIA ARRIBAS, nos explicará hablará de nuestro dialogo interior con nuestros pensamientos.

#### Ponentes

Dra. Silvia Arribas García

#### Fecha/Hora

📅 Miércoles 26/01/2022

🕒 19:00

# Webinar \_Feb 2022



## Bienestar Emocional

WEBINAR

Mier 23 Feb - 19:00 (GMT+1)

### ANSIEDAD, ESTRÉS, BURNOUT... LOS GRANDES TEMIDOS

Dra. Silvia Arribas García  
Doctora en Psicología

Carlos Valdespina Aguilar  
Enfermero y Director de SalusPlay

salusplay

Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne

A grid of logos for various nursing colleges is displayed at the bottom of the graphic.

### ANSIEDAD, ESTRÉS, BURNOUT... Los Grandes Temidos

La Doctora en psicología Silvia Arribas García, nos explicará en que consiste y como afrontar el estrés, la ansiedad y el burnout derivado del ejercicio profesional como enfermeras y TCAEs.

#### Ponentes

Dra. Silvia Arribas García

#### Fecha/Hora

Miércoles 23/02/2022

19:00

# Webinar \_Mar 2022



## Bienestar Emocional

WEBINAR

Mier 23 Marzo – 19.00 (GMT+3)

### BURNOUT en ENFERMERÍA ¿Qué puedo hacer?

Dra. Silvia Arribas García  
Doctora en Psicología

Carlos Valdespina Aguilar  
Enfermero y Director de SalusPlay

salusplay

Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne

Row of 20 small circular icons representing various nursing associations.

### **BURNOUT en ENFERMERÍA ¿Qué puedo hacer?**

El burnout es un problema muy habitual entre las enfermeras. La Dra. en psicología Silvia Arribas nos ayudará a entender como afrontar el burnout.

#### **Ponentes**

Dra. Silvia Arribas García

#### **Fecha/Hora**

📅 Miércoles 23/03/2022

🕒 19:00

# Webinar \_Abr 2022



## Bienestar Emocional

WEBINAR

Mier 27 Abril — 19:00 (GMT+1)

### LA DEPRESIÓN entre las ENFERMERAS

Dra. Silvia Arribas García  
Doctora en Psicología

Carlos Valdespina Aguilar  
Enfermero y Director de SalusPlay

salusplay

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

Logo grid of various nursing and healthcare organizations.

### LA DEPRESIÓN ENTRE LAS ENFERMERAS

La Dra. en psicología Silvia Arribas, nos mostrará una serie de consejos para gestionar de una manera adecuada la depresión.

#### Ponentes

Dra. Silvia Arribas García

#### Fecha/Hora

Miércoles 27/04/2022

19:00



# Webinar \_Junio 2022



## Bienestar Emocional

**WEBINAR**

Mier 15 Jun - 19:00

**AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO, DOS GRANDES ALIADOS O ¿NO?**

BIENESTAR EMOCIONAL

**Dra. Silvia Arribas García**  
Doctora en Psicología

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y Director de SalusPlay

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

Logo: salusplay

### AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO. DOS GRANDES ALIADOS, ¿O NO?

La Dra. en psicología Silvia Arribas nos va a hablar sobre autoestima y autoconcepto, dos herramientas que pueden sernos útiles, pero no en todos los contextos.

#### Ponentes

Dr. Silvia Arribas

#### Fecha/Hora

Miércoles 15/06/2022

19:00

# Webinar \_Mayo 2022



## Bienestar Emocional

WEBINAR

Mier 25 May - 19.00 (GMT+2)

salusplay

**SÍNDROME DE LA CARA VACÍA**  
BIENESTAR EMOCIONAL

**Dra. Silvia Arribas García**  
Doctora en Psicología

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y Director de SalusPlay

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

Logo of the Spanish Association of Nurses (AEN)

### SÍNDROME DE LA CARA VACÍA

La Dra. en psicología Silvia Arribas nos va a hablar de este tema de actualidad tan importante en este momento de transición que estamos viviendo.

#### Ponentes

Dr. Silvia Arribas

#### Fecha/Hora

📅 Miércoles 25/05/2022

🕒 19:00

Webinar \_Sep 2022



# Bienestar Emocional

## EL SUICIDIO

**WEBINAR**

Martes 13 Sept. – 19:00 (GMT+2)

### EL SUICIDIO

Impacto de una realidad entre las sombras

**Dra. Silvia Arribas García**  
Doctora en Psicología

**Marta Rebanal Gago**  
Directora de contenidos científicos

Descubre todo el contenido de SaludOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SaludOne

### EL SUICIDIO: IMPACTO DE UNA REALIDAD EN LA SOMBRA

La Dra. Silvia Arribas nos hablara de esta realidad cada vez mas presente y de su impacto

#### Ponentes

Silvia Arribas

#### Fecha/Hora

Martes 13/09/2022

19:00

# Webinar \_Oct 2022



## Bienestar Emocional

## Mandatos y Creencias Personales

**WEBINAR**

Martes 11 Oct. – 19.00 (GMT+2)

**MANDATOS Y CREENCIAS PERSONALES**  
Como influyen en el ámbito profesional

 **Berta Muñoz Egües**  
Psicóloga e  
Instructora de Mindfulness

 **Carlos Valdospina Aguilar**  
Enfermero y  
Director de SalusPlay

Descubre todo el contenido de SalusOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

### MANDATOS Y CREENCIAS PERSONALES. COMO INFLUYEN EN EL ÁMBITO PROFESIONAL.

En este nuevo webinar la psicóloga Berta Muñoz, nos hablará sobre como pueden influir nuestras creencias en nuestro día a día profesional.

#### Ponentes

Berta Muñoz

#### Fecha/Hora

Martes 11/10/2022

19:00



# Webinar \_Nov 2022



## Bienestar Emocional

# Cómo Influyen nuestras emociones

**WEBINAR**

Martes 22 Nov. – 19.00 (GMT+2)

**COMO INFLUYEN NUESTRAS EMOCIONES EN LA COMUNICACIÓN CON EL PACIENTE**

**Berta Muñoz Egües**  
Psicóloga e  
Instructora de Mindfulness

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y  
Director de SalusPlay

Descubre todo el contenido de SalusOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

## COMO INFLUYEN NUESTRAS EMOCIONES EN LA COMUNICACIÓN CON EL PACIENTE

En este nuevo webinar, la psicóloga Berta Muñoz nos hablará de como nuestras emociones nos influyen cuando interactuamos con los pacientes, y de cómo aprender a gestionarlas.

### Ponentes

Berta Muñoz Egües

### Fecha/Hora

Martes 22/11/2022  
19:00

# Webinar \_Dic 2022



## Bienestar Emocional

### El trauma, ¿Cómo ayudar a gestionarlo?



**WEBINAR**

Martes 20 Dic. – 19.00 (GMT+2)

### EL TRAUMA

¿CÓMO AYUDAR A GESTIONARLO?

**Berta Muñoz Egües**  
Psicóloga e  
Instructora de Mindfulness

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y  
Director de SalusPlay

Descubre todo el contenido de SalusOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne



### EL TRAUMA. ¿COMO PODEMOS AYUDAR A GESTIONARLO?

En este nuevo webinar de bienestar emocional, la psicóloga Berta Muñoz nos expondrá el trauma y cómo podemos ayudar a gestionarlo.

#### Fecha/Hora

Martes 20/12/2022

19:00

# Infografías Científicas



# 11 Nuevas Infografías Científicas



## Recomendaciones para disminuir el riesgo de Infección urinaria en el sondaje vesical y cuándo cambiarlas

ENERO - 2022

Autor: Dr. José Luis Gómez Urquiza  
Fecha de elaboración: 04/01/2022

Las sondas vesicales son un dispositivo para el drenaje de la vejiga cuando no se vacía adecuadamente debido a alguna patología. Las sondas disponen de un globo, que se infla una vez introducida, para evitar que sea extraída de forma accidental y se conectan a una bolsa de drenaje que recoge el líquido acumulado en la vejiga. Se pueden encontrar sondas vesicales de diferentes tamaños, elaboradas con diferentes materiales (por ejemplo, el látex o la silicona) y con formas diferentes como la recta o la sonda de punta acodada. Entre los diferentes tipos podemos encontrar la de Foley, Nelaton y Robinson. A la técnica de introducción de la sonda vesical se le conoce como sondaje vesical.

Las Guías de Práctica Clínica recomiendan para la prevención de la infección durante la inserción o el cambio de la sonda realizar la técnica de sondaje de manera aseptica de forma que incluya solución estéril o antiséptica para el lavado de la zona, lubricante monodosis, guantes estériles y paño estéril. No se recomienda la profilaxis antibiótica tras la retirada de una sonda vesical.

Entre las intervenciones que disminuyen el riesgo de infección urinaria asociada a catéter la evidencia habla de la formación de los profesionales sobre la gestión del catéter, la monitorización/revisión diaria de la necesidad del sondaje, revisión habitual de la incidencia de infección del tracto urinario, el sondaje solo cuando esté verdaderamente indicado; su retirada lo antes posible cuando deje de ser necesario, limpieza diaria del meato uretral con agua y jabón, el mantenimiento de un sistema de drenaje urinario cerrado, el lavado de manos antes de la manipulación, obtener muestras de una salida específica para muestras y mantener la bolsa de drenaje por debajo del nivel de la vejiga.

Las intervenciones que NO parecen ser efectivas para reducir la incidencia de infección urinaria son el uso de una técnica estéril para la inserción de la sonda, el uso de antibióticos durante el cuidado rutinario en la zona del meato urinario, usar bolsas de drenajes de 2 cámaras, uso de filtros antibióticos en la bolsas de drenaje urinario, el

img. 1



## Recomendaciones para disminuir el riesgo de infección urinaria en el sondaje vesical y cuándo cambiarlas

Las sondas vesicales son un dispositivo para el drenaje de la vejiga cuando no se vacía adecuadamente debido a alguna patología o en intervenciones quirúrgicas.

Las sondas disponen de un globo, que se infla una vez introducida, para evitar que sea extraída de forma accidental y se conectan a una bolsa de drenaje que recoge el líquido acumulado en la vejiga.

### Prevenición de la infección

Durante la inserción o el cambio de la sonda realizar la técnica de manera aseptica.

Solución estéril o antiséptica para el lavado de la zona.

Lubricante monodosis.

Guantes estériles y paño estéril.

No se recomienda la profilaxis antibiótica tras la retirada de una sonda vesical.



### Intervenciones que disminuyen el riesgo de infección urinaria

Lavado de manos antes de la manipulación.

Sondaje solo cuando esté indicado y retirar lo antes posible.

Monitorizar/revisar diariamente la necesidad del sondaje.

Limpieza diaria del meato uretral con agua y jabón.

Revisar incidencias de infección del tracto urinario.

Obtener muestras de una salida específica para ello.

Sistema de drenaje urinario cerrado.

Mantener la bolsa de drenaje por debajo del nivel de la vejiga.

### Cambio de Sonda de Vesical

Cambio de la **sonda y punto de inserción**: una revisión sistemática de la Cochrane, indica que **no existe suficiente evidencia para recomendar que el cambio mensual de forma sistemática sea mejor que solo cuando está clínicamente indicada.**

Algunas guías recomiendan el cambio de la sonda **cuando exista infección u obstrucción**. Sin embargo, otras recomiendan que, basándose en situaciones previas de necesidad de cambio por obstrucción, se podrían planificar anticipadamente el día de cambio de sonda.

Tener en cuenta la **máxima duración de la sonda indicada por el fabricante** mientras que otros indican que se realice a los 12 semanas, aunque reconocen que no siempre es posible.

**Reducir el período de tiempo de trabajo**














## Buenas prácticas y técnica de extracción de analítica venosa

FERRER - 2022

Autor: Dr. José Luis Gómez Urquiza  
Fecha de elaboración: 31/01/2022


La guía de extracción de **analíticas venosas** elaborada por la Organización Mundial de la Salud incluye los siguientes puntos clave a tener en cuenta como **buenas prácticas**: planificación de la extracción, realizarla en un lugar apropiado, control de calidad (identificación del paciente, transporte seguro de la muestra, sistema para reporte de incidencias), existencia de material apropiado para la extracción y para la protección del personal, existencia de protocolo de profilaxis en caso de exposición accidental, desinfectar el material contaminado tras la flebotomía, formación adecuada del personal, cooperación por parte del paciente y calidad de los laboratorios que procesan la muestra.

Respecto a las **prácticas para la prevención y el control de infecciones** indican no olvidar lavarse las manos, no usar los mismos guantes ni agujas para más de un paciente, no lavar los guantes para reusarlos, no tocar el sitio de punción tras desinfectarlo, no dejar una aguja sin encapsular fuera del contenedor de objetos punzantes, no reencapsular usando ambas manos, no sobrecargar o viricar el contenedor de objetos punzantes, no inyectar sangre en el tubo de laboratorio mientras se sujeta este con la otra mano, retrasar lo menos posible la profilaxis postexposición a material contaminado en caso de accidente y no más de 72 horas.


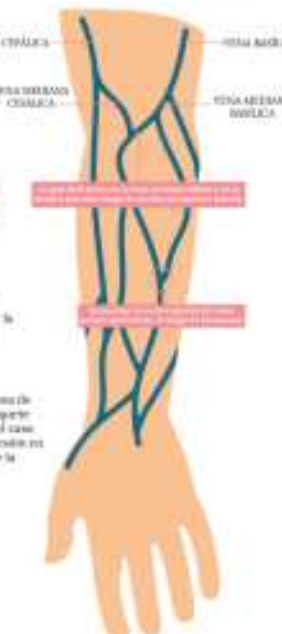





Los **pasos para la extracción** son los siguientes:


1. Preparar el equipo (tubos de laboratorio, sistema de punción y extracción por vacío, guantes no estériles, torniquete, antiséptico de manos, gasas impregnadas con alcohol 70 para desinfección de la piel, gasa o algodón para usarlo tras la punción, etiquetas y formulario de laboratorio, contenedor para objetos punzantes) y ponerlo en un lugar seguro y fácil de transportar. **Asegurar que los tubos queden cerca de ti para la extracción y no estén al alcance de los pacientes.**
2. Identificar y preparar al paciente. Presentarnos, explicar el procedimiento y obtener consentimiento verbal, preguntar por problemas previos en la extracción de sangre venosa, preferencia de brazo para extracción si existe buen sistema venoso en ambos brazos y ponerlo en posición cómoda (supina si es posible).





## Buenas prácticas y técnica de extracción de analítica venosa

- 1. Preparar el equipo**  
Deberá ser en un lugar seguro y fácil de transportar, asegurar que los tubos queden cerca de ti para la extracción y no estén al alcance de los pacientes.  

- 2. Identificar y preparar al paciente**  
Presentarnos, explicar el procedimiento y obtener consentimiento verbal, preguntar por problemas previos en la extracción de sangre venosa, preferencia de brazo para extracción si existe buen sistema venoso en ambos brazos y ponerlo en posición cómoda (supina).  

- 3. Seleccionar el sitio de punción**  
Inspeccionar el brazo (brazo antecubital y antebrazo), localizar una vena de buen tamaño, visible, móvil y clara. En condiciones ideales la vena debería ser visible sin aplicar el torniquete y aljorote más 4 o 5 dedos por encima de la zona de punción.
- 4. Higiene de manos y guantes no estériles**  

- 5. Desinfectar el sitio de punción**  
  
Usar alcohol 70 durante 30 segundos con movimientos circulares concentricos desde la zona de punción al exterior en un área de 20cm x más y dejar secar 30 segundos. No volver a tocar la zona y en caso de hacerlo, volver a desinfectar.
- 6. Realizar la extracción de sangre**  
Anclar la vena suavemente el brazo del paciente con el pulgar por debajo de la zona de punción, decirle que cierre el puño, entrar en 30 grados o menos, liberar el torniquete cuando se ha extraído la sangre y antes de sacar la aguja de la vena. También es el caso de que pese más de diez minutos pasando fijo que quitar el torniquete. Aplicar presión en el sitio de punción con gasa o algodón tras sacar la aguja y decirle al paciente que la mantenga con el brazo extendido y elevado.
- 7. Llenar los tubos en el orden correcto**  
Para evitar contaminación cruzada entre los alícuos, consultar los recomendaciones del laboratorio del lugar de trabajo.  

- 8. Recogida del material**  
Limpiar las superficies contaminadas y asegurar el material punzante correctamente al contenedor de objetos punzantes y desinfectar los demás objetos durante el establecimiento en función del riesgo biológico. Evitar: higiene de manos.  

- 9. Preparar las muestras para transporte**  








# Revisión Bibliográfica



## Uso de antisépticos en la cura heridas

ABRIL - 2022

Autor: Dr. José Luis Gómez Urquiza

Fecha de elaboración: 07/04/2022

Un **antiséptico** es, según la Real Academia Española, "un medicamento o una sustancia que sirve para la antisepsia", que consiste en combatir o prevenir los procesos infecciosos destruyendo los microorganismos causantes. En el caso de las ciencias de la salud hablamos de "sustancias químicas que, aplicadas de forma tópica sobre piel, infecciones, mucosas o heridas, reducen o eliminan la población de microorganismos en dichos tejidos". Para distinguirlo de un desinfectante, la diferencia radica en que el antiséptico se aplica sobre tejidos vivos.


Entre las características de un **buen antiséptico** destacan las siguientes: amplio espectro de acción frente a bacterias, virus, esporas etc., que sea de acción rápida o con poca latencia (tiempo que tarda en hacer efecto), con una duración adecuada (efecto residual), y que sea inocuo o con la menor cantidad de efectos secundarios locales y sistémicos. También habrá que valorar su coste y la posibilidad de ser compatible con otros antisépticos. Los antisépticos de uso más común son los alcoholes, los compuestos yodados y la clorhexidina.

Los **alcoholes** (etilico e isopropílico) presentan una acción de gran inmediatez frente a bacterias, pero pierden eficacia en el caso de usarse en materia orgánica y su efecto residual es limitado. Su espectro abarca desde bacterias gramnegativas a grampositivas y virus con envoltura lipídica. En su uso, se debe aplicar sobre piel sana y no en heridas abiertas por ser irritantes. Puede producir sequedad e irritación en la piel. El etanol es menos tóxico que el isopropílico.

Los **compuestos yodados** se dividen en compuestos de yodo (tintura de yodo y lugol) y yodóforos (povidona yodada). Aunque el **yodo** presenta eficacia bactericida, frente a micobacterias, hongos etc. tiene como principal adversidad la posibilidad de producir reacciones por hipersensibilidad, irritabilidad, además de retrasos en la cicatrización cuando su uso es continuado. Por eso actualmente se suelen usar yodóforos, que generan menos hipersensibilidad e irritabilidad. El inicio de la acción antibacteriana comienza en torno a los 3 minutos y su efecto residual oscila entre los 30 minutos y las 5 horas. Existe povidona yodada con base acuosa al 5-10%, solución en base alcohólica con 10% de povidona yodada y en solución jabonosa con 7,5-10% de povidona. Su uso, está indicado en heridas pequeñas, quemaduras leves, rozaduras y erosiones. Antes de aplicarlo debe lavarse y secarse la zona. También puede aplicarse sobre piel sana. No se deben usar en personas con hipersensibilidad y neonatos, así como evitarse de manera

pág. 1

# Infografía



## Uso de antisépticos en la cura de heridas


**Antiséptico:** Sustancia química que, aplicada de forma tópica sobre piel sana, mucosas o heridas, reduce o elimina la población de microorganismos en dichos tejidos.

**Características de un buen antiséptico:**

- Amplio espectro de acción frente a bacterias, virus y esporas.
- Inocuo con la menor cantidad de efectos secundarios y sistémicos.
- De acción rápida o poca latencia.
- Duración adecuada del efecto tras su aplicación (Efecto residual).

| Uso  | Espectro   | Efecto residual   | Precauciones  |
|--|--|---|---|
| <b>Etanol</b><br>No en heridas abiertas por ser irritante.                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacterias gram- y gram+.</li> <li>Virus con envoltura lipídica.</li> </ul>  | Efecto residual es limitado.  | Puede producir sequedad e irritación en la piel. Si existe es menos tóxico que el isopropílico.   |
| <b>Alcoholes</b><br>Heridas pequeñas, quemaduras leves, rozaduras y erosiones.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacterias gram- y gram+.</li> <li>Micobacterias.</li> <li>Hongos.</li> <li>Virus con y sin envoltura lipídica.</li> </ul> | Inicio de la acción a los 3 minutos.<br>Efecto residual oscila entre los 30 min y las 2 h.                        | No usar en personas con hipersensibilidad y neonatos. Evitar de manera prolongada en quemaduras o heridas húmedas en ojos, oídos, ni mucosas. En heridas con sangrado no usar por la posibilidad de problemas adherivos sistémicos. |
| <b>Yodóforos</b><br>Piel sana y/o en heridas.<br>Heridas superficiales y quemaduras leves. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacterias gram- y gram+.</li> <li>Sustancias de virus con envoltura.</li> <li>Algunos hongos.</li> </ul>                  | Inicio de acción rápida.<br>Efecto residual dura entre las 5 y las 48 h.<br>No se neutraliza en materia orgánica. | No se debe usar en los ojos, mucosas, interior nasal y oídos.   |
| <b>Yodo</b><br>Concentración al 2% en el líquido de heridas.                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacterias gram- y anaerobias.</li> <li>Hongos.</li> <li>Algunos virus.</li> </ul>   | Poco de acción breve.<br>No efecto residual.  | Debe usarse en cavidades cerradas y en ojos.  |

Este contenido es una herramienta de apoyo a la toma de decisiones y no debe sustituir el criterio clínico del profesional sanitario. El uso de este contenido es responsabilidad del usuario. Salusplay, S.L. no se hace responsable de los daños o perjuicios que se deriven del uso de este contenido. Última actualización: 07/04/2022.







## Buenas prácticas y técnica de extracción de sangre arterial

JUNIO - 2022

**Autor:** Dr. José Luis Gómez Urquiza

**Fecha de elaboración:** 24/05/2022

La sangre arterial se suele obtener para la realización de un análisis de gases en sangre arterial. Esta se puede obtener a través de un catéter implantado en una arteria o mediante la punción directa de una arteria. Las jeringas para la extracción de sangre arterial suelen contener heparina y estar preparadas para evitar la entrada de aire que pueda alterar el posterior análisis de gases.

La guía de extracción de sangre arterial elaborada por la Organización Mundial de la Salud incluye los siguientes puntos clave a tener en cuenta como buenas prácticas que son similares a las planteadas para la extracción de sangre venosa: su realización debe llevar a cabo por personal formado y habilitado legalmente para ello, hay que planificar la extracción, realizarla en un lugar apropiado, control de calidad (identificación del paciente, transporte seguro de la muestra, sistema para reports de incidencias), existencia de material apropiado para la extracción y para la protección del personal, existencia de protocolo de profilaxis en caso de exposición accidental, deshecho del material contaminado tras la punción, formación adecuada del personal, cooperación por parte del paciente y calidad de los laboratorios que procesan la muestra.

Respecto a la selección de la arteria indican que la primera opción debe ser la arteria radial ya que, aunque se podrían usar otras como la braquial o femoral, esta es la que menor riesgo de complicaciones o desventajas presenta.

Los pasos para la extracción son los siguientes:

1. Preparar el equipo (jeringa pre-impregnada o específica de geometría que ya suelen venir montadas con una aguja de 20G, 23G o 25G y con sistema de seguridad antipinchazo para no tener que encaucharla tras la extracción, guantes no estériles, antiséptico de manos, gases impregnados con alcohol 70 para desinfección de la piel, gasa o algodón para usarlo tras la punción, contenedor para objetos punzantes y, en algunos casos que sea necesario, anestésico local con aguja y jeringa de un solo uso). Poner el material en un lugar seguro y fácil de transportar.
2. Identificar y preparar al paciente. Presentarnos, explicar el procedimiento y obtener consentimiento verbal, preguntar por preferencia de brazo para

## Buenas prácticas y técnica de extracción de sangre arterial

- 1 Material necesario**  
Jeringa pre-impregnada o específica de geometría que viene con aguja de 20G, 23G o 25G con sistema de seguridad antipinchazo.  
Guantes no estériles.  
Antiséptico de manos.  
Gases secos y otros impregnados con alcohol 70.  
Contenedor objetos punzantes.
- 2 Identificar y preparar al paciente.** Presentarnos, explicar el procedimiento y obtener consentimiento verbal.
- 3 Localizar la arteria y realizar el test de Allen para confirmar el estado de la circulación colateral.**
- 4 Realizar higiene de manos, limpiar el área de trabajo.**
- 5 Desinfectar el sitio de punción.**
- 6 Anestésico local con aguja y jeringa (el no viene preparado y tiene del otro lado de la jeringa la gasa o algodón de sangre impregnada para la aplicación de anestésico en el laboratorio).**
- 7 Insertar la jeringa a nivel de dedo índice de la otra mano para localizar el pulso. Inclinarse al paciente de que le ve a prevenir a la punción o insertar un dedo de 47° anguladamente y dejar en blanco a los dedos la zona de punción hasta la zona donde el dedo índice está sosteniendo el pulso para evitar contaminar la zona de extracción.**
- 8 Unir la punta de la arteria radial y el sitio conector a desviar la jeringa en una línea que alcance el nivel marcado en la jeringa y hacer la punción del paciente.**
- 9 Hacer la aguja, retirar la gasa o algodón en el sitio de punción y retirar al paciente o personal de apoyo que aplicó presión firme para evitar el sangrado.**
- 10 Usar el mecanismo de seguridad antipinchazo de la aguja o otro mecanismo de seguridad.**
- 11 Repetir el flujo de la jeringa en el caso de que no haya, poner el tapón a la jeringa y girar la contenedora para evitar daños para recibir la muestra.**
- 12 Despedir al sitio de punción y al personal de apoyo.**
- 13 Llevar al laboratorio o a la máquina de lectura del gas arterial la muestra obtenida.**

**Referencias:**  
- World Health Organization. Guidelines on drawing blood from patients in primary, secondary and tertiary health care facilities. Geneva: World Health Organization; 2019.  
- Organización Mundial de la Salud. Guías para el personal de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento, la prevención y el control de la malaria. Ginebra, 2011. WHO/TB/11.16.





## ¿Se debe pinzar la sonda vesical antes de su retirada?

JULIO - 2022

**Autor:** Dr. José Luis Gómez Urquiza

**Fecha de elaboración:** 24/04/2022


Las sondas vesicales son un dispositivo para el drenaje de la vejiga cuando no se vacía adecuadamente debido a alguna patología. Las sondas disponen de un globo, que se infla una vez introducida, para evitar que sea extralada de forma accidental y se conectan a una línea de drenaje que recoge el líquido acumulado en la vejiga. Se pueden encontrar sondas vesicales de diferentes tamaños, elaboradas con diferentes materiales (por ejemplo, el látex o la silicona) y con formas diferentes como la recta o la sonda de punta acodada. Entre los diferentes tipos podemos encontrar la de Foley, Nelaton y Robinson.

A la hora de retirar una sonda puede surgir la duda sobre la idoneidad o no de pinzar/clampar la sonda.

Durante la retirada de la sonda, varios estudios de revisión actuales y más antiguos indican que no existe ningún beneficio en los pacientes a corto plazo con respecto a la infección urinaria y bacteriana del pinzamiento o clampaje de la sonda uretral antes de su retirada. También indican que no existen diferencias en la necesidad o riesgo de reintroducción posterior de la sonda, en la presencia de retención urinaria, de infección urinaria a las 72 horas, disuria, tiempo de hospitalización o síntomas subjetivos durante el vaciado cuando se compara con no realizar el pinzamiento. La recomendación del Centers for Disease Control and Prevention también indica que no es necesario realizar el pinzamiento de la sonda antes de la extracción.


Aunque aún es necesaria más investigación, algunos estudios afirman de diferencias en variables, como el volumen de orina en el primer vaciado de la vejiga tras la retirada de la sonda, siendo mayor en el grupo sin pinzamiento en la retirada. Otros estudios afirman de un menor tiempo para el primer vaciado de la vejiga en las personas a las que se les pinzó la sonda antes de la retirada.





## ¿Se debe pinzar la sonda vesical antes de su retirada?

Las sondas vesicales son un dispositivo para el drenaje de la vejiga cuando no se vacía adecuadamente debido a alguna patología. Se conectan a una línea de drenaje que recoge el líquido acumulado en la vejiga.




**A la hora de retirar una sonda puede surgir la duda sobre la idoneidad o no de pinzar/clampar la sonda.**

**Varios estudios de revisiones actuales y más antiguos indican...**

A corto plazo, no existe ningún beneficio en los pacientes con respecto a la infección urinaria y bacteriana del pinzamiento o clampaje de la sonda uretral antes de su retirada.

No existen diferencias en la necesidad o riesgo de:

- Reintroducción posterior de la sonda.
- Presencia de retención urinaria.
- Infección urinaria a las 72 horas.
- Disuria.
- Tiempo de hospitalización.
- Síntomas subjetivos durante el vaciado cuando se comparan con no realizar el pinzamiento.




La recomendación del Centers for Disease Control and Prevention también indica que **no es necesario realizar el pinzamiento** de la sonda antes de la extracción.

### ¿Aún es necesaria más investigación!

Algunos estudios afirman de diferencias en variables como el volumen de orina en el primer vaciado de la vejiga tras la retirada de la sonda (siendo mayor en el grupo sin pinzamiento en la retirada).

Otros estudios afirman de un menor tiempo para el primer vaciado de la vejiga en las personas a las que se les pinzó la sonda antes de la retirada.



# Revisión Bibliográfica



## Fármacos de urgencias y su dilución en suero fisiológico y/o glucosado

SEPTIEMBRE - 2022

**Autor:** Dr. José Luis Gómez Urquiza

**Fecha de elaboración:** 31/07/2022

En ocasiones surge la duda sobre la posibilidad de diluir algunos fármacos en suero fisiológico o en suero glucosado. En el caso de las **urgencias**, debido a la importancia del factor tiempo es clave tener clara las diferentes posibilidades. Como el número de fármacos es muy amplio se van a analizar los más usados en las principales categorías. Se ha consultado el vademecum para conocer la posibilidad de ser diluido en suero fisiológico (cloruro de sodio al 0,9%) y o glucosado (5%). Será necesario siempre consultar el prospecto en función de la presentación y el uso que se le va a dar al fármaco, ya que algunos también podrán y deberán administrarse en bato en función de la situación.

**Fármacos en parada cardiorespiratoria:** adrenalina (la solución inyectable de 1mg/ml puede ser diluida en cloruro de sodio 0,9% y glucosa 5%), amiodarona (en dextrosa al 5%), lidocaina (en ambos) y el sulfato de magnesio (en ambos).

**Fármacos para la intubación rápida:** sedación con etomidato (preparado en emulsión inyectable sin dilución), propofol (con solución inyectable de glucosa 5% y solución inyectable de cloruro sódico 0,9%), midazolam (con ambas soluciones), ketamina (compatible con ambas soluciones). Relajantes musculares como rocuronio (ambas soluciones) y analgésicos como el fentanilo (ambas soluciones).

**Analgésicos:** paracetamol (solución de cloruro sódico 0,9% y glucosa 5%), metamizol (ambos), ketorolaco (ambos), ecetibitalolato de lisina (ambos), cloruro mórfico (cloruro sódico 0,9%), petidina (cloruro sódico al 0,9% o glucosa al 10%).


**Antiaritmicos:** adenosina (sin diluir, en bato y con lavado posterior con suero fisiológico), verapamilo (en bato).

**Anticolinérgica:** atropina (se puede diluir en suero fisiológico).





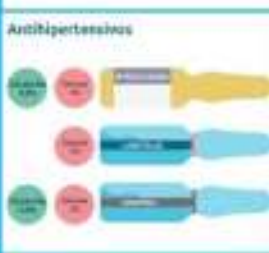
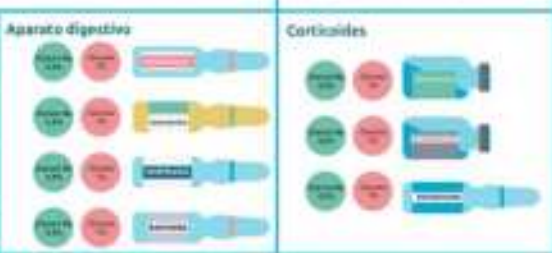




**Antihipertensivos:** nitroglicerina (suero salino y glucosado), labetalol (suero glucosado 5%), urapidil (ambos).




# Infografía




## Fármacos de urgencias y su dilución en suero fisiológico y/o glucosado


|  |  |
|--|--|
| <b>Fármacos en parada cardiorespiratoria</b><br>Se puede diluir en...<br> | <b>Fármacos para la intubación rápida</b><br> |
| <b>Analgésicos</b><br>  | <b>Antiaritmicos</b><br>                      |
| <b>Antihipertensivos</b><br>  | <b>Aparato digestivo</b><br>                  |
| <b>Diuréticos</b><br>  | <b>Corticoides</b><br>                       |
| <b>Simplicomiméticos</b><br>  | <b>Hemostáticos</b><br>                     |

**NOTA IMPORTANTE:**  
 \* Se debe consultar el prospecto de cada medicamento para conocer la posibilidad de ser diluido en suero fisiológico (cloruro de sodio al 0,9%) y o glucosado (5%).  
 \*\* En algunos casos, los medicamentos pueden administrarse en bato en función de la situación.









## Principios de la presión positiva en la vía aérea: CPAP y BIPAP

OCTUBRE - 2022


**Autor:** Dr. José Luis Gómez Urquiza


**Fecha de elaboración:** 01/03/2022

En la inspiración existe un nivel de presión que debe ser contrarrestada por los músculos dilatadores y abductores para que la vía aérea superior no colapse. La **presión positiva en la vía aérea (PAP)** se utiliza en personas con alteraciones en la dilatación de la vía aérea para mantener permeable el conducto. Esto es el caso de las personas con apnea obstructiva del sueño, una patología frecuente en la que existen periodos de apnea o falta de respiración durante el sueño. Esto se produce debido al cierre de la vía aérea superior a nivel de la región faríngea. Esta patología no solo influye en la calidad del sueño si no que se ha visto que está relacionada con más enfermedades como la hipertensión, entre otras.

Al hablar de **CPAP** se hace referencia a la **Presión Positiva Continua en la Vía Aérea**, presión que se mantiene constante, y que consiste en un dispositivo que durante la inspiración y la espiración aporta presión positiva continua de aire, manteniendo así la vía respiratoria superior abierta. Los **efectos** de la presión positiva continua son el aumento del volumen y la sección de zonas de la vía aérea superior (aumentando principalmente los diámetros laterales), la disminución del espesor de las paredes laterales de la laringe, cambios en tejidos blandos y disminuir la actividad del músculo geniogloso. El dispositivo genera el flujo de aire y lo transmite por una tubuladura hasta la máscara nasal que se conecta al paciente para llegar finalmente a la vía aérea superior y mantenerla abierta. De esta forma se consigue evitar la aparición de apnea. La presión oscila entre una mínima de 4cm H<sub>2</sub>O y 20cm de H<sub>2</sub>O. El uso de dispositivos CPAP es más frecuente que dispositivos BIPAP.

Las partes del dispositivo son, de forma general, el **generador de flujo o presión** (en él se encuentra el motor y el filtro antibloqueo/partículas. Los valores a tener en cuenta son la presión de tratamiento y la función de rampa que eleva la presión en un tiempo programado tras haber activado el dispositivo para facilitar la adaptación), la **tubuladura** o tubo que conduce el aire, la **mascarilla** (debe adaptarse adecuadamente a la anatomía facial del paciente y entre todos los modelos existentes se buscará la que menos molestias genere al paciente y en la que no existan fugas. Existen principalmente 3 tipos, las mascarillas nasales, el conector o almohadilla nasal y las mascarillas nasobucales); los **arneses** (aseguran gracias a unas correas la mascarilla en su lugar) y **accesorios**





## Principios de la presión positiva en la vía aérea: CPAP y BIPAP

**La presión positiva en la vía aérea (PAP)** se utiliza en personas con alteraciones en la dilatación de la vía aérea para mantener permeable el conducto.

Persona con apnea obstructiva del sueño. Se produce debido al cierre de la vía aérea superior a nivel de la región faríngea. Esta patología no solo influye en la calidad del sueño si no que se ha visto que está relacionada con más enfermedades como la hipertensión, entre otras.

### CPAP (Presión Positiva Continua en la Vía Aérea)

Presión que se mantiene constante, y que consiste en un dispositivo que durante la inspiración y la espiración aporta presión positiva continua de aire, manteniendo así la vía respiratoria superior abierta.

La presión oscila entre una mínima de 4cm H<sub>2</sub>O y 20cm de H<sub>2</sub>O.

Arneses (asegura la mascarilla en su lugar)

Mascarilla (Existen las mascarillas nasales, el conector o almohadilla nasal y las mascarillas nasobucales)

Generador de flujo o presión

Tubuladura

**Efectos de la presión positiva continua:**

- Aumento del volumen y la sección de zonas de la vía aérea superior.
- Disminuye el espesor de las paredes laterales de la laringe.
- Cambios en tejidos blandos.
- Disminuye la actividad del músculo geniogloso.

Con estos dispositivos se consigue una mejora en la calidad del sueño y la sintomatología sobre la falta de este, mejora patologías crónicas y se deja de fumar.


*El uso de dispositivos CPAP es más frecuente que dispositivos BIPAP.*

### BIPAP (Biviviel o bipresión)


Aporta presión a dos niveles diferentes, siendo mayor el de inspiración y más bajo el de espiración.

La BIPAP puede ser usada en personas con apnea obstructiva del sueño para mejorar el confort sobre el CPAP estándar, pero la mayoría de los estudios no muestran la existencia de beneficios con este abordaje. Otro posible uso del BIPAP es en personas con hiperventilación o que no respiran suficiente por sí solas.

Información: <https://www.salusplay.com/infografia-principios-de-la-presion-positiva-en-la-via-aerea-cpap-y-bipap>  
 Fuente: <https://www.salusplay.com/infografia-principios-de-la-presion-positiva-en-la-via-aerea-cpap-y-bipap>  
 Fecha de elaboración: 01/03/2022



# Revisión Bibliográfica



## Valoración de una UPP y tipos de apósitos más frecuentes

NOVIEMBRE - 2022

**Autor:** Dr. José Luis Gómez Urquiza

**Fecha de elaboración:** 31/10/2022

Dentro de las recientemente denominadas **lesiones cutáneas relacionadas con la dependencia** se encuentran las previamente conocidas como úlceras por presión. Recientemente se ha propuesto su denominación como **lesiones por presión y cizalla** que se definen como "una lesión localizada en la piel y/o el tejido subyacente por lo general sobre una prominencia ósea, como resultado de la presión, o la presión en combinación con las fuerzas de cizalla". También podría aparecer esta presión a causa de material o dispositivos clínicos.

La categorización de lesiones por presión incluye **4 categorías**: la Categoría I o eritema no blanqueable, la Categoría II o úlcera de espesor parcial, la Categoría III o pérdida total del grosor de la piel y la Categoría IV o pérdida total del espesor de los tejidos.

La **valoración clínica** de las lesiones por presión incluye las siguientes variables:


- Exposición o causa: pudiendo deberse a presión o a presión y/o cizalla.
- Evolución del daño: desde fuera a dentro o desde dentro hacia fuera.
- Localización de la lesión.
- Color de la piel íntegra.
- Afectación (piel, tejidos subyacentes, lesiones superficiales, lesiones profundas).
- Color del lecho de la lesión (rosa, rojo, amarillento, marrón, negro, etc.).
- Presencia o no de exudado y sus características.
- Bordes (delimitación, difusos, circunscrito, etc.).
- Forma, tamaño y distribución (regular, redondeada, ovalada, elongada, irregular, lineal, etc.).
- Presencia o no de necrosis.
- Otros síntomas (dolor, edema, olor, prurito, hormigueo, etc.).

Entre los **productos** que pueden usarse para la cura de las lesiones por presión existen, entre otros, y de forma resumida, los siguientes:

- Para la piel: ácidos grasos hiperoxigenados con sílicona para la prevención de lesiones y mezclas de sílicona a base siloxanos para la protección de la piel perilesional.
- Para la limpieza de heridas: la polihexabiguamida (Prontosan®).

1


# Infografía




## Valoración de lesiones por presión y apósitos más frecuentes

**Lesiones por presión y cizalla:** lesión localizada en la piel y/o el tejido subyacente por lo general sobre una prominencia ósea, como resultado de la presión, o la presión en combinación con las fuerzas de cizalla.


Categoría I o eritema no blanqueable




Categoría II o úlcera de espesor parcial















Categoría III o pérdida total del grosor de la piel




Categoría IV o pérdida total del espesor de los tejidos



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>PREVENCIÓN DE LESIONES</b></p>  <p>Ácidos grasos hiperoxigenados con sílicona y mezclas de sílicona a base siloxanos</p>  | <p><b>LIMPIEZA DE HERIDAS</b></p>  <p>Polihexabiguamida</p>   | <p><b>DESBRIDAMIENTO</b></p>  <p>Apósitos hidrocoloides de fibras de poliacrilato (UrginClean®), cadrolonem: iodo e hidrógeno.</p> | <p><b>ABSORCIÓN EXHAUSTO Y DESBRIDAMIENTO AUTOLÍTICO</b></p>  <p>Fibras o cimas de hidrofibras</p> |
| <p><b>REDUCCIÓN DE ADHERENCIAS Y EVITAR LA RESECACIÓN</b></p>  <p>Matron. Algunos favorecen la epitelización o tienen acción antimicrobiana.</p>  | <p><b>DESBRIDAMIENTO AUTOLÍTICO Y LA CICATRIZACIÓN EN AMBIENTES HÚMEDO</b></p>  <p>Apósitos hidrocoloides. Pueden usarse también para prevención de lesiones con medio de protección.</p> | <p><b>LESIONES MUY EVOLUTIVAS</b></p>  <p>Alginatos: alginato de plata o platas no adhesivas con efecto antimicrobiano.</p>        | <p><b>CICATRIZACIÓN</b></p>  <p>Apósito: matricial líquido-colágeno.</p>                           |
| <p><b>PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES Y PARA EL MANEJO DE EXUDADO</b></p>  <p>Apósitos de espuma de poliuretano y espumas aluminicas. Estos apósitos pueden llevar hidrocóndulo y plata.</p> | <p><b>MAL OLOR</b></p>  <p>Matricial impregnado en carbón.</p>  | <p><b>TERAPIA DE PRESIÓN NEGATIVA</b></p>  <p>No debe usarse en heridas infectadas.</p>  |   |





## Cómo hacer un electrocardiograma correctamente: derivaciones adicionales y otras formas de colocación de los electrodos

DICIEMBRE - 2022

**Autor:** Dr. José Luis Gómez Urquiza


**Fecha de elaboración:** 01/11/2022

El **electrocardiograma** es una prueba diagnóstica que registra la actividad eléctrica del corazón, captada con unos electrodos y se transcribe a papel con el electrocardiógrafo. El electrocardiograma en España está **calibrado** por defecto a 25 milímetros por segundo y a 10 milímetros milivoltio.


Para la realización del electrocardiograma, el paciente debe estar en decúbito supino con el cabezera de la cama en un ángulo de 30 grados de elevación y debe estar inmóvil, sin hablar y sin cruzar las piernas. En condiciones normales, se utilizan 10 electrodos: 4 se colocan en las extremidades y 6 se colocan en el tórax. La localización de cada electrodo se muestra a continuación:

- **Electrodos de las extremidades:** rojo (parte interna de la muñeca del brazo derecho), amarillo (parte interna de la muñeca del brazo izquierdo), negro (parte interna del tobillo derecho) y verde (parte interna del tobillo izquierdo).
- **Electrodos del tórax:** V1 (borde derecho del esternón, 4º espacio intercostal), V2 (borde izquierdo del esternón, 4º espacio intercostal), V3 (equidistante de V2 y V4), V4 (línea media clavicular, 5º espacio intercostal izquierdo), V5 (línea axilar anterior, 5º espacio intercostal izquierdo) y V6 (línea media axilar, 5º espacio intercostal izquierdo).
- En situaciones especiales se pueden usar **derivaciones derechas** en las que V3, V4, V5 y V6 se sitúan en el mismo espacio intercostal, pero en el lado derecho del tórax. Además, pasan a llamarse **V3R, V4R, V5R y V6R**. Según la Sociedad Americana de Cardiología, en derivaciones derechas, V1 podría considerarse V2R y V2 podría considerarse V1R.
- También en algunas situaciones se pueden usar **derivaciones posteriores**, extendiendo V7 (línea posterior axilar izquierda a la altura de V6 con el cable de V4), V8 (ángulo escapular izquierdo en la misma altura que V7 con el cable de V5) y V9 (línea paravertebral a la misma altura que V8 con el cable de V6).

Existen algunas colocaciones de los electrodos especiales que permiten la monitorización continua, algunas de ellas con 3 a 5 electrodos. Son las siguientes:

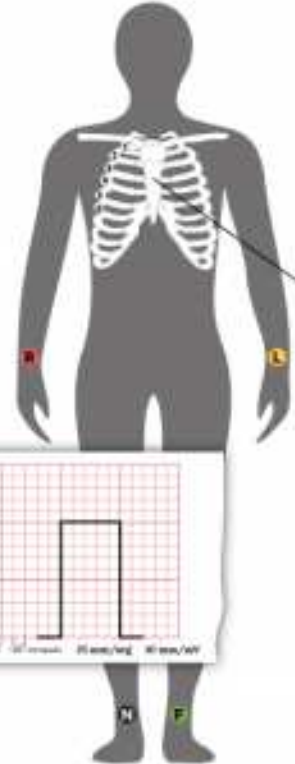


## Cómo hacer un electrocardiograma correctamente




El **electrocardiograma** es una prueba diagnóstica que registra la actividad eléctrica del corazón, captada con unos electrodos y se transcribe a papel con el electrocardiógrafo.


El electrocardiograma en España está **calibrado por defecto** a 25 milímetros por segundo y a 10 milímetros milivoltio.




Electrocardiograma derivaciones **IZQUIERDAS**

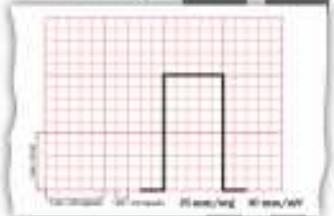


Electrocardiograma derivaciones **DERECHAS**




Electrocardiograma derivaciones **POSTERIORES**





© 2022 Salusplay. Todos los derechos reservados. Este documento es propiedad de Salusplay y no debe ser distribuido, copiado o reproducido sin el consentimiento escrito de Salusplay.



113

# Webinars

# Conocimiento



# 9 Webinars

# CONOCIMIENTO



# Webinar \_Feb 2022

# CONOCIMIENTO

**WEBINAR**

**Metodología del TFG:  
Parte Clave del Trabajo**

**Dr. Jose Luis Gómez Urquiza**  
Enfermero, Profesor Universidad de Granada

**Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermero y Director de SalusPlay

salusplay

Miércoles 16 FEB – 19.00 (GMT+1)

Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne

Row of logos for various nursing associations.

## 4. TFG - METODOLOGÍA del TFG: Parte Clave del Trabajo

### Ponentes

Dr. Jose Luis Gómez Urquiza

### Fecha/Hora

Miércoles 16/02/2022

19:00

# Webinar \_Marzo 2022

## CONOCIMIENTO

**WEBINAR**

Miércoles 16 MAR – 19.00 (GMT+2)

### Resultados del TFG: mostrar Información Correctamente

Dr. Jose Luis Gómez Urquiza  
Enfermero, Profesor Universidad de Granada

Carlos Valdespina Aguilar  
Enfermero y Director de SalusPlay

salusplay

Colegios de Enfermería que dan acceso a SalusOne

salusone

## 5. TFG - RESULTADOS del TFG: cómo mostrar la información correctamente

### Ponentes

Dr. Jose Luis Gómez Urquiza

### Fecha/Hora

Miércoles 16/03/2022

19:00







# Webinar \_Junio 2022

## CONOCIMIENTO

WEBINAR  Miércoles 8 Jun – 19.00 (GMT+3)

### ¿Cómo serán las próximas Oposiciones de Enfermería tras la aplicación de la Ley 20/2021?

 **Javier González Fuente**  
(Javi Matrón)  
Matrón y Director del  
Centro EIR de SalusPlay

 **Carlos Valdespina Aguilar**  
Enfermera y Director de  
SalusPlay

 **Cesar González**  
Enfermera y Coordinador  
de OPEs SalusPlay

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne



## ¿COMO SERAN LAS PRÓXIMAS OPOSICIONES DE ENFERMERÍA TRAS LA APLICACIÓN DE LA LEY 20/2021?

En este webinar podrás enterarte de todas las novedades que nos trae la Ley 20/2021, de 28 de diciembre, de medidas urgentes para la reducción de la temporalidad en el empleo público.

### Ponentes

Javier González  
César González  
Carlos Valdespina

### Fecha/Hora

Miércoles 08/06/2022

Webinar\_Julio-Sep 2022

# CONOCIMIENTO

- **MÉRITOS BAREMABLES EN OPOSICIONES DE ENFERMERÍA – Septiembre 2022**

# Webinar \_Oct 2022

## CONOCIMIENTO



**WEBINAR**

**Miércoles 26 Oct. – 19.00 (GMT+2)**

**Nueva guía de prescripción enfermera en DIABETES**  
¿Cómo la podemos usar en nuestro día a día?

**Rubén Martínez Gutiérrez**  
Profesor EIR Salusplay y Enfermero en el Hospital de León

**Marta Rebanal Gago**  
Directora de contenidos científicos

Descubre todo el contenido de SalusOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne



## Nueva Guía de Prescripción Enfermera en DIABETES

En este nuevo webinar, Rubén Martínez nos va a hablar de la nueva guía para la indicación, uso y autorización de dispensación de medicamentos sujetos a prescripción médica por parte de las/los enfermeras/os de: DIABETES. Y veremos su utilidad en nuestro día a día.

### Ponentes

Rubén Martínez

### Fecha/Hora

Miércoles 26/10/2022

19:00

# Webinar \_Nov 2022

## CONOCIMIENTO

**WEBINAR**

**Miércoles 30 Nov.- 19.00 (GMT+2)**

**Nueva guía de prescripción enfermera sobre HIPERTENSIÓN**

**Jose Luis Gómez Urquiza**  
PhD, enfermero y Docente en la Universidad de Granada

**Marta Rebanal Gago**  
Directora de contenidos científicos en Salusplay

Descubre todo el contenido de SalusOne

Colegios de Enfermería y Organizaciones que dan acceso a SalusOne

### Nueva guía de prescripción enfermera en HIPERTENSIÓN. ¿Como la podemos usar en nuestro día a día?

En este nuevo webinar, José Luis Gómez Urquiza nos va a hablar de la nueva guía para la indicación, uso y autorización de dispensación de medicamentos sujetos a prescripción médica por parte de las/los enfermeras/os de: HIPERTENSIÓN. Y veremos su utilidad en nuestro día a día.

#### Ponentes

José Luis Gómez Urquiza

#### Fecha/Hora

Miércoles 30/11/2022

19:00



# Cursos CFC

# 22 Nuevos Cursos CFC

---

# Nuevo CURSO CFC \_ENERO 2022

## MONITORIZACIÓN Y ESCALAS DE VALORACIÓN DEL PACIENTE CRÍTICO

- Tema 1. Conceptos de monitorización
- Tema 2. Monitores UCI
- Tema 3. Monitorización Cardiovascular
- Tema 4. Monitorización Respiratoria
- Tema 5. Monitorización Hemodinámica
- Tema 6. Monitorización Oxigenación Tisular
- Tema 7. Monitorización Presión Intraabdominal
- Tema 8. Escalas de Valoración de las UPP
- Tema 9. Escalas de Sedoanalgesia en una UCI
- Tema 10. Muestras de Laboratorio



# Nuevo CURSO CFC \_ENERO 2022

## LEGISLACIÓN Y ÉTICA DENTRO DEL PROCESO QUIRÚRGICO

- Tema 1. Legislación básica en enfermería aplicada al ámbito quirúrgico. Derechos y deberes de los pacientes y consideraciones éticas dentro del proceso quirúrgico
- Tema 2. La prescripción enfermera
- Tema 3. Legislación con especial relación con el ámbito quirúrgico
- Tema 4. Oblitos quirúrgicos



# Nuevo CURSO CFC \_FEBRERO 2022

## INTRODUCCIÓN A LOS CUIDADOS PALIATIVOS

- Tema 1. Manejo del dolor en pacientes paliativos.
- Tema 2. Cuidados paliativos; definición y objetivos.
- Tema 3. Escalas de valoración del paciente paliativo.
- Tema 4. Cuidados a la familia del paciente terminal.
- Tema 5. Cuidados al paciente terminal.





# Nuevo CURSO CFC \_FEBRERO 2022

## SALUD PUBLICA Y DETERMINANTES DE SALUD

- Tema 1. Promoción de la Salud
- Tema 2. Determinantes del nivel de Salud
- Tema 3. Tipos de contaminantes
- Tema 4. Salud publica



# Nuevo CURSO CFC \_ENERO 2022

## **ACCESOS VASCULARES EN UNA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS**

- Tema 1. Anatomofisiología del Sistema Vascular
- Tema 2. Terapia Intravenosa
- Tema 3. Accesos Vasculares
- Tema 4. Ecografía como técnica de canalización de accesos vasculares
- Tema 5. Actuación de enfermería en los cuidados de accesos vasculares



# Nuevo CURSO CFC \_ENERO 2022

## UNIDADES PRE Y POSTQUIRÚRGICAS

- Tema 1. Unidades de recepción y atención preoperatoria del paciente.
- Tema 2. Atención de enfermería en el preoperatorio.
- Tema 3. La URPA; organización y recepción postanestésica.



# Nuevo CURSO CFC \_ABRIL 2022

## EPIDEMIOLOGIA Y ENFERMEDADES INFECCIOSAS

- Tema 1. Epidemiología
- Tema 2. La cadena epidemiológica
- Tema 3. Prevención de las enfermedades infecciosas
- Tema 4. Características enfermedades infecciosas
- Tema 5. Sars-cov-2 / covid-19 / 2019-nCoV
- Tema 6. Principales enfermedades infecciosas



# Nuevo CURSO CFC \_ABRIL 2022

## CUIDADOS NEFROLÓGICOS, DIÁLISIS Y TRASPLANTE RENAL

- Tema 1. Enfermedades renales congénitas y hereditarias:
- Tema 2. Tumores de riñón, vejiga y próstata
- Tema 3. Insuficiencia Renal Aguda
- Tema 4. Insuficiencia Renal Crónica:
- Tema 5. Diálisis
- Tema 6. Trasplante renal





# Nuevo CURSO CFC \_MAYO 2022

## EL PACIENTE CRÍTICO CON PATOLOGÍA RESPIRATORIA

- Tema 1. Recuerdo Anatomofisiológico
- Tema 2. La insuficiencia Respiratoria
- Tema 3. Oxigenoterapia
- Tema 4. Manejo de la Vía Aérea
- Tema 5. La Intubación Traqueal
- Tema 6. Ventilación Mecánica Invasiva
- Tema 7. Ventilación Mecánica No Invasiva
- Tema 8. Procedimientos especiales en Ventilación Mecánica
- Tema 9. Síndrome de Distrés Respiratorio Agudo



# Nuevo CURSO CFC \_MAYO 2022

## PRINCIPIOS BÁSICOS DE ANESTESIA I: FARMACOLOGÍA Y MANEJO DE LA VÍA AÉREA

- Tema 1. Farmacología. Principios básicos de la farmacología anestésica
- Tema 2. Anestésicos por inhalación
- Tema 3. Relajantes musculares
- Tema 4. Hipnóticos no volátiles
- Tema 5. Fármacos coadyuvantes en anestesia
- Tema 6. Anestésicos locales
- Tema 7. Instrumental y aparataje para el manejo de la vía aérea



# Nuevo CURSO CFC \_JUNIO 2022

## CUIDADOS ONCOLÓGICOS

- Tema 1. Epidemiología.
- Tema 2. Factores de riesgo.
- Tema 3. Prevención
- Tema 4. Diagnostico.
- Tema 5. Estadiaje TNM.
- Tema 6. Escalas de valoración.
- Tema 7. Cuidados de enfermería a pacientes con linfedema.
- Tema 8. Urgencias oncológicas.
- Tema 9. Tratamiento.



# Nuevo CURSO CFC \_JUNIO 2022

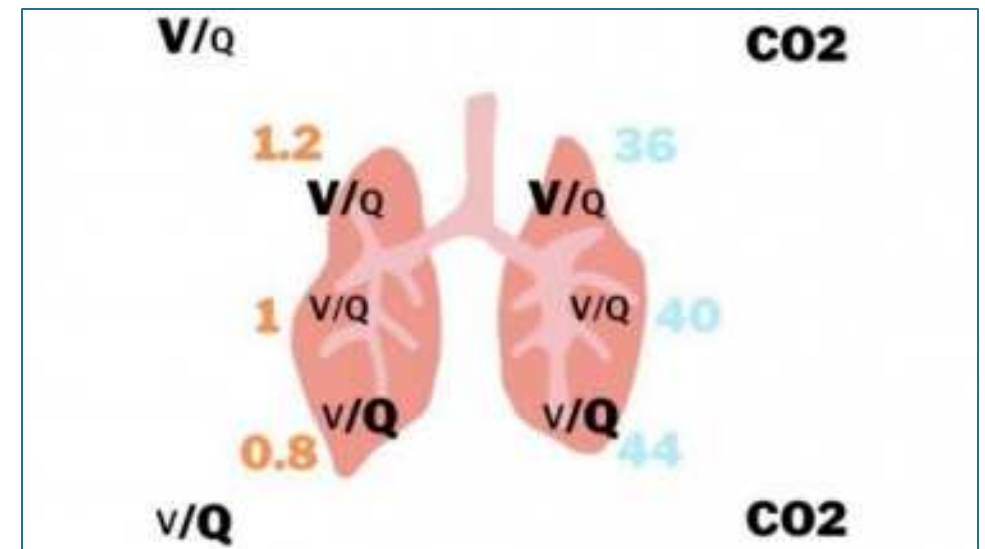
## **VACUNAS Y CALENDARIO VACUNAL**

- Tema 1. Conceptos básicos de la vacunación.
- Tema 2. Transporte y conservación de las vacunas.
- Tema 3. Componentes de las vacunas.
- Tema 4. Tipos de vacunas.
- Tema 5. Administración: plazos y tipos de vacunas.
- Tema 6. Seguridad de las vacunas.
- Tema 7. Contraindicaciones y precauciones de las vacunas.
- Tema 8. Anafilaxia.
- Tema 9. Acto vacunal.
- Tema 10. Vacunas de los distintos calendarios de vacunación.

# Nuevo CURSO CFC \_JULIO 2022

## CAPNOGRAFÍA BÁSICA

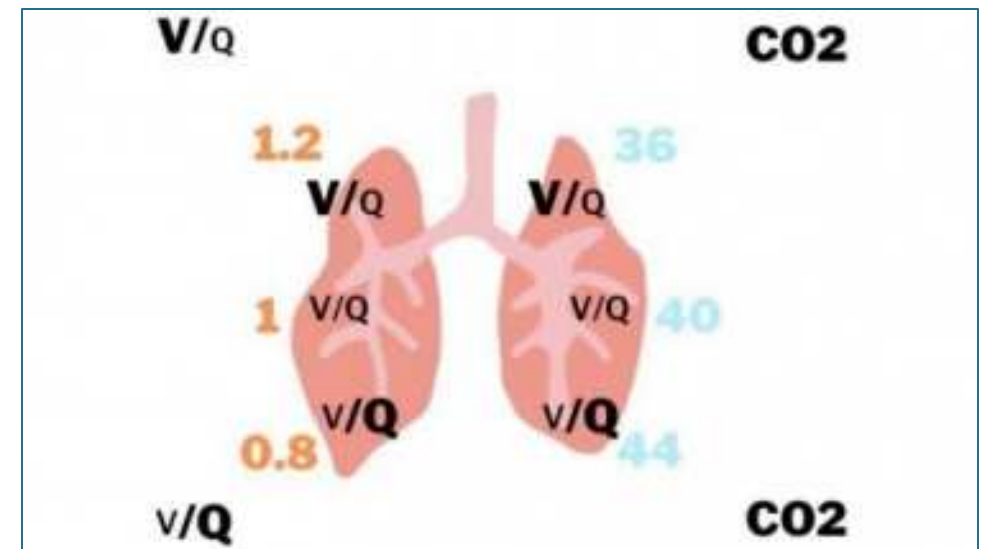
- Tema 1. Introducción.
- Tema 2. La respiración.
- Tema 3. Capnografía. Morfología y valores de referencia.
- Tema 4. Alteraciones de la capnometría
- Tema 5. Usos de la capnografía
- Tema 6. Beneficios y seguridad del paciente



# Nuevo CURSO CFC \_JULIO 2022

## CAPNOGRAFIA BÁSICA (CATALÀ)

- Tema 1. Introducció.
- Tema 2. La respiració.
- Tema 3. Capnografia. Morfologia i valors de referència.
- Tema 4. Alteracions de la capnometria.
- Tema 5. Usos de la capnografia.
- Tema 6. Beneficis i seguretat del pacient.





# Nuevo CURSO CFC \_AGOSTO 2022

## ENFERMEDADES CRONICAS Y CARTERA DE SERVICIOS EN ATENCION PRIMARIA

- Tema 1. Atención a personas con enfermedades crónicas.
- Tema 2. Cartera de servicios comunes de atención primaria.
- Tema 3. Modelos de atención al paciente crónico.



# Nuevo CURSO CFC \_AGOSTO 2022

## CUIDADOS A PERSONAS CON HERIDAS CRÓNICAS

- Tema 1. Heridas crónicas.
- Tema 2. Lesiones relacionadas con la dependencia: nuevo modelo teórico.
- Tema 3. Tratamiento de las heridas.



# Nuevo CURSO CFC \_SEP 2022

## USO ÉTICO Y LEGAL DE DATOS SANITARIOS

- Tema 1. Los datos de salud y su tratamiento.
- Tema 2. La historia clínica.
- Tema 3. Secreto profesional.
- Tema 4. Legislación y normativa protección de datos.
- Tema 5. Código ético y deontológico.
- Tema 6. Datos personales y tecnología.
- Tema 7. Uso de imágenes.
- Tema 8. Protección datos de salud en época de COVID-19



# Nuevo CURSO CFC \_SEP 2022

## ÚS ÈTIC I LEGAL DE DADES SANITÀRIES

- Tema 1. Les dades de salut i el seu tractament.
- Tema 2. La història clínica.
- Tema 3. Secret professional.
- Tema 4. Legislació i normativa protecció de dades.
- Tema 5. Codi ètic i deontològic.
- Tema 6. Dades personals i tecnologia.
- Tema 7. Ús d'imatges.
- Tema 8. Protecció dades de salut en època de COVID-19.



# Nuevo CURSO CFC \_SEP 2022

## CREATIVIDAD EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Tema 1. Creatividad como concepto.
- Tema 2. Proceso creativo.
- Tema 3. Creatividad en la práctica asistencial .
- Tema 4. Activando la creatividad.
- Tema 5. Obstáculos a la creatividad.
- Tema 6. Representaciones gráficas y creatividad.
- Tema 7. Ejercitando nuestra creatividad.
- Tema 8. Ejercitando nuestra creatividad.



# Nuevo CURSO CFC \_SEP 2022

## CREATIVITAT A L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

- Tema 1. Creativitat com a concepte.
- Tema 2. Procés creatiu.
- Tema 3. Creativitat a la pràctica assistencial.
- Tema 4. Activant la creativitat.
- Tema 5. Obstacles a la creativitat.
- Tema 6. Representacions gràfiques i creativitat.
- Tema 7. Exercitant la nostra creativitat.
- Tema 8. Creativitat i influència.





# Nuevo CURSO CFC \_OCT 2022

## CUIDADOS EN PATOLOGÍAS CARDIACAS

- Tema 1. Anatomía y fisiología del aparato cardiovascular
- Tema 2. Insuficiencia cardiaca
- Tema 3. Hipertensión arterial
- Tema 4. Cardiopatía isquémica
- Tema 5. Electrocardiograma y arritmias
- Tema 6. Valvulopatías



# Nuevo CURSO CFC \_NOV 2022

## EL PACIENTE CRÍTICO CON TRASTORNOS CARDIOCIRCULATORIOS

- Tema 1. Recuerdo Anatomofisiológico del Sistema Cardiocirculatorio
- Tema 2. Patologías Cardiocirculatorias en una Unidad de Cuidados Intensivos
- Tema 3. Procedimientos en pacientes críticos con patologías Cardiocirculatorias
- Tema 4. Algoritmo del Soporte Vital Avanzado



# Nuevo CURSO CFC \_NOV 2022

## PRINCIPIOS BÁSICOS DE ANESTESIA II; DISPOSITIVOS PARA LA MONITORIZACIÓN Y TIPOS DE ANESTESIA

- Tema 1. Monitorización del Paciente
- Tema 2. Dispositivos de monitorización básica
- Tema 3. Dispositivos de Monitorización avanzada
- Tema 4. Anestesia Regional
- Tema 5. Anestesia Local
- Tema 6. Anestesia general



# Nuevo CURSO CFC \_DIC 2022

## CUIDADOS EN TRASTORNOS URINARIOS

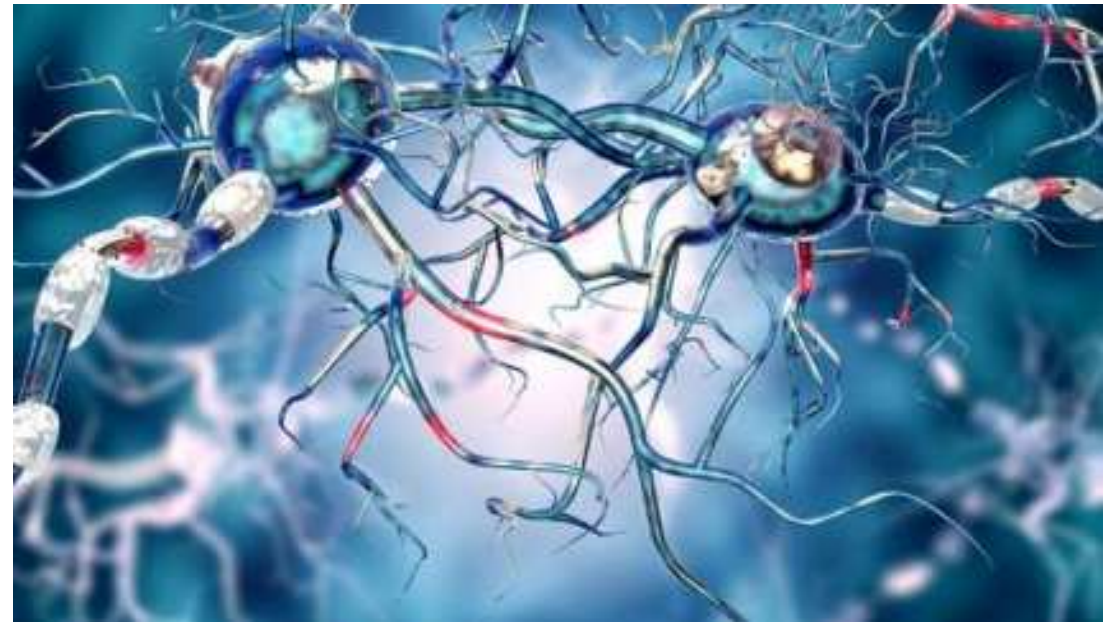
- Tema 1. Anatomía del aparato urinario
- Tema 2. Fisiología renal
- Tema 3. Equilibrio hidroelectrolítico
- Tema 4. Trastornos de la función urinaria
- Tema 5. Trastornos glomerulares; síndrome nefrótico y síndrome nefrítico
- Tema 6. Trastornos no glomerulares



# Nuevo CURSO CFC \_DI 2022

## CUIDADOS EN TRASTORNOS NEUROLÓGICOS Y SENSORIALES

- Tema 1. Recuerdo anatómico y fisiológico del sistema neurológico
- Tema 2. Trastornos de los pares craneales
- Tema 3. Ictus
- Tema 4. Epilepsia
- Tema 5. Meningitis
- Tema 6. Esclerosis múltiple
- Tema 7. Esclerosis lateral amiotrófica
- Tema 8. Enfermedad o Corea de Huntington
- Tema 9. Síndrome de Guillain-Barré
- Tema 10. Alteraciones Oftalmológicas
- Tema 11. Alteraciones Otológicas



# Ebooks



# 13 Nuevos Ebooks

# LIDERAZGO ENFERMERO: COMPETENCIAS Y CLAVES DEL ÉXITO – Enero 2022



## LIDERAZGO ENFERMERO: COMPETENCIAS Y CLAVES DEL ÉXITO EN EL SECTOR SANITARIO

Hablar de liderazgo es también hablar de competencias, es decir que características deben de presentar los líderes. En este libro vamos a intentar descubrir que competencias, cualidades y características tiene que adquirir el líder. Estas características tienen que ver con el conocimiento, las habilidades y actitudes que determinaran su estilo y le permitirán asentarse de una manera segura en su función directiva y de líder

# MANEJO DE LA VÍA AÉREA

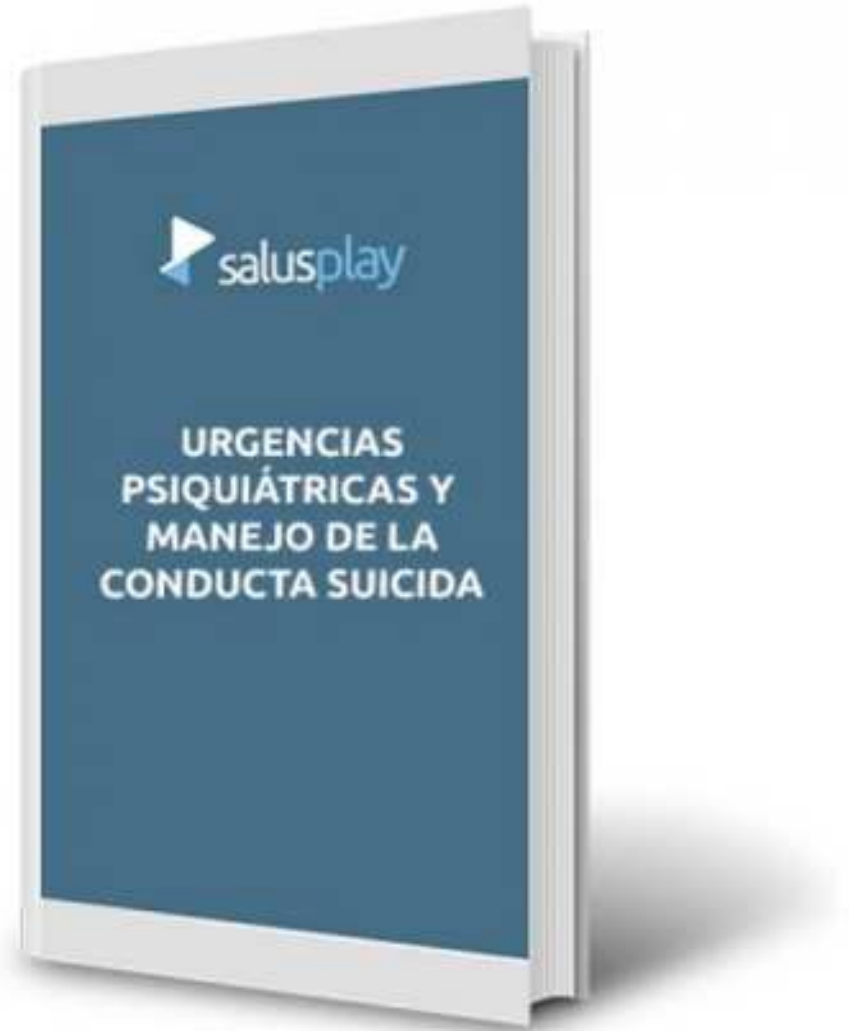
– Febrero 2022



## MANEJO DE LA VÍA AÉREA

Ya puedes descargar el manual en el que se explican los principales dispositivos de manejo de la vía aérea del paciente.

# URGENCIAS PSIQUIÁTRICAS Y MANEJO DE LA CONDUCTA SUICIDA – Marzo 2022



## URGENCIAS PSIQUIÁTRICAS Y MANEJO DE LA CONDUCTA SUICIDA

Ya puedes descargar el manual en el que se explica la atención de enfermería ante una urgencia psiquiátrica, así como el manejo del paciente con conducta suicida.

# TÉCNICAS DE ENFERMERÍA QUIRÚRGICAS EN URGENCIAS Y EMERGENCIAS

– Abril 2022



**SOPORTE VITAL BÁSICO Y  
AVANZADO EN EL PACIENTE  
PEDIÁTRICO – Mayo 2022**





**SOPORTE VITAL BÁSICO Y  
AVANZADO EN EL PACIENTE  
PEDIÁTRICO – Mayo 2022**



# BIOESTADÍSTICA Y TÉCNICAS DE MUESTREO – Julio 2022





**CUIDADOS TRAS UNA  
SUMISIÓN QUÍMICA Y OTRAS  
INTOXICACIONES – Agosto 2022**

**TÉCNICAS DE RECOGIDA DE  
MUESTRAS BIOLÓGICAS  
CUTÁNEAS Y NASOFARÍNGEAS  
EN URGENCIAS – Agosto 2022**





**COMUNICACIÓN Y DIFUSION  
DE LA INFORMACIÓN DIGITAL  
EN SALUD – Septiembre 2022**



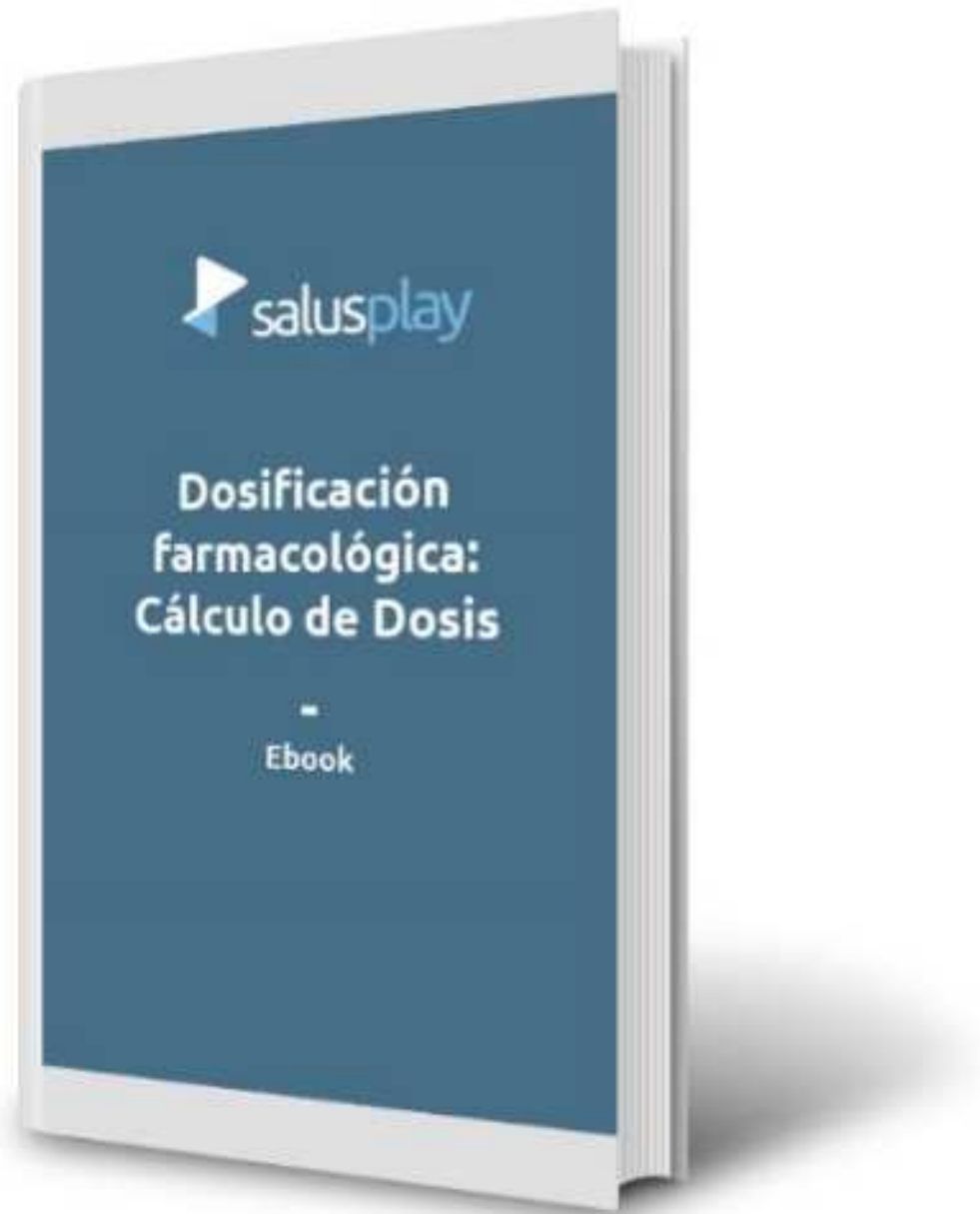
**DONACIÓN DE ÓRGANOS;  
CUIDADOS DE ENFERMERÍA -  
Octubre 2022**



# TÉCNICA DE RECOGIDA DE HEMOCULTIVOS, UROCULTIVOS Y COPROCULTIVOS EN URGENCIAS

– Noviembre 2022





# DOSIFICACIÓN FARMACOLÓGICA

– Diciembre 2022

# Cursos Ciudadanía

# 4 Nuevos

# Curso SalusLife

---

# Curso



## Curso

### PRIMEROS AUXILIOS

En este curso aprenderás como reaccionar ante un caso de una pérdida de consciencia tanto en el paciente adulto como en el niño, ya sea por un síncope, golpe de calor, o por una hipoglucemia, entre otras causas. También adquirirás conocimientos sobre que debe tener un botiquin de primeros auxilios y como hay que organizarlo.



## El Ayuntamiento y el Colegio de Enfermería firman un convenio para la difusión de cursos online de promoción de la salud

11 marzo 2022



La web municipal difundirá la plataforma SaludLife, que ofrece diferentes recursos formativos y materiales audiovisuales del ámbito sanitario



El Ayuntamiento de Zaragoza y el Colegio Oficial de Enfermería han firmado un convenio de colaboración para difundir entre la ciudadanía los recursos formativos de la plataforma [SaludLife](#), que oferta cursos de promoción de la salud, primeros auxilios y contenidos audiovisuales del ámbito sanitario.

El convenio ha sido firmado en el Ayuntamiento por el consejero de Acción Social y Familia, Ángel Lorén, y la presidenta del Colegio de Enfermería de Zaragoza, Teresa Tolosana. El acuerdo, desarrollado por la concejala delegada de Mayores y Educación, Paloma Espinosa, permitirá acercar a la ciudadanía los contenidos de esta plataforma web concebida como fuente continuada de formación en materia de promoción de la salud.



52.300 PAROS EN ESPAÑA

## El Colegio de Enfermería organiza un curso on line de primeros auxilios abierto a la ciudadanía

CAD 14 MARZO 2022 20:08 H.



El curso enseña técnicas básicas para actuar ante emergencias./archivo



Plazo de Matriculación Abierto

[Cámarabizka Formación](#) [Más información](#)

### ETIQUETAS

ORGANIZA CURSO COLEGIO PRIMEROS AUXILIOS EL

El Colegio de Enfermería de Ceuta ha organizado un curso de primeros auxilios dirigido a la ciudadanía en general que impartir de modo on line a partir del próximo 21 de marzo. El objetivo es que los participantes aprendan como actuar ante una emergencia sanitaria, incluyendo el atragantamiento y la parada cardiorrespiratoria.

Según los datos de la Sociedad Española de Cardiología cada año en España se registran 52.300 paradas cardíacas, de ellas, 30.000 ocurren fuera de un centro sanitario. Sólo en Europa mueren cada día 1.000 personas de infarto. Si a eso se añade que cada minuto que pasa tras una parada cardíaca la probabilidad de sobrevivir cae un 10 por ciento, el curso está más que justificado. Se trata de formar al mayor número de personas en conocimientos básicos que puedan salvar vidas llegado la oportunidad de la emergencia.

### LO MÁS

[+ VISTOS](#) [+ ACTUAL](#)

SUCESOS | 14 DE MARZO DE 2022

**Un agente de la Policía Local detenido por el asesinato de su mujer**

POLÍTICA | 27 DE MARZO DE 2022

**Javier Guerrero: "El PP de Ceuta es un partido caduco"**

SUCESOS | 07 DE MARZO DE 2022

**El juez condena a Rafael Pérez a pagar 390€**

Baeza,  
líderes  
en Ceuta.  
Todo para  
tu hogar.



Ampliación  
Muelle de  
Poniente, 96

## El Colegio de Enfermería oferta un curso online gratuito sobre primeros auxilios

Se dirige a toda la población y ya están abiertas las inscripciones para una formación que se inicia el próximo 21 de marzo

por E.F. — 14/03/2022



Foto de archivo

Compartir en Whatsapp

Compartir en Facebook



Lo más visto hoy



Intentan atacar al conductor de un autobús que termina destrozado

0 SHARES

02

El Tarjuel tendrá 2 sistemas de control para personas con o sin visado

0 SHARES

03

La lucha de Elena por recuperar su piso y

La mayor  
gama de  
productos.  
Amplio  
Stock.



Ampliación  
Muelle de  
Poniente, 96



## El Colegio de Enfermería ofrece un curso en línea gratis de primeros auxilios

El taller está abierto a toda la población y se impartirán conocimientos básicos



Equipo de primeros auxilios de la Policía Local de Ciutadella. | P.L.C.

Efe | Palma | 16/03/22 16:06



El Colegio Oficial de Enfermería de las Islas Baleares (Coiba) ofrece un curso en línea y gratuito **dirigido a toda la población**, en el que se impartirán **conocimientos básicos de primeros auxilios**, incluido cómo reaccionar ante un atragantamiento y una parada cardiorrespiratoria. La entidad colegial ha recordado este miércoles en una nota de prensa que en Europa se producen mil muertes diarias por paro cardíaco, y según la Sociedad Española de Cardiología, en España se dan unas 52.300 paradas cardíacas al año, de las cuales 20.000 se producen fuera del entorno sanitario, por lo que la ayuda que



## ACTUALIDAD

lan una herramienta que medirá el nivel de burnout de las enfermeras • Dos ambulancias con material sanitario

05:50

INICIO > CIENCIA Y SALUD > EL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE GUADALAJARA LANZA UN CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS PARA LA POBLACIÓN



Imagen: Sociedad Española del Corazón

## El Colegio de Enfermería de Guadalajara lanza un curso de primeros auxilios para la población

Publicado por Diario Enfermero el marzo 21, 2022 Sin Comentarios

Compartir en: [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [WhatsApp](#) [Correo Electrónico](#)

**REDACCIÓN.-** El Colegio de Enfermería de Guadalajara lanza un nuevo curso dirigido a toda la población, en el que se enseñará a cómo actuar ante una emergencia sanitaria, incluyendo el atragantamiento y la parada cardiorrespiratoria.

En Europa se producen **mil muertes diarias por paro cardíaco**, y según la Sociedad Española de Cardiología, en España se producen unas **52.300 paradas cardíacas al año**, de las cuales 30.000 son fuera de un centro sanitario.

### TOP VIDEO



### FACEBOOK



**Diario Enfermero**  
Hace 3 horas

👤 El COE y la Policía formarán a las enfermeras contra las agresiones

👤 Será a través de un curso y varios webinars gratuitos en los que se darán las pautas sobre cómo actuar en un momento de riesgo





## El Colegio de Enfermería ofrece cursos de primeros auxilios a la ciudadanía

Se formará para actuar ante un atragantamiento o una parada cardíaca, entre otros percances imprevistos

Redacción

Palma | 17-03-22 | 00:07

El Colegio Oficial d'Infermeria de les illes Balears (COIBA), en colaboración con la empresa de formación sanitaria SalusPlay, ofrece este nuevo curso online y gratuito dirigido a toda la población, en el que se impartirán conocimientos básicos de primeros auxilios, incluido cómo reaccionar ante un atragantamiento y una parada cardiorrespiratoria.

En Europa se producen mil muertes diarias por paro cardíaco, y según la Sociedad Española de Cardiología, en España se dan unas 52.300 paradas cardíacas al año, de las cuales 30.000 se producen fuera del entorno sanitario. La ayuda que puedan prestar las personas que presencian el evento hasta la llegada de los profesionales sanitarios es esencial para mejorar las posibilidades de supervivencia del paciente.

Por ello, el COIBA ha organizado este curso, gratuito y a través de una plataforma de formación online innovadora, en línea con el trabajo de prevención y promoción de la salud que realizan las enfermeras. Este curso, que se iniciará el 21 de marzo, tiene el objetivo de formar al mayor número de personas para tengan conocimientos básicos de primeros auxilios, incluyendo la reanimación cardiopulmonar. La formación estará basada en contenidos audiovisuales y tras la superación de un serious game, el alumno obtendrá un certificado de superación.



### TE PUEDE INTERESAR



2022-04-01

Desalojan la Tesorería de la Seguridad Social en Murcia por un paquete sospechoso



2022-04-01

Sabemos cómo hacer las mejores torrijas de Semana Santa



2022-03-31

"Maricón de mierda, te voy a dar un piñazo", la amenaza de un concejal a un funcionario ...



2022-03-29

Así es la isla vecina que amenaza con la próxima gran erupción volcánica



### LO MÁS VISTO

1. En directo | Nuevas protestas contra la guerra en Moscú se saldan con 200 detenidos
2. He pillado a mi hijo viendo porno. ¿cómo debo actuar?



# El Colegio de Enfermería de Ávila lanza un nuevo curso de primeros auxilios dirigido a toda la población

14 de mayo de 2020 - ÁVILA - Tribuna de Ávila



Curso de primeros auxilios



La formación estará basada en contenidos audiovisuales y tras la superación de un 'serious game', el alumno obtendrá un certificado de superación emitido por el Colegio de Enfermería de Ávila.

El Colegio de Enfermería de Ávila lanza un nuevo curso dirigido a toda la

Lo más

leído comentado

votado

1 Aumenta la plantilla municipal: siete auxiliares administrativos toman posesión de su puesto



2 Ávila, la provincia más económica para comprar una vivienda



3 Nueva Junta de Gobierno del Colegio de Procuradores de Ávila



4 El Real Ávila ya es equipo de play off





SALUD Y BELLEZA / El Colegio Oficial de Enfermería de Guadalajara da comienzo...

21/03/2022 / 08:24

Redacción

★★★★★

5h

Más...

Imágenes



### El Colegio Oficial de Enfermería de Guadalajara da comienzo al curso para la ciudadanía "Primeros Auxilios"

El Colegio de Enfermería de Guadalajara lanza un nuevo curso dirigido a toda la población, en el que se enseñará a cómo actuar ante una emergencia sanitaria, incluyendo el atragantamiento y la parada cardiorrespiratoria

En Europa se producen mil muertes diarias por paro cardíaco, y según la SEC (Sociedad Española de Cardiología), en España se producen unas 52.300 paradas cardíacas al año, de las cuales 30.000 se producen fuera de un centro sanitario.

Por cada minuto que pasa tras una parada cardiorrespiratoria, la probabilidad de supervivencia disminuye en un 10%. Es decir, que al cabo de diez minutos dichas posibilidades son mínimas.

Teniendo esto en cuenta, desde el Colegio de Enfermería de Guadalajara iniciará el 21 de marzo el curso gratuito dirigido a toda la población titulado "Primeros Auxilios", con el fin de formar al mayor número de personas para tengan conocimientos básicos de

PUBLICIDAD

TV GUADALAJARA MEDIA



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

# Curso



## Curso

### TABAQUISMO; PREVENCIÓN Y DESHABITUACIÓN

Con el curso "TABAQUISMO; PREVENCIÓN Y DESHABITUACIÓN" aprenderás las repercusiones del tabaco sobre la salud y mostrar las estrategias para prevenir y dejar la adicción al tabaco.



*Firma de un convenio entre el presidente del Colegio de Enfermería y el Ayuntamiento de Ávila.*

Firman convenio

## **Ayuntamiento y Colegio de Enfermería, unidos en un programa de promoción de la salud**





## EL AYUNTAMIENTO Y EL COLEGIO DE ENFERMERÍA OFRECEN FORMACIÓN GRATUITA DE SALUD

Con la firma del acuerdo de colaboración Alicante promueve iniciativas para proteger la salud y desarrollar una vida sana con el proyecto formativo SalusLife



- El Ayuntamiento forma parte de la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud, está adherido al IV Plan de Salud de la Comunidad Valenciana y a la Red de municipios XarxaSalut
- El primer curso que se va a ofertar es sobre Lucha contra tabaquismo, que comienza el día 31 de mayo, con motivo del Día mundial del tabaco

Alicante, 25 de mayo de 2022. Alicante organiza acciones dirigidas a mejorar de la calidad de vida de los ciudadanos, con la promoción de cursos, actividades y recursos dirigidos a fomentar la salud para prevenir enfermedades y tener una vida más saludable mediante la colaboración entre la concejalía de Sanidad del [Ayuntamiento y el Colegio de Enfermería](#).

España ha alcanzado una de las esperanzas de vida más altas del mundo, establecida en una media de 82,1 años, en Alicante según el INE se sitúa en los 82,8 años. Sin embargo, es quizás más importante que vivir con muchos años, hacerlo con buena salud y libre de enfermedad. Por otra parte, el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades están íntimamente ligados al desarrollo de estilos de vida saludables y a un entorno que propicie el acceso de la población a recursos que permitan la promoción de la salud.

Por ello la concejala de Sanidad, Julia Llopis, ha suscrito un convenio de colaboración con la presidenta del Colegio de Enfermería, Montserrat Angulo Perea, con el fin de poner a disposición de la ciudadanía el servicio SalusLife, que ofrece gratuitamente recursos formativos online e información audiovisual a plataforma web de salud. El primer curso que se va a ofertar es sobre Lucha contra tabaquismo, que da comienzo el día 31 de mayo, con motivo del Día mundial del tabaco, con una duración de un mes. El programa formativo se ofertará en la plataforma online, y los ciudadanos podrán hacerlo cuando tengan tiempo.

La concejala Julia Llopis ha destacado que con esta iniciativa se pretende "empoderar a la ciudadanía, proporcionándole

### CLASIFICACIÓN

[COMERCIO CONSUMO SANIDAD, EL AYUNTAMIENTO, LA CIUDAD, SERVICIOS SOCIALES](#)

Servicio: [Gabinete de Prensa e Imagen](#)

Última actualización: 25/05/2022



## El Ayuntamiento y el Colegio de Enfermería firman un convenio para la difusión de cursos online de promoción de la salud

11 marzo 2022



La web municipal difundirá la plataforma SaludLife, que ofrece diferentes recursos formativos y materiales audiovisuales del ámbito sanitario



El Ayuntamiento de Zaragoza y el Colegio Oficial de Enfermería han firmado un convenio de colaboración para difundir entre la ciudadanía los recursos formativos de la plataforma [SaludLife](#), que oferta cursos de promoción de la salud, primeros auxilios y contenidos audiovisuales del ámbito sanitario.

El convenio ha sido firmado en el Ayuntamiento por el consejero de Acción Social y Familia, Ángel Lorén, y la presidenta del Colegio de Enfermería de Zaragoza, Teresa Tolosana. El acuerdo, desarrollado por la concejala delegada de Mayores y Educación, Paloma Espinosa, permitirá acercar a la ciudadanía los contenidos de esta plataforma web concebida como fuente continuada de formación en materia de promoción de la salud.

Inicio > Provincia de Palencia > 'Vade retro' cigarro: el Colegio de Enfermería de Palencia organiza un curso...

Provincia de Palencia

# 'Vade retro' cigarro: el Colegio de Enfermería de Palencia organiza un curso gratuito para alejarse del tabaquismo

Por Palencia en la Red - 24/05/2022



## LO ÚLTIMO

Raquel Marugán: "El cáncer y la muerte me acercaron a la vida. Es una experiencia ruda, pero me ha enseñado muchísimo"

25/05/2022

Estas son las imágenes de la memoria sobre la permeabilidad del ferrocarril

25/05/2022

Jaime de los Santos: "Los dictadores siempre roban el oxígeno de la libertad"



[Directo Guerra Ucrania-Rusia](#) | Últimas noticias del conflicto bélico en Europa

ESPAÑA

## El Colegio de Enfermería de Bizkaia ofrece un curso gratuito para dejar de fumar

• El Colegio de Enfermería de Bizkaia desarrollará, del 31 de mayo al 30 de junio, el curso gratuito dirigido a la población de Bizkaia titulado "Tabaquismo: prevención y deshabituación".

AGENCIAS

23/05/2022 17:10



Cargando el contenido

BILBAO, 23 (EUROPA PRESS)

El Colegio de Enfermería de Bizkaia desarrollará, del 31 de mayo al 30 de junio, el curso gratuito dirigido a la población de Bizkaia titulado "Tabaquismo: prevención y deshabituación".

Este curso, incluido en el programa de formación gratuita del colegio "en prevención, promoción y actuación ante problemas de salud para la población de Bizkaia", se podrá realizar a través de SalusLife, gracias al convenio existente con esta plataforma de formación y consultoría. El curso será impartido por la

Día Mundial Sin Tabaco

# El Colegio de Enfermería de Ávila ofrece un curso online sobre tabaquismo para toda la población

ÁVILARED Tiempo de lectura: 1 min

JUEVES, 26 DE MAYO DE 2022



Promoción del curso contra el tabaquismo.

El Colegio de Enfermería de Ávila ha convocado un curso dirigido a toda la población, en el que se enseñará a cómo prevenir y dejar la adicción al tabaco.

A partir de los datos de tabaquismo, ya que en España aproximadamente el 22% de la población informa que consume diariamente tabaco, el 2% es fumador ocasional y el 25% se declara exfumador, el 31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco, se iniciará el curso gratuito titulado 'Tabaquismo, prevención y deshabituación'.

Se trata de "formar al mayor número de personas en la prevención del tabaquismo y en la deshabituación en

Guía de Ávila



ÁVILA  
Autobús Ávila -  
Piedrahíta - El  
Barco de Ávila

982292900

Móvil

Publicidad

raúl sanchidrián  
FOTÓGRAFO



BODAS 2022  
ÚLTIMAS SECCIONES  
DISPONIBLES

Agenda de Ávila

Ávilacine, festival de  
cortometrajes 'Ciudad de  
Ávila'

Comunitat Valenciana

Cultura y Sociedad

Salud y Bienestar

25 mayo, 2022

## El Colegio de Enfermería de Alicante ofrece un curso online gratuito a la población de la provincia sobre “Tabaquismo, prevención y deshabituación”

Por redacción puntocomunica



El tabaquismo sigue siendo uno de los problemas más relevantes para la Salud Pública



SALUD

## *Enfermería ofrece un curso para la informar sobre el tabaquismo*

Esta formación es gratuita y se ofrecerá online entre el 31 de mayo y el 30 de junio

NOTICIA ACTUALIZADA 24/5/2022 A LAS 07:05

D. A.





# Abiertas las inscripciones al curso 'Tabaquismo, prevención y deshabituación'

El Colegio de Enfermería de Ceuta convoca esta formación online gratuita dirigida a toda la población que se iniciará el 31 de mayo, Día Mundial Sin Tabaco

por Redacción — 19/05/2022



## Lo más visto hoy



Control en frontera: los transfronterizos no podrán dormir en Ceuta

Agenda Segovia En portada

## Curso gratuito para dejar de fumar en Segovia

13/05/2022



El tabaquismo sigue siendo uno de los problemas más relevantes para la Salud Pública.

Es por ello que, con el objetivo de formar al mayor número de personas en la



ACTUALIDAD

[Un concurso de fotografía para dar valor a la vida](#) [Un enfermero publica su primera novela gracias](#)

12:14

[INICIO](#) [SANIDAD](#) [LAS ENFERMERAS DE ÁVILA OFRECEN UN CURSO DE TABAQUISMO PARA PREVENIR ESTA ADICCIÓN](#)

## Las enfermeras de **Ávila** ofrecen un curso de tabaquismo para prevenir esta adicción

Publicado por Diario Enfermero - 26 mayo 2022 - 60 Sanidad [Imprimir](#) [63 Comen Electrónica](#)

REDACCIÓN.- El [Colegio de Enfermería de Ávila](#) ofrece un curso online sobre [tabaquismo](#)

TOP VIDEO



FACEBOOK



# Curso



## Curso

### CÓMO GESTIONAR TUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES PARA MEJORAR TU BIENESTAR

Porque uno no siempre se siente igual, porque no siempre se está bien, pero tampoco queremos estar mal. En este curso profundizaremos en los pensamientos, las emociones y por supuesto en las claves para saber gestionarlos hasta conseguir un equilibrio y bienestar emocional.

## CURSOS DE SALUD

CÓMO GESTIONAR TUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES PARA MEJORAR TU BIENESTAR



www.saluslife.app

Cómo gestionar tus sentimientos y emociones

Comentarios



El Colegio Oficial de Enfermería de Alicante va a impartir, entre este lunes, 26 septiembre, y el miércoles, 26 de octubre, un curso online gratuito dirigido a la población de esta provincia, el cual se titula '*Cómo gestionar tus sentimientos y emociones para mejorar tu bienestar*'. Esta es una formación en la que se enseñará a todos los inscritos a controlar sus sentimientos y emociones, mejorando su bienestar y el de sus familias y amigos. Esta iniciativa se podrá realizar a través de SalusLife, servicio de formación online dirigido a la ciudadanía asociado a la plataforma de formación y consultoría sanitaria online SalusOne, con la que el Colegio Oficial de Enfermería

### FORMACIÓN

## Enfermería de Alicante ofrece un curso online gratuito para gestionar sentimientos y emociones

20 de septiembre de 2022 (19:18 CET)



Lo más leído





SOCIEDAD

## Curso para gestionar sentimientos y emociones

J.M.M. - sábado, 24 de septiembre de 2022

Con inscripción gratuita y abierto a toda la ciudadanía, esta iniciativa lanzada por el Colegio de Enfermería de Ávila se desarrollará forma virtual a través de la plataforma SalusLife entre el 26 de septiembre y el 26 de octubre

El Colegio de Enfermería de Avila lanza un nuevo curso gratuito dirigido a toda la población, en el que se enseñará a todos los inscritos a controlar sus sentimientos y emociones, mejorando su bienestar y el de sus familias y amigos.

Según explican desde el Colegio en un comunicado de prensa, «la pandemia ha evidenciado un incremento de las alteraciones emocionales en la población adulta y juvenil de gran parte de los países del mundo», y precisan que «en España, la Encuesta de Salud Mental durante la pandemia realizada por el CIS, que contó con muestra representativa de la población adulta de más de 3.000 personas, encontró que un 15,8% de la población informó haber experimentado ataques de pánico. Además, un 11,3% de la población manifestó su preocupación por las consecuencias negativas de estos ataques (CIS, 2021)».

Por otro lado, siguen diciendo, «según datos recogidos en el Barómetro Juvenil 2021, elaborado por la Fundación Mutua Madrileña y Fundación FAD Juventud, el 35,4% de los jóvenes ha tenido alguna vez ideas suicidas, y el 8,9% las tiene a menudo».

Teniendo en cuenta estos datos, y con el fin de mejorar el bienestar emocional de la población, desde el Colegio de Enfermería Avila han decidido ofrecer



## ACTUALIDAD

10:02

INICIO > A FONDO > LAS ENFERMERAS DE ALICANTE FORMAN A LA POBLACIÓN PARA GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



### Las enfermeras de Alicante forman a la población para gestionar los sentimientos y emociones

Publicado por Diario Enfermero on September 18, 2022 in A fondo

🔗 Compartir 📄 Carta Recorrido

REDACCIÓN.- El Colegio de Enfermería de Alicante va a impartir entre el 26 septiembre y el 26 de octubre un curso online gratuito dirigido a la población de Alicante titulado "Cómo gestionar tus sentimientos y emociones para mejorar tu bienestar". Un curso en el que se

#### TOP VIDEO



#### FACEBOOK



#### TWITTER





# Curso



## Curso

### PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL USO DE ORDENADORES

Cada vez son menos los trabajadores que no dependen de pantallas de visualización de datos en su trabajo día a día. Además de aprender a utilizar dichos dispositivos es de sustancial importancia aprender a prevenir las lesiones relacionadas con su uso. En este nuevo curso de Saluslife profundizaremos en las posibles lesiones relacionadas con el uso de PVD y como prevenirlas.



SEGOVIA

## Enfermería enseña a prevenir dolencias por el uso de ordenador

DS - martes, 22 de noviembre de 2022

El Colegio Profesional de Enfermería de Segovia ofrece un curso online gratuito del 28 de noviembre al 28 de diciembre



# Prevenir lesiones en el uso de ordenadores con este curso gratis en Zamora

Lo imparte el Colegio de Enfermería.

Archivado en: Zamora · Noticias Zamora · Colegio de Enfermería · lesiones · salud zamora · enfermeros Zamora · enfermeras Zamora · cursos gratis

Redacción | Miércoles, 23 de noviembre de 2022, 12:02

[Twitter](#)

**CURSOS  
DE SALUD**

**PREVENCIÓN  
DE LESIONES  
EN EL USO DE  
ORDENADORES**

**COMIENZO DEL CURSO  
28 DE NOVIEMBRE**



**APRENDE Y MEJORA TU SALUD**  
Contenidos y cursos elaborados por profesionales sanitarios

# Cuidar la salud si trabajas con el ordenador: ofrecen este curso gratuito

Se trata de una formación online impulsada desde el Colegio de Enfermería de Ceuta, considerando que casi el 60% de las patologías de este tipo de trabajadores son lesiones osteomusculares

por E.F. — 18/11/2022



Lo más visto hoy





LOCAL

# Un curso gratuito en Zamora para ayudar a prevenir lesiones en el uso de ordenadores

El curso preventivo, que se inicia el próximo lunes, requiere inscripción previa y permite obtener un certificado de superación del Colegio de Enfermería de Zamora

REDACCIÓN 23 de noviembre de 2022 (12:10) 0 COMENTARIOS







COVID-19

A fondo

Salud

Sanidad

Laboral

Prescripción

Nursing now

Videos



ACTUALIDAD

[Abre una OPE del SAS con 4.636 plazas, 3.125 de acceso libre](#)
[El colegio de Salamanca desvela los ganadores](#)

23:44

INICIO [»](#) CIENCIA Y SALUD [»](#) UN CURSO DIRIGIDO A PREVENIR LESIONES OSTEOMUSCULARES, PROBLEMAS VISUALES Y ESTRÉS



## Un curso dirigido a prevenir lesiones osteomusculares, problemas visuales y estrés

Publicado por: Diario Enfermero | 21 de noviembre de 2022 | En: Ciencia y salud

[Compartir](#) [Correo Electrónico](#)

REDACCIÓN.- El Colegio de Enfermería de Sevilla ha lanzado un curso gratuito 'Prevención de Lesiones en el uso de Ordenadores' dirigido a toda la población y que tendrá lugar en modo

TOP VIDEO



FACEBOOK



**Diario Enfermero**  
hace 2 horas

El estrés de la pandemia envejece físicamente el cerebro de los adolescentes



# El Colegio de Enfermería de Zamora ofrece un curso para prevenir lesiones en el uso de ordenadores

Los principales problemas son lesiones osteomusculares, problemas visuales y estrés

Sara Parra

23/11/22 | 12:54



VARIAS PERSONAS TRABAJAN CON SUS ORDENADORES. / L.O.Z.

## LO MÁS VISTO

1. Los titulares del miércoles en Zamora
2. El tiempo en Zamora este miércoles: previsión meteorológica
3. Última hora de la guerra en Ucrania, en directo | Rusia continúa atacando objetivos civiles en Jersón
4. AGENDA | ¿Qué hacer hoy en Zamora?
5. Fin de la despoblación en Zamora: el Real Madrid y el Barça trasladan su sede a la provincia

**E**l uso de ordenadores genera en numerosas ocasiones lesiones osteomusculares, problemas visuales y estrés derivado del trabajo o del



Inscríbete a nuestra Newsletter  
Disfruta de todas las novedades.

# Novedades

para el

# 2023

# Red Embajadoras SalusOne

# Red Embajadoras SalusOne

Con el fin de agregar un canal analógico de comunicación, comenzaremos en febrero la implementación de una Red de Embajadoras de SalusOne.

En cada provincia donde colegio da acceso a SalusOne, vamos a contar con una embajadora que explique a las enfermeras de uno de los hospitales de referencia de la provincia, los servicios a los que tiene acceso desde SalusOne gracias al Colegio.



# Red Embajadoras SalusOne

De esta manera, además de los canales digitales actuales (RRSS, email, web, etc.), tendremos un canal presencial para informar de las novedades semanales y de las nuevas funcionalidades a gran parte de las enfermeras de la provincia.

# Programas Cuídate App

# Programas Cuídate App

Se subirá una actualización de la App a principios de Enero que permitirá seguir los programas de Alimentación, Ejercicio y Bienestar Emocional desde la App de SalusOne.

Con esta actualización, al agendarte una clase recibirás 1 hora antes de la clase una notificación push avisándote del inicio de la misma.

# 2ª Fase

# Gamificación

# 2º Fase Gamificación

En esta segunda fase se habrán implementado todas las recompensas y el usuario podrá obtener beneficios incrementales al acceder a SalusOne

En cuanto a los beneficios, se incluirá además de productos de enfermería, la actualización de Skills y consultas online, la posibilidad de reservar gratuitamente consultas presenciales.



# SalusQuizz

# SalusQuizz

Juego de preguntas y respuestas de tipo multijugador, con el que mejoraremos los conocimientos de las enfermeras sobre más de 20 áreas de conocimiento, mientras se divierten y ganan premios.

Todas las semanas lanzaremos una partida multitudinaria en directo que retransmitiremos en streaming.

# Nuevo Apartado

# Infografías

# Científicas

# Infografías Científicas

Crearemos un apartado donde introduciremos en un primer momento 15 infografías científicas. Mensualmente incorporaremos una infografía extra.

Las enfermeras podrán visualizar e imprimir la infografía científica, que tiene como objetivo desarrollar unos cuidados basados en evidencias científicas. La infografía se acompañará de una explicación con referencias bibliográficas.

# Prescribe



# Prescribe

Las enfermeras tendrán acceso a una serie de cuidados basados en evidencias científicas, para que éstas se puedan apoyar en ellos de cara a facilitar una continuidad de cuidados.

No solo podrán imprimir estos cuidados, sino que tendrán un apartado de notas de cara a poder personalizar los cuidados para cada paciente.

# Prescribe

Crearemos un apartado donde introduciremos en un primer momento 12 Cuidados de Enfermería en formato de infografías.

Mensualmente incorporaremos un nuevo cuidado.

# Cuídate



# Alimentación Saludable \_CUIDATE

- **48** Nuevas Recetas Saludables
- **10** Nuevos Webinars



# Ejercicio Físico **\_CUIDATE**

## **10 Nuevas Clases Streaming**

## **288 Nuevas Clases de:**

- SaludDance (Zumba)
- Pilates
- Hipopresivos
- GAPT (Glúteo, Abdomen, Pierna y Tríceps)
- Tonificación
- Cardio HIIT (ejercicios de alta intensidad)



# Bienestar Emocional\_CUIDATE

**10 Nuevos Webinars**

**36 Nuevas Clases de:**

- **Relajación**
- **Mindfulness**
- **MetaCognición**



# 12 Nuevas Infografías Científicas

# 12 Nuevos Ebooks

# 9 Webinars

# Conocimiento

---

# 12 Nuevos Cursos CFC

---

# 12 Actualizaciones

# Cursos CFC

# 4 Nuevos

# Cursos Ciudadanía



Y alguna  
novedad más...

# Conclusiones

# Retorno Económico Directo

|                     | unidades         | Precio/unidad   | Precio servicios | Tarifa Colegio |
|---------------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|
| <b>_cuídate</b>     | 3.142 accesos    | 20€/acceso/mes  | 62.840 €         |                |
| <b>_pregunta</b>    | 297 consultas    | 20€/consulta    | 5.940 €          |                |
| <b>_explora</b>     | 18.033 accesos   | 5€/acceso/mes   | 90.163 €         |                |
| <b>_ebooks</b>      | 1.184 descargas  | 5€/descarga     | 5.920 €          |                |
| <b>_aprende</b>     | 944 preguntas    | 1€/pregunta     | 944 €            |                |
| <b>_Infografías</b> | 11 Infografías   | 200€/infografía | 2.200 €          |                |
| <b>_fórmate</b>     | 9.172 matrículas | 28€/curso       | 256.816 €        |                |
| <b>_saluslife</b>   | 98 matrículas    | 28€/curso       | 2.744 €          |                |

|                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 427.567 €<br>Precio servicios | 82.800 €<br>Tarifa Colegio |
|-------------------------------|----------------------------|

El Colegio de Enfermería se ha ahorrado:

**+ 344.767 €**

# Conclusión

El Colegio de Enfermería ha invertido en SalusOne durante el 2022 **82.800 €**, prestando unos servicios a sus colegiadas que están valorados en **427.567 €**, lo que supone un ahorro para el Colegio de **344.767 €**.

Estos datos justifican sobradamente la inversión económica en SalusOne.



Cuídate, Cuida y Aprende