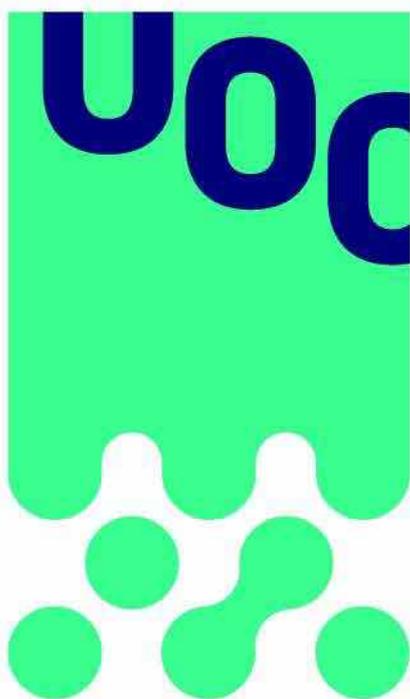


# Alfabetización para la salud: propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

MOOC abierto al debate en Twitter bajo el *hashtag* #alfabeSaludUOC



R&I

eHealth Center

Universitat Oberta de Catalunya

## Información relevante

Incluye todas las aportaciones de los participantes del MOOC en Twitter (27 de enero a 2 de marzo de 2020)



## Alfabetización para la salud: Propuestas e Ideas para cuidar y cuidarnos. MOOC abierto al debate en Twitter bajo el *hashtag* #alfabeSaludUOC

Informe que incluye todas las aportaciones de los participantes en el MOOC en Twitter (27 enero - 2 marzo 2020).

Eulàlia Hernández Encuentra - Mònica Fernández Aguilera - Daria Roca Espino



### CITA RECOMENDADA:

Hernández Encuentra, E., Fernández Aguilera, M., & Roca Espino, D. (2020). *Alfabetización para la salud: propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos. MOOC abierto al debate en Twitter bajo el hashtag #alfabeSaludUOC*. Barcelona: UOC eHealth Center. Disponible en <http://hdl.handle.net/10609/113866>

1. Introducción	5
2. El MOOC #alfabeSaludUOC	7
2.1 Objetivos	7
2.2 El equipo del MOOC	8
2.3 Estructura	9
2.4 Metodología	10
2.5 Contenidos y recursos	14
2.6 Evaluación	26
3. Métricas de participación	27
3.1 Inscripciones	27
3.2 Seguimiento de los módulos	27
3.3 Género de los participantes	28
3.4 Edad de los participantes	29
3.5 País de procedencia de los participantes	29
3.6 Métricas de la cuenta de Twitter @moocSaludUOCX	31
3.7. Métricas del <i>hashtag</i> #alfabeSaludUOC	34
3.8. Palabras clave	37
3. 9. Conclusiones	38
4. Debates	40
4.1. Alfabetización EN y PARA la salud	40
4.2. Sugerencias para la revisión del libro Alfabetización en salud. De la información a la acción (Basagoiti, 2014).	42
4.3. ¿Quiénes son los responsables de la alfabetización para la salud?	43
4.4. ¿Cuáles son las preguntas con las que un paciente debe salir de la consulta?	44

4.5. Decisiones compartidas, ¿siempre?	44
4.6. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad	45
5. Recursos e ideas aportados por los participantes en el MOOC	46
5.1 Módulo 1. Alfabetización para la salud	46
5.2 Módulo 2. Alfabetización para la salud en la Infancia	48
5.3 Módulo 3. Alfabetización para la salud en la adolescencia	51
5.4 Módulo 4. Alfabetización para la salud en la edad adulta	55
5.5 Módulo 5. Alfabetización para la salud en los adultos mayores	57
6. Conclusiones y retos de futuro	61
7. Referencias	65
8. Anexo 1. Participaciones vinculadas al usuario @moocSaludUOCX	67

# 1. Introducción

El momento en el que se publica este documento (y durante el que sin ser aún conscientes de ello se desarrolló el curso al que el documento hace referencia), ha puesto de manifiesto la relevancia de la alfabetización para la salud. Durante estos meses de pandemia de enfermedad por el coronavirus COVID-19, en todo el mundo se ha necesitado información de calidad sobre salud, estrategias para protegernos y cuidarnos individualmente y como sociedad, indicaciones claras sobre cómo actuar, disponibilidad de servicios de salud y sociosanitarios y facilidad para acceder a ellos, decisiones y regulaciones político-económicas acertadas a nivel gubernamental, y un largo etcétera de elementos que permitieran dar a cada uno de nosotros una respuesta adecuada y oportuna en cada momento de esta crisis de salud mundial. Es por tanto evidente la vigencia e importancia de trabajar el tema de la Alfabetización para la salud.

El presente documento es el informe de la actividad del Massive Online Open Course (MOOC) *Alfabetización para la salud: propuestas e ideas sobre cuidar y cuidarnos*. Describe los contenidos y recursos del curso, las métricas de participación y seguimiento, así como las temáticas a debate y los temas abiertos. Recoge también las aportaciones de todos sus participantes, por lo que podemos considerar que se trata de un informe colaborativo, o al menos del informe de un trabajo colaborativo. De alguna manera se recoge aquí el espíritu del libro colaborativo *Alfabetización en salud. De la información a la acción* editado por Basagoiti (2014) en el que profesorado del curso tuvimos la oportunidad de participar.

El MOOC es una actividad promovida por el eHealth Center de la Universitat Oberta de Catalunya, que se crea en junio de 2017 como un centro académico de investigación, formación y asesoramiento en salud digital, y con el objetivo de contribuir al progreso y al bienestar de la sociedad. Se identificaron algunos ámbitos de conocimiento clave en los que focalizar la actividad del centro para dar respuesta a este objetivo, y uno de ellos fue el de la Educación, Empoderamiento y Participación en la salud. En este marco, la Alfabetización para la salud fue definida como una línea de trabajo clave.

¿Qué entendemos por alfabetización para la salud? Más allá de los desencuentros conceptuales y terminológicos que el tema suscita, para el diseño del curso, optamos por partir de los consensos existentes sobre el tema. Asimismo, adoptamos una perspectiva del ciclo vital considerando la evolución de las necesidades a lo largo de la vida de las personas. Y nos situamos desde la mirada de la salud pública, por ser más inclusiva que la mirada clínica focalizada preferentemente en las competencias individuales.

De este modo, la alfabetización para la salud se establece en la relación entre la ciudadanía y los recursos disponibles en el territorio. Es el resultado de múltiples acciones de educación para la salud, pero también del conjunto de decisiones y acciones sociopolítico-económicas que facilitan a la persona y al sistema sanitario un acceso y relación mejores y más equitativos, y con ello deben conducir a un mejor cuidado, autogestión y toma de decisiones en salud. Es así como la alfabetización para la salud explicita claramente su función en pro de la salud, se define en base a un contexto socioeconómico y político, así como personal, concretos, y se erige como un proceso dinámico por naturaleza. Un proceso dinámico en tanto que cambia con las necesidades de información, pautas de

cuidado, servicios de salud presenciales y digitales u otros de la persona en los distintos momentos de su vida, y con las necesidades y las posibilidades de los recursos sanitarios del territorio (profesionales, servicios, información, prescripciones, comunicación...) en cada coyuntura. Es también un proceso dinámico de responsabilidades compartidas. De algún modo podríamos decir que la alfabetización es un proceso de cesión-asunción de responsabilidades en el cuidado, gestión y toma de decisiones sobre la salud, lo que, desde esta perspectiva, la alfabetización para la salud se acercaría a la noción de empoderamiento en la salud (otro concepto no exento de desencuentros). Nos situamos así ante un tema multidimensional y complejo, y como tal, su abordaje necesariamente requiere considerar al mismo tiempo conocimientos, actitudes, motivaciones, conductas, y recursos y prácticas asistenciales del territorio, así como el rol que pueden y deben jugar en él todas y cada una de las personas que configuran la sociedad.

De manera generalizada parece haber un acuerdo en que niveles más altos de alfabetización para la salud están relacionados con una mejor salud, y un menor riesgo de hospitalización y de mortalidad. Pero también están relacionados con los niveles educativos y socioeconómicos, por lo que se la considera un determinante social de la salud (Rowlands, Shaw, Jaswal, Smith & Harpham, 2017) y, por tanto, susceptible de mejorar a partir de intervenciones específicas. En este sentido, ha sido objeto de interés de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de las Naciones Unidas (NU). Así, la OMS reivindica políticas aplicadas sobre el tema y la declara uno de los tres pilares básicos en la promoción de la salud (WHO, 2013, 2017); por su parte las NU sitúan la alfabetización para la salud en la agenda política, reivindicando planes de acción específicos para promoverla, y reconociéndola como un aspecto clave para conseguir algunos de sus objetivos de desarrollo sostenible (ECOSOC 2009, 2010).

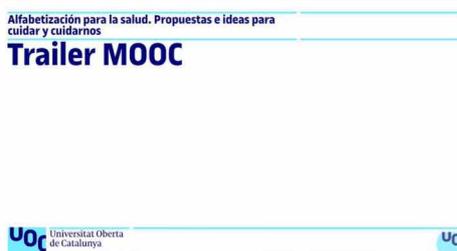
En esta misma línea, la alfabetización para la salud ha sido objeto de interés en algunos países como por ejemplo Australia, China, Canadá o Escocia (Australian Commission on Safety and Quality in Health Care, 2014; Ministry of Health the People's Republic of China, 2014; Mitic & Rootman, 2012; The Scottish Government, 2017), que han definido políticas específicas y planes de acción al respecto. Distintas organizaciones no gubernamentales y redes de profesionales como por ejemplo la [International Health Literacy Association \(IHLA\)](#) o la [Health Literacy Europe \(HLE\)](#) a nivel internacional y europeo respectivamente se han creado con el objetivo de promover la alfabetización para la salud. O, a nivel más próximo, el Grupo de Interés en la Alfabetización para la salud, que reúne a distintos profesionales del Estado español, o el Grupo de Trabajo en Alfabetización para la Salud de la Red de Hospitales y Centros Promotores de la Salud de Catalunya. El interés sobre el tema también se refleja en la reciente publicación del *International Handbook of Health Literacy* (Okan, Bauer, Pinheiro, Sørensen, & Levin, 2019), un manual completo, actualizado y con una perspectiva del ciclo vital que pretende reunir el conocimiento básico sobre el tema con una mirada internacional.

En este contexto se enmarca el MOOC *Alfabetización para la salud: propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos*, y el documento que se deriva de él que tienes entre tus manos. Esperamos que este documento te sea útil y que lo consideres un punto de partida para compartir el interés mutuo en la alfabetización para la salud y en definitiva, en la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas. Esto es lo que nos mueve.

## 2. El MOOC #alfabeSaludUOC

Impulsado por el eHealth Center de la UOC, se diseñó un MOOC para visibilizar proyectos y recursos de educación y promoción de la salud disponibles, y generar un marco de discusión y colaboración sobre la Alfabetización para la salud. El MOOC estuvo activo y moderado de enero a marzo de 2020, aunque se mantuvo abierto el mes de abril y mayo sin moderación.

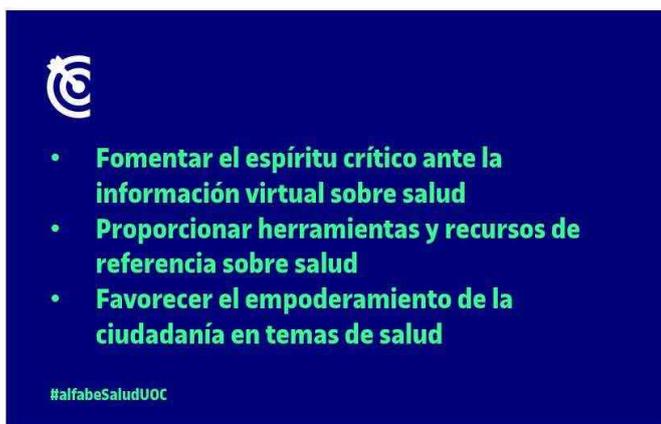
Podéis ver el Tráiler del MOOC usado para su difusión en las redes:



<https://www.youtube.com/watch?v=O1Uhev6dXj4>

### 2.1 Objetivos

El curso pretendía poner el foco de atención sobre distintos procesos y proyectos de educación y cuidado de la salud y con ello contribuir a la alfabetización para la salud de ciudadanía y profesionales de la salud y del ámbito sociosanitario. Para ello, se identificaron los objetivos siguientes:



## 2.2 El equipo del MOOC

El curso estaba dirigido por profesorado de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación y de los Estudios de Salud de la UOC. Además de experiencia docente, los tres contaban con larga experiencia de investigación en el ámbito de la salud digital, siendo investigadores vinculados al eHealth Center de la UOC.



Eulàlia Hernández @ehernandeze

Dra. en Psicología, experta en alfabetización para la salud y psicología de la salud digital. Profesora Agregada de los Estudios de Psicología y Educación e Investigadora del eHealth Center de la UOC y del Grupo @PSINET\_UOC (Psicología, Salud e Internet) de la Universitat Oberta de Catalunya.



Manuel Armayones @armayones

Dr. en Psicología, experto en el Diseño de comportamiento para la adquisición de hábitos saludables. Investigador del eHealth Center de la UOC y del Grupo @PSINET\_UOC (Psicología, Salud e Internet) de la Universitat Oberta de Catalunya.



Antoni Baena @abaenag\_UOC

Dr. en Psicología, experto en eHealth y en el Tratamiento del tabaquismo, principalmente a distancia. Profesor de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC. Investigador del Programa de Prevención y Control del Cáncer del Institut Català d'Oncologia (ICO).

La discusión en Twitter estuvo activamente moderada por profesionales de la educación para la salud en el ámbito hospitalario.



Mònica Fernández @monicafa

Periodista y Humanista. Experta en comunicación en salud. Coordina el Grupo de Trabajo en Alfabetización para la Salud de la Red de Hospitales y Centros Promotores de la Salud de Catalunya. Responsable de Comunicación interna en @consorcisanitari

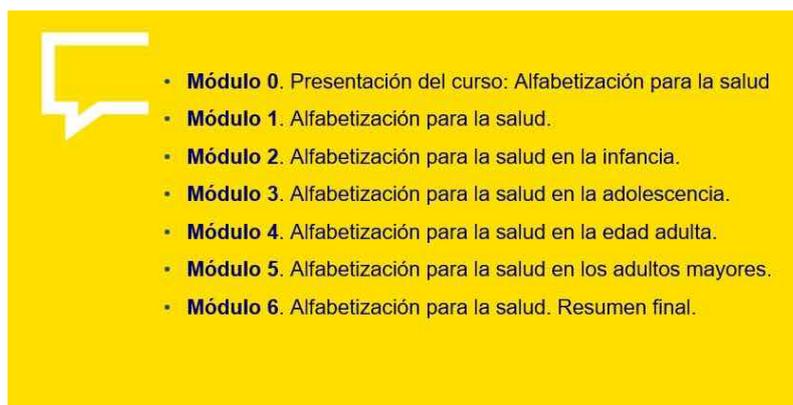


Daria Roca @dariaroca

Enfermera. Experta en Educación Terapéutica en Diabetes @hospitalclinic y Profesora Asociada de la @UniBarcelona. Miembro del Grupo de Trabajo en Alfabetización para la Salud de la Red de Hospitales y Centros Promotores de la Salud de Catalunya

## 2.3 Estructura

El contenido del MOOC se estructuraba en 5 módulos. En ellos se presentaban los aspectos conceptuales básicos de la alfabetización para la salud y a su vez se remarcaban aquellos aspectos específicos que eran objeto de profundización en cada módulo, dirigido cada uno a una etapa distinta del ciclo vital. La presentación del curso y el resumen final se dieron formalmente como módulos para respetar la estructura formal del curso.



- **Módulo 0.** Presentación del curso: Alfabetización para la salud
- **Módulo 1.** Alfabetización para la salud.
- **Módulo 2.** Alfabetización para la salud en la infancia.
- **Módulo 3.** Alfabetización para la salud en la adolescencia.
- **Módulo 4.** Alfabetización para la salud en la edad adulta.
- **Módulo 5.** Alfabetización para la salud en los adultos mayores.
- **Módulo 6.** Alfabetización para la salud. Resumen final.

**Cada módulo mantenía la misma estructura.**

Ejemplo:



**Módulo X. Alfabetización para la salud en...**

- Objetivos
- Vídeo 1 Introducción
  - Reto y Discusión en Twitter
  - Referencias y recursos complementarios
- Vídeo 2 Experiencia x (entrevista o tertulia)
  - Reto y Discusión en Twitter
  - Referencias y recursos complementarios
- Vídeo 3 Experiencia x (entrevista o tertulia)
  - Reto y Discusión en Twitter
  - Referencias y recursos complementarios
- Vídeo 4 Resumen
  - Reto y Discusión en Twitter
  - Referencias y recursos complementarios

## 2.4 Metodología

El MOOC se mantuvo **abierto y moderado por profesionales de la educación para la salud en el ámbito sanitario de enero a marzo de 2020**. De forma coyuntural también estuvo abierto -aunque sin moderación proactiva- durante el mes de abril.

El curso combinaba el uso de **2 recursos online**:



Plataforma Miriadax para la presentación del curso, el hilo conductor y los materiales.



Red Twitter para la discusión de contenidos y proyectos. Para lo que se usó una cuenta propia @MoocSaludUOCX y un hashtag específico #alfabeSaludUOC

### 2.4.1 Moderación, retos y dinámica de la discusión

**Al inicio de cada semana**, se enviaba un mensaje de correo a todos los inscritos al curso presentándose el contenido del módulo que, según calendarización, estaba previsto trabajar en los próximos días. El mensaje también les invitaba a seguir la discusión sobre los contenidos y a participar en ella a través de Twitter.

Para aquellos inscritos que no estaban siguiendo el curso, el mensaje pretendía situar el tema a debate en ese momento y recuperar su interés, recordándoles que podían incorporarse a la dinámica del curso en cualquier momento y también acceder a los contenidos ya trabajados.

Los responsables de las iniciativas y proyectos que iban a trabajarse en los vídeos de cada módulo también recibían un mensaje invitándoles a la discusión de sus proyectos en Twitter y a interactuar con los participantes del MOOC.

El diseño del MOOC contemplaba que **semanalmente se abordara un módulo distinto**. Y cada módulo planteaba a los participantes un **reto a discutir en Twitter** bajo

el hashtag #alfabeSaludUOC. De esta manera, cada semana, se planteaba un nuevo reto en Twitter.

La dinamización, al igual que el curso, estaba planificado por semanas y módulos, aunque también se trató de dar respuestas a interacciones pasadas, favoreciendo así, la incorporación y el ritmo de trabajo de los diferentes participantes.

### 2.4.1.1. Retos planteados

<p><b>¡El reto de hoy! Responde a nuestra pregunta:</b>  <b>¿Quién debería ser el responsable de la alfabetización para la salud?</b>  <b>Comparte tu opinión en Twitter con el hashtag #alfabeSaludUOC</b></p> 	<p><b>¡El reto de hoy! Responde a nuestra pregunta:</b>  <b>Seguro que ya te has bajado y leído el libro: <i>Alfabetización en salud. De la información a la acción</i>. ¿Qué apartados crees que sería necesario revisar? ¿Qué contenidos añadirías?</b>  <b>Comparte tu opinión en Twitter con el hashtag #alfabeSaludUOC</b></p> 
<p><b>¡El reto de hoy! Responde a nuestra pregunta:</b>  <b>¿Cómo podemos ayudar a que las personas entiendan mejor la información sobre salud que encuentran en Internet?</b>  <b>¡Comparte tu opinión en Twitter con el hashtag #alfabeSaludUOC!</b></p> 	<p><b>¿Qué canales debería usar una iniciativa de alfabetización para la salud en adolescentes para ser efectiva?</b>  <b>Tu respuesta en Twitter con hashtag #alfabeSaludUOC</b></p> 
<p><b>¡Construyamos juntos conocimiento compartido!</b>  <b>¿Qué iniciativas de escuelas de pacientes o similares conoces? ¿Deberían ser escuelas para personas sin enfermedad diagnosticada y no solo dirigidas a pacientes?</b>  <b>¡Comparte tu conocimiento con el hashtag: #alfabeSaludUOC</b></p> 	<p><b>Después de ver los videos, ¿con qué 3 ideas básicas te quedas?</b>  <b>Ayuda a tus compañeros compartiéndolas con #alfabeSaludUOC</b></p> 

**¡Y hasta aquí hemos llegado!**  
**Ayúdanos a mejorar... ¿Qué has echado en falta?**  
**¿Qué es lo que te ha gustado?**  
**¿Nos recomendarás a tus compañeros? ¿Y a tus amigos ;)?**  
**¡Comparte tu opinión en Twitter con el hashtag!**  
**#alfabeSaludUOC**



**¡Seguro que conoces alguna iniciativa interesante de alfabetización para la salud que no tenemos controlada! Revisa las iniciativas promovidas por la administración en tu zona, ¿qué echas en falta?**  
**¡Comparte para ayudar a que todos aprendamos!**  
**¡No lo dudes, usa el hashtag!**  
**#alfabeSaludUOC**



Asimismo, a través de Twitter se iniciaban conversaciones diarias referidas al contenido explicado en los vídeos del curso, también se difundió la bibliografía y se moderaron debates sobre algunos de los temas que abordaban los módulos. De la misma manera, se hacía un seguimiento diario de la etiqueta **#alfabeSaludUOC** y se retuiteaban todas las propuestas para aumentar su difusión. A menudo, se iniciaban otros hilos a raíz de tuits de usuarios de la red, opinando sobre algunos de los temas a debate.

### 2.4.1.2. Otros hilos de debate

**¿Crees que sería adecuada una alfabetización para la salud personalizada? ¿Cómo sería?**  
**¿Quién debería hacerla?**  
**¡Comparte tu opinión en Twitter con el hashtag!**  
**#alfabeSaludUOC!**



**¿Diccionarios para ayudar a los niños a entender la enfermedad? ¿Opinas que los diccionarios son de adultos y que para niños se debería usar cuentos o juegos? ¿Conoces iniciativas similares?**  
**¡Compártelas en Twitter con el hashtag!**  
**#alfabeSaludUOC!**



**Hemos conocido Nutrapp**  
<http://www.nutrapp.es/>  
**¿Qué te parece? ¿Conoces otras alternativas similares? ¿En qué aspectos de los hábitos nutricionales se focalizan? ¿Las compartimos?**  
**Compártelas en Twitter con el hashtag!**  
**#alfabeSaludUOC.**



**Busca en Internet y comparte con todos iniciativas de alfabetización para la salud dirigida a niños y niñas que se basen en las habilidades para la vida. ¿Encuentras alguna vinculada al uso de Internet para la salud?**  
**¡Compártelas en Twitter con el hashtag!**  
**#alfabeSaludUOC!**



**La educación para la salud mental es imprescindible, pero ¿debe estar al mismo nivel que la educación de prevención de conductas de riesgo? ¿Conoces iniciativas en salud mental que quieras compartir con nosotros?**  
**No lo dudes. ¡Hazlo!**  
**#alfabeSaludUOC**



**Ayúdanos a difundir algunas de las iniciativas que se han comentado en el vídeo.**  
**¡Búscalas, coméntalas y compártelas en Twitter con el hashtag!**  
**#alfabeSaludUOC**



**Danos tu opinión...**  
 ¿Cómo hay que dirigirse a los adolescentes cuando queremos mejorar la alfabetización para la salud de los adolescentes?  
 ¿Cuál es el tono y los temas?  
 ¡Recuerda:!  
 #alfabeSaludUOC



¿Qué relación ves entre la alfabetización para la salud y los programas de *Decisiones compartidas*? ¿Conoces iniciativas similares?  
 Hablemos de ello con el hashtag  
 #alfabeSaludUOC



¿Crees que la perspectiva salutogénica y la alfabetización para la salud son conceptos relacionados?  
 Hablemos de ello con el hashtag  
 #alfabeSaludUOC



Un MOOC dentro de un MOOC... esto es *Actúa ante el dolor crónico*?  
 ¿Puede la alfabetización para la salud ayudar a mejorar la calidad de vida de personas con dolor crónico? ¿Cómo crees que lo hace? ¿A través de qué mecanismos?  
 #alfabeSaludUOC



¿Conoces en algún lugar iniciativas como *Infermera virtual*? ¿Qué te parece? ¿Qué les recomendarías hacer?  
 Hablemos de ello con el hashtag  
 #alfabeSaludUOC



¿A ver quién encuentra buenas iniciativas en alfabetización en adultos mayores! Busca dos iniciativas de alfabetización para la salud en adultos mayores de tu zona e identifica si se enfocan en el deterioro y la enfermedad o en el envejecimiento activo.  
 ¡Compártelo! ¡Ayúdanos a encontrar más y a ponerlas a disposición de todos!  
 ¡Compártelas con todos con el hashtag!  
 #alfabeSaludUOC



¿La tecnología debe tener algún rol en la alfabetización para la salud en las personas mayores? ¿Consideras que el coste es demasiado elevado si a la alfabetización para la salud debe añadirse la alfabetización en competencias digitales?  
 ¡Comparte tu conocimiento con el hashtag!  
 #alfabeSaludUOC



El **equipo de dinamización** del curso abrió los retos y debates como hilos en Twitter a los que los participantes en el MOOC respondían presentando nuevas ideas y proyectos relacionados con el vídeo y módulo que se estaba trabajando en ese momento. Los **responsables de las iniciativas** presentadas en los vídeos también participaron en la discusión de Twitter respondiendo dudas sobre su proyecto y proporcionando nueva información de interés para los participantes. Del mismo modo lo hizo el **equipo de profesorado**.

A destacar que las aportaciones a los retos y debates en Twitter **no participaron sólo aquellos que seguían el MOOC, sino también sus seguidores, ampliándose así el número de aportaciones. Ésta fue una de las razones de realizar la actividad de discusión en una red abierta.**

## 2.5 Contenidos y recursos

Los contenidos del MOOC se presentaron en la plataforma Miríadax en dos formatos: vídeo entrevista/tertulia, e indicaciones bibliográficas-referencias. A continuación, se especifican los materiales y recursos que presentaba el MOOC para cada módulo.

### 2.5.1 Módulo 0. Presentación del curso

Objetivo: Conocer la importancia de la alfabetización para la salud para mantener y mejorar la salud.

Vídeo de presentación de contenidos



#### 2.5.1.1 Referencias y recursos para saber más

Proyecto HLS-EU. European Health Literacy Survey. Universidad de Murcia. Disponible en: <https://bit.ly/34izszB>

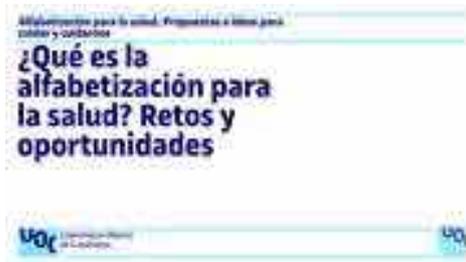
Cuestionario HLS-EU-Q16. Es un instrumento validado y de uso común para identificar oportunidades de mejora en los procesos de comunicación con los pacientes, orientado a facilitar el acceso a la información sobre salud, comprensión y uso efectivo en el marco de sus cuidados. Disponible en: <https://www.gacetasanitaria.org/es-alfabetizacion-salud-propiedades-psicometricas-del-avance-S0213911118302279>

### 2.5.2 Módulo 1. Alfabetización para la salud

#### Objetivos:

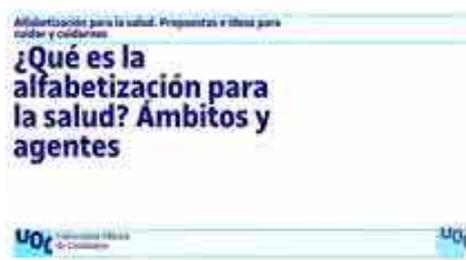
- Conocer la importancia de la alfabetización para la salud para mantener y mejorar la salud.
- Conocer, analizar y compartir buenas prácticas de alfabetización para la salud.

## Vídeo 1. Retos y oportunidades



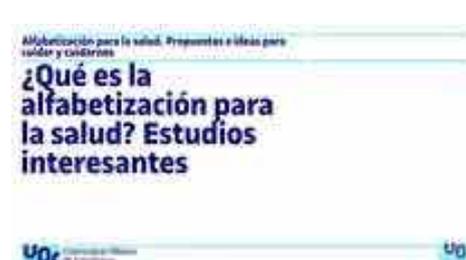
MOOC UOC - M.1- Retos y oportunidades

## Vídeo 2. Ámbitos y agentes



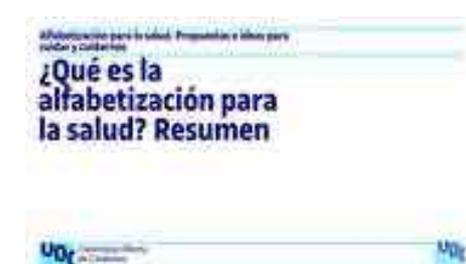
MOOC UOC - M.1.2- Ámbitos y agentes

## Vídeo 3. Estudios interesantes



MOOC UOC - M.1.3- Estudios interesantes

## Vídeo 4. Resumen



MOOC UOC - M.1.4- Resumen

### 2.5.2.1 Referencias y recursos para saber más

AskMe3®. NPS Foundation. <https://www.youtube.com/watch?v=B3EB-icaNKQ>

Basagoiti, I. (Ed.). (2014). *Alfabetización en salud. De la información a la acción*. Valencia: Itaca. Disponible en: <http://www.salupedia.org/alfabetizacion/?lng=es>

Declaración de Shanghai de Promoción de la Salud 2016.  
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration/es/>

Escuela Andaluza de Salud Pública. Concurso de iniciativas: las mejores intervenciones de alfabetización en salud. <https://www.easp.es/3-concurso-de-iniciativas-las-mejores-intervenciones-de-alfabetizacion-en-salud/>

Falcón, M. y Luna, A. (2012). Alfabetización en salud: concepto y dimensiones. Proyecto europeo de alfabetización en salud. *Revista Comunicación y Salud*, 2(2), 91-98. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4500264>

Institute for HealthCare improvement. <http://www.ihc.org/>

Juvinyà-Canal, D., Bertran-Noguer, C., Suñer-Soler, R. (2018). Alfabetización para la salud, más que información. *Gaceta sanitaria*, 32(1), 8-10. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391111730184X?via%3Dihub>

MOMENT Project. Metaphors of severe mental disorders. Discourse analysis of affected people and mental health professionals. <http://mentalhealthmetaphors.uoc.edu/>

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(1), 80. Disponible en <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80>

### 2.5.3 Módulo 2. Alfabetización para la salud en la infancia

#### Objetivos:

- Conocer los aspectos básicos para la alfabetización para la salud en la infancia.
- Conocer algunas iniciativas de alfabetización para la salud en la infancia.
- Iniciar una reflexión sobre la alfabetización para la salud en la infancia.

### Vídeo 1. Retos y oportunidades

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

## Alfabetización para la salud en la infancia. Retos y oportunidades

UOC Universitat Oberta de Catalunya

MOOC UOC - M.2.1- Retos y oportunidades

### Vídeo 2. Diccionarios infantiles de salud

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

## Alfabetización para la salud en la infancia. Diccionarios infantiles de salud

UOC Universitat Oberta de Catalunya

está la explicación de lo que es apendicitis,

otitis

La otitis es una inflamación del oído que puede dolerle a muchos niños, ya que pueden haber acumulado secreción o los pueden haber metido agua en el oído. La otitis puede deber a alguna bacteria que puede multiplicarse por ahí, en el momento que se que se metieron cuando se bañó el niño.

Esta palabra viene del griego otitis, que significa 'oído', y -itis, que significa 'inflamación'.  
Por lo tanto, se dice **otitis de oído**.

UOC

### Vídeo 3. Formación hábitos alimentarios

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

## Alfabetización para la salud en la infancia. Formación de hábitos alimentarios

UOC Universitat Oberta de Catalunya

que tienen unas edades similares a las de los niños,

MOOC UOC - M.2.3- Formación hábitos alimentarios

### Vídeo 4. Resumen

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

## Alfabetización para la salud en la infancia. Resumen

UOC Universitat Oberta de Catalunya

Alfabetización desde los propios niños y niñas

que crean, los niños y niñas para alfabetizarse,

MOOC UOC - M.2.4- Resumen

### 2.5.3.1. Referencias y recursos para saber más

Estopà, R. (2019). *Primer diccionario de medicina ilustrado*. Buenos Aires: Delhospital Ediciones.

Habilidades para la vida. World Health Organization (2003). Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school. <http://apps.who.int/iris/handle/10665/42818>

Kidshealth. <http://kidshealth.org/es/>

Nutrapp. <http://www.nutrapp.es/>

Proyecto Pilas con las Vitaminas <http://nutrapp.es/pilas-con-las-vitaminas/chicos-y-chicas/>

Salud en la Escuela. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar del Gobierno de España. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/saludEscuela.htm>

Schools for health in Europe. <https://schoolsforhealth.org>

Web del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona. <http://espaiescoles.farmaceuticonline.com>

## 2.5.4 Módulo 3. Alfabetización para la salud en la adolescencia

### Objetivos

- Conocer los aspectos básicos para la alfabetización para la salud en la adolescencia.
- Conocer algunas iniciativas de alfabetización para la salud en la adolescencia.
- Iniciar una reflexión sobre la alfabetización para la salud en la adolescencia.

### Vídeo 1. Retos y oportunidades



Vídeo 2. Interesa la salud

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

## Alfabetización para la salud en la adolescencia. ¿Interesa la salud?

UOC Universitat Oberta de Catalunya

MOOC UOC - M.3.2- Interesa la salud

Vídeo 3. Educación para la salud mental

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

## Alfabetización para la salud en la adolescencia. Educación para la salud mental

UOC Universitat Oberta de Catalunya

MOOC UOC - M.3.3- Educación para la salud mental

Vídeo 4. Resumen

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

## Alfabetización para la salud en la adolescencia. Resumen

UOC Universitat Oberta de Catalunya

MOOC UOC - M.3.4- Resumen

### 2.5.4.1 Referencias y recursos para saber más

Artrimedia (app). Material formativo sobre Artritis idiopàtica juvenil. App en Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=air.tratamientoartrimedia.davidprietoestudio.info&hl=es>

Asociación Activament. <http://www.activament.org/>

Campaña Obertament. <https://obertament.org>

Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Familias.  
<https://www.easp.es/jovenes-y-alcohol>

Espai Jove. Net <http://www.espaijove.net>

Hernández, E., Guillamón, N. y Martínez, M. (2016). ¿Cómo usan internet los adolescentes para informarse sobre salud? <https://www.youtube.com/watch?v=BI4fDzKpPxl>

Mental Health First Aid. <https://www.mentalhealthfirstaid.org>

Mind-U. Prevención en salud mental en Jóvenes. Hospital Parc Taulí. <http://mind-u.cat/es/>

Park, E. & Kwon, M. (2018). Health related internet use by children and adolescents: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4): e120. Disponible en <https://www.jmir.org/2018/4/e120/>

Programa Salut i Escola (Salud y Escuela).  
[http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio\\_salut/Infancia-i-adolescencia/Adolescencia/salut-i-escola/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/Infancia-i-adolescencia/Adolescencia/salut-i-escola/)

Programa Vixía. Concello de Ourense.  
<https://www.ourense.gal/gl/areas/sanidde/comunidade-educativa/1224-programa-vixia>

Sexumuxu. Educación afectivo sexual. [https://www.euskadi.eus/web01-a3infan/es/contenidos/informacion/sexu\\_muxu/es\\_def/index.shtml](https://www.euskadi.eus/web01-a3infan/es/contenidos/informacion/sexu_muxu/es_def/index.shtml)

Stoptca. Cuenta de Instagram para anorexia y bulimia en adolescentes. Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona. [https://www.instagram.com/stoptca\\_sjd/](https://www.instagram.com/stoptca_sjd/)

Termómetros de salud. Termómetros interactivos para medir el riesgo de salud.  
<http://madridsalud.es/interactivos-termometros-de-salud/>

#meinformato: El uso de internet para los temas de salud que te interesan. MOOC.  
<http://ichealth.eu/moocs.spanish/>

## 2.5.5 Módulo 4. Alfabetización para la salud en la edad adulta

### Objetivos

- Conocer los aspectos básicos para la alfabetización para la salud en la edad adulta.
- Conocer algunas iniciativas de alfabetización para la salud en la edad adulta.
- Iniciar una reflexión sobre la alfabetización para la salud en la edad adulta.

### Vídeo 1. Retos y oportunidades

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

**Alfabetización para la salud en la edad adulta. Retos y oportunidades**

UOC Universidad Oberta de Catalunya



MOOC UOC - M.4.1- Retos y oportunidades

### Vídeo 2. Capacitar desde enfermería

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

**Alfabetización para la salud en la edad adulta. Capacitar virtualmente desde la enfermería**

UOC Universidad Oberta de Catalunya



MOOC UOC - M.4.2- Capacitar desde enfermería

### Vídeo 3. Toma decisiones informadas

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

**Alfabetización para la salud en la edad adulta. Toma de decisiones informadas**

UOC Universidad Oberta de Catalunya



MOOC UOC - M.4.3- Toma decisiones informadas

### Vídeo 4. Resumen

Alfabetización para la salud. Propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos

**Alfabetización para la salud en la edad adulta. Resumen**

UOC Universidad Oberta de Catalunya



MOOC UOC - M.4.4- Resumen

## 2.5.5.1 Referencias y recursos para saber más

COMJuntos. App para mejorar la comunicación con los profesionales en enfermedades raras pediátricas. [https://www.upf.edu/es/web/medicina\\_comunicacio/app-junts](https://www.upf.edu/es/web/medicina_comunicacio/app-junts)

Consejo consultivo de pacientes. [http://saludweb.gencat.cat/ca/ambits\\_actuacio/per\\_perfiles/Consell\\_pacients/](http://saludweb.gencat.cat/ca/ambits_actuacio/per_perfiles/Consell_pacients/)

El hospital líquido. <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/innovacion>

#### Enfermera Virtual

Portal. <http://www.infermeravirtual.com/esp>.

Presentación de Enfermera virtual. <https://bit.ly/36msiw0>

¿Qué es?

[http://www.infermeravirtual.com/esp/el\\_proyecto/que\\_es\\_la\\_enfermera\\_virtual](http://www.infermeravirtual.com/esp/el_proyecto/que_es_la_enfermera_virtual)

Los problemas de salud.

[http://www.infermeravirtual.com/esp/problemas\\_de\\_salud](http://www.infermeravirtual.com/esp/problemas_de_salud)

Infografías

[http://www.infermeravirtual.com/esp/area\\_profesional/infografias](http://www.infermeravirtual.com/esp/area_profesional/infografias)

Guía de Salud. Participación comunitaria: mejorando la salud y el bienestar y reduciendo desigualdades en salud. <https://portal.guiasalud.es/gpc/participacion-comunitaria/>

IC-Health-Improving the digital health literacy of European citizens. <https://ichealth.eu>

Los pacientes informados deciden sobre su terapia.

<https://www.lavanguardia.com/viuda/20190401/451370958266/esclerosis-multiple.html>

Perestelo-Pérez, L, Pérez-Ramos, J., Serrano-Aguilar, P. (eds). (2016). *Participación de los ciudadanos en las decisiones relacionadas con su salud*. Informe REDISSEC. Madrid: Salud Carlos III- Ministerio de Economía y Competitividad. Disponible en: <https://bit.ly/32bSI0o>

Programa de decisiones compartidas de Agència de Qualitat i Avaluacions Sanitàries de Catalunya (AQUAS). <http://decisionsc compartides.gencat.cat/es/inici>

Galería multimedia <http://decisionsc compartides.gencat.cat/es/galeria-multimedia/>

Herramienta de ayuda a la toma de decisiones para pacientes con esclerosis múltiple. [http://decisionsc compartides.gencat.cat/es/decidir-sobre/esclerosi\\_multiple/quines\\_son\\_les\\_seves\\_preferencies/](http://decisionsc compartides.gencat.cat/es/decidir-sobre/esclerosi_multiple/quines_son_les_seves_preferencies/)

PyDeSalud. Participa y Decide sobre tu salud. <https://www.pydesalud.com/>

#### Programa Paciente Experto

El paciente experto, joya de los Servicios de salud. <https://enfermedades-raras.org/index.php/actualidd/2909-el-paciente-experto-joya-de-los-servicios-de-salud>

Programa Paciente Experto Catalunya.

[https://laenfermeriareal.com\(/programa-paciente-experto-catalunya/](https://laenfermeriareal.com(/programa-paciente-experto-catalunya/)

Programa Paciente Experto Murcia. <https://ffpaciente.es/escuelas-de-pacientes/programa-paciente-experto-murcia/>

Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía. <http://www.escuelas.mscbs.gob.es>

## 2.5.6 Módulo 5. Alfabetización para la salud en los adultos mayores

### Objetivos

- Conocer los aspectos básicos para la alfabetización para la salud con los adultos mayores.
- Conocer algunas iniciativas de alfabetización para la salud con los adultos mayores.
- Iniciar una reflexión sobre la alfabetización para la salud con los adultos mayores.

#### Vídeo 1. Retos y oportunidades



MOOC UOC - M.5.1- Retos y oportunidades

#### Vídeo 2. Desarrollo personal



MOOC UOC - M.5.2- Desarrollo personal

#### Video 3. Universidad de salud y bienestar



MOOC UOC - M.5.3- Universidad de salud y bienestar

## Vídeo 4. Resumen



### 2.5.6.1 Referencias y recursos para saber más

Actúa ante el dolor crónico. MOOC. <https://es.coursera.org/learn/actua-dolor-cronico>

En buena edad. Programa de Envejecimiento Saludable de la Consejería de Salud de Andalucía. <https://www.enbuenaedad.es/>

Fundació Salut i Envelliment (Salud y Envejecimiento). Publicaciones. <https://bit.ly/2r6ANv8>

Help your community take charge of its health. <https://www.selfmanagementresource.com/>

Uso de internet para la salud en personas mayores de 60 años. MOOC. <https://ichealth.eu/moocs-spanish/>

SEGG (2015). *Promoción de la salud y prevención de la dependencia. Hábitos de vida saludables*. Madrid: Sociedad Española de Gerontología. Disponible en: [https://www.segg.es/media/promo\\_Salud/Folleto-poblacion.pdf](https://www.segg.es/media/promo_Salud/Folleto-poblacion.pdf)

Watkins, I. & Xie, B. (2014). eHealth literacy interventions for older adults: a systematic review of the literature. *Journal of Medical Internet Research*, 16 (11): e225. Disponible en: <https://www.jmir.org/2014/11/e225/>

### 2.5.7 Módulo 6. Alfabetización para la salud. Resumen

#### Objetivos

- Conocer la importancia de la alfabetización para la salud para mantener y mejorar la salud.
- Conocer, analizar y compartir buenas prácticas de alfabetización para la salud.

- Identificar la importancia de diseñar intervenciones adaptadas a cada momento del ciclo vital de las personas.

### Vídeo 1. Conclusiones finales



## 2.5.7.1 Referencias y recursos para saber más

*Health Literacy Europe* <https://www.healthliteracyeurope.net/>

*International Health Literacy Association* <http://www.i-hla-org/>

Okan, O., Bauer, U., Pinheiro, P., Sorensen, K., & Levin, D. (Eds.). (2019). *International handbook of health literacy: research, practice and policy across the life-span*. Bristol: policy press, University of Bristol. Disponible en: <https://policy.bristoluniversitypress.co.uk/international-handbook-of-health-literacy>

*Proyecto y MOOC. Improving digital health literacy.* <https://ichealth.eu/>

*Proyecto HLS-EU. European Health Literacy Survey. Universidad de Murcia.* <https://bit.ly/34izszB>

*Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud* <https://www.schoolsforhealth.org/>

Los contenidos y recursos especificados en este apartado son los que el MOOC proponía de forma inicial. Sin embargo, el número de recursos aumentó de forma clara a partir de las aportaciones de los participantes en el MOOC (y de sus seguidores en Twitter). En el apartado 5 podemos ver los proyectos comentados por los participantes, que consideramos material del MOOC fruto de la comunidad de participantes.

## 2.6 Evaluación

El participante en el MOOC debía realizar cuatro actividades y con ello podía obtener el certificado de participación.

1. Ver los vídeos de cada módulo.
2. Participar en la discusión de la pregunta-reto en Twitter.
3. Responder a un cuestionario final de 21 preguntas de respuesta múltiple.
4. Responder a un cuestionario de alfabetización para la salud.

## 3. Métricas de participación

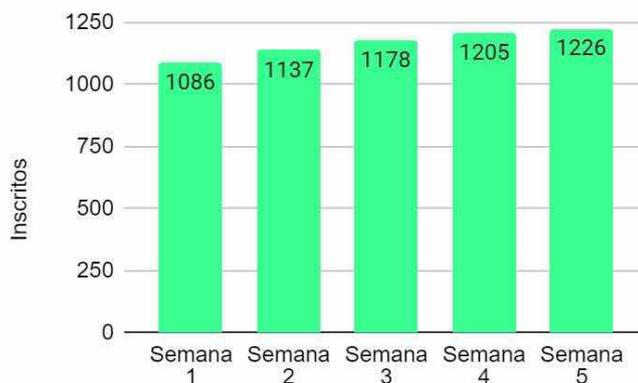
Los datos que se muestran a continuación están explotados desde la plataforma Miríadax **entre el 27 de enero y el 2 de marzo**, período en que el MOOC estuvo abierto y monitoreado de forma activa. **No se recogen datos más allá de esas fechas.**

El curso contó con un total de **1.226 inscripciones** a lo largo de las cinco semanas en las que estuvo abierto y monitoreado. Así, hasta la primera semana se habían inscrito 1.086 personas; durante la 2ª semana, 1.137; fueron 1178, en la 3ª semana; 1.205, durante la 4ª semana y 1.226, en la última semana.

### 3.1 Inscripciones

En la figura 1 podemos ver la evolución de las inscripciones por semanas.

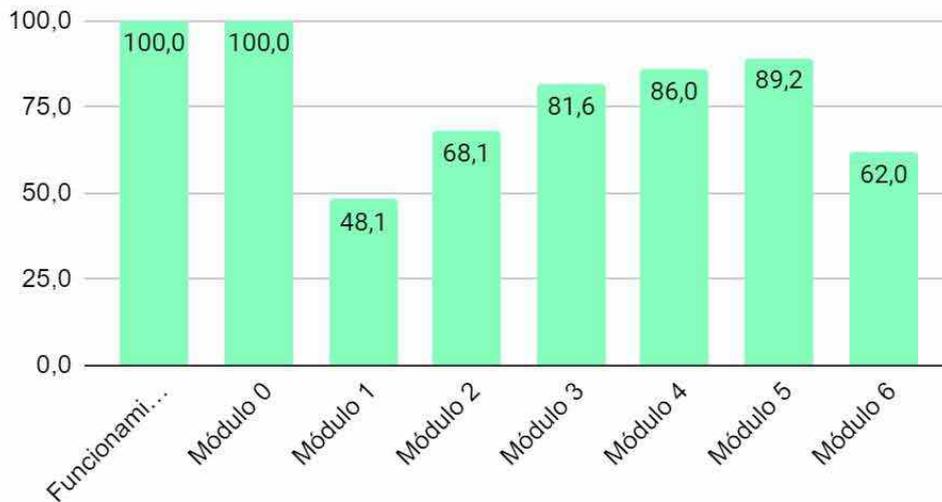
**Figura 1. Evolución de las inscripciones.**



### 3.2 Seguimiento de los módulos

Es interesante destacar el porcentaje de seguimiento por módulos (Fig. 2), porque de aquí interpretamos cuál es el módulo que ha tenido más interés para los participantes. Acabado el curso, el **módulo 5, dedicado a adultos mayores, tuvo el mayor porcentaje de finalización: 89,2%**. Le sigue el módulo 4, dedicado a edad adulta, con un 86%. El más cercano es el módulo 3, con un 81,6% y dedicado a la adolescencia. Más lejos está el módulo 2, dedicado a la infancia, con un 68,1% de personas que han acabado el módulo, y casi la mitad de los que iniciaron el módulo 1, dedicado a los aspectos conceptuales sobre la Alfabetización para la salud (48,1%). Los módulos 0 y el funcionamiento del curso sí fueron acabados por el 100% de los estudiantes. Y el módulo 6 de conclusiones fue concluido por el 62% de las personas que lo iniciaron.

**Figura 2. Porcentaje de finalización por módulo.**



Estos datos también nos permiten comprobar que las personas que accedieron al curso no estaban tan **interesadas** en los aspectos conceptuales vinculados a la Alfabetización para la salud como **en los recursos que se podían encontrar y compartir en cada una de las etapas vitales**, encontrando más interés en las edades adulta y adulta mayor.

El **MOOC proponía un test al final del último módulo, que revisaba en 21 preguntas** los contenidos explicados durante los diferentes módulos. Este test fue contestado por 805 personas, lo que supone un **65,66% del total de inscritos**. Llama la atención la elevada cifra, cuando los datos nos muestran que solo 256 participantes acabaron los 6 módulos. La explicación podría radicar en el interés de los inscritos solo por contenidos específicos del curso y/o por la certificación de participación.

### 3.3 Género de los participantes

Respecto al género de las personas inscritas, el **77% fueron mujeres, y el 23% restante hombres**. ¿A qué se pudo deber esta gran diferencia? El porcentaje refleja la mayor proporción de mujeres en las diferentes profesiones relacionadas con la salud y el cuidado de las personas.



76,5%



23,4%

### 3.4 Edad de los participantes

Si nos fijamos en la edad de los participantes observamos que el **grupo mayoritario inscrito** fueron personas de edades comprendidas entre **30 y 44 años de edad (40%)**, seguido del grupo de edades comprendidas entre 45 y 59 años (38%). Cabe destacar también que hubo un 7,5% de inscripciones de personas mayores de 60 años. El 14% restante correspondió a personas menores de 29 años. Cuando hablamos de inscripciones, nos referimos a las personas que realizaron la inscripción, no las que llegaron a seguir el curso.

Figura 3. Porcentaje por rangos de edad.



### 3.5 País de procedencia de los participantes

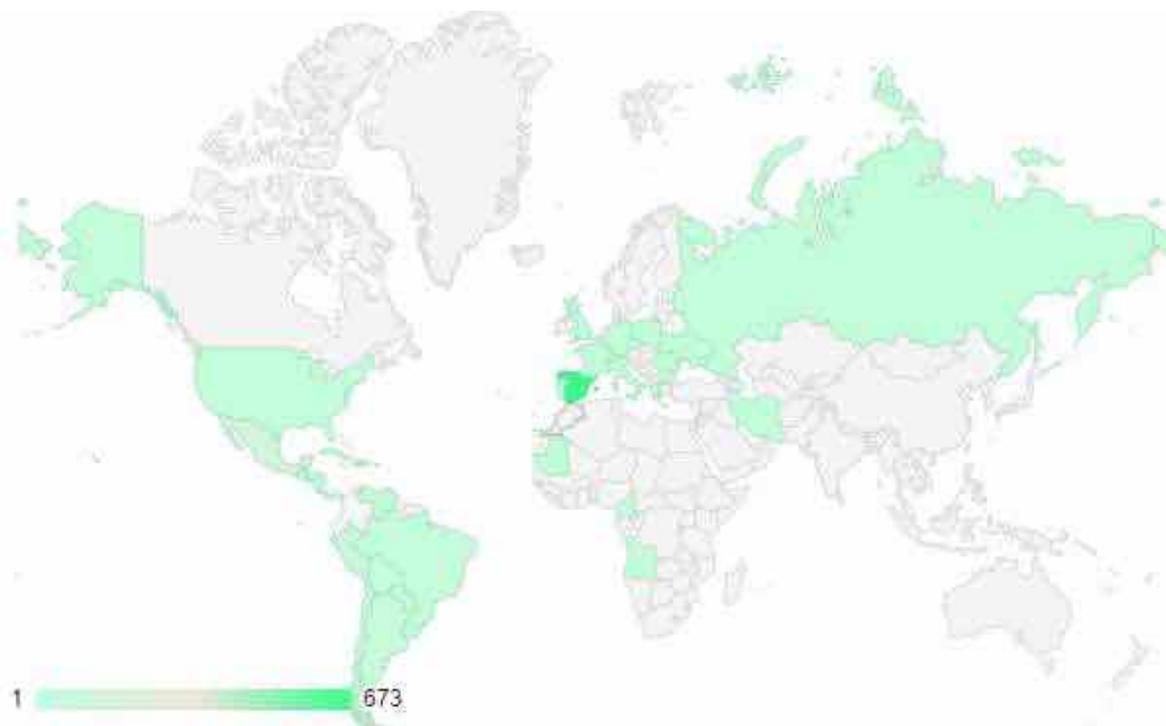
El **54,9% de los inscritos** provenían de **España**, y un total del 84,58% de los participantes era de habla hispana. El resto se conectaron desde diversos países de Europa, América del Norte, África e incluso Asia. (Tabla 1)

Tabla 1. País de procedencia de los participantes (n= 1226)

País	Número de participantes
España	673
México	128
Sin especificar	99

Perú	64
Argentina	57
Venezuela	34
Chile	28
Rusia	15
Portugal	14
Brasil	13
Reino Unido	8
República Dominicana	7
El Salvador	7
Uruguay	7
Francia	6
Alemania	5
Guatemala	5
Estados Unidos de América	5
Bolivia	4
Costa Rica	4
Cuba	4
Honduras	4
Italia	4
Panamá	4
Polonia	4
Bulgaria	3
Paraguay	3
Grecia	2
Ucrania	2
Andorra	1
Angola	1
Bélgica	1
Camerún	1
República Checa	1
Haití	1
Irán	1
Israel	1
Mauritania	1
Nicaragua	1
Puerto Rico	1
Rumanía	1
Suiza	1
<b>TOTAL</b>	<b><u>1226</u></b>

Figura 4. País de procedencia de los participantes.



### 3.6 Métricas de la cuenta de Twitter @moocSaludUOCX

La cuenta, abierta previamente al inicio del MOOC, contaba inicialmente con 85 seguidores a fecha de 27 de enero, y acabó con un total 386 seguidores a fecha de 1 de marzo. Esto significaba **un aumento de seguidores del 354,11%**.

Durante este período también se obtuvieron otras métricas interesantes relacionadas con la actividad en Twitter:

- **Me gusta:** 1.096
- **Retuits:** 326
- **Respuestas:** 604
- **Impresiones:** 164.4K= 164.000. Las impresiones son el número de veces que los usuarios han visto los tuits del MOOC en Twitter. (Figura 5)

**Figura 5. Impresiones totales a lo largo de 35 días. n= 164.000**

Your Tweets earned **164.4K impressions** over this **35 day** period



### 3.6.1 Me gusta

Para saber más sobre qué temas fueron los que más gustaron, compartimos un listado de contenidos con más *likes* (Me gusta) en Twitter. En cada módulo hay un día con mayor número de me gusta y el tema principal de ese día. Son los que siguen:

- **Módulo 0 y 1. Introducción.**

Metodología, cuestionario, profesores - 84 me gusta (27-enero)

- **Módulo 2: Alfabetización para la salud en infancia**

Diccionario científico infantil @rosaestopa @iulaterm - 88 me gusta (04-febrero)

- **Módulo 3: Alfabetización para la salud en adolescencia**

¿Les interesa la salud en Internet? - 60 me gusta (11-febrero)

- **Módulo 4: Alfabetización para la salud en edad adulta**

Decisiones compartidas - 47 me gusta (19-febrero)

- **Módulo 5: Alfabetización para la salud en adultos mayores**

Rol de la tecnología en adultos mayores - 33 me gusta (25-febrero)

Este análisis nos permite concluir que entre las personas que interactuaron en Twitter, el tema que generó más interés de todos los recursos propuestos por los participantes fue el Diccionario Científico infantil, con 88 me gusta durante ese día.

### 3.6.2 Retuits

En cuanto al contenido que fue más retuiteado por los usuarios de Twitter, fueron los de Introducción y explicación de la metodología y los profesores, que se expusieron durante el primer día del curso, el 27 de enero, como también el de decisiones compartidas, el día 18 de febrero.

- **Módulo 0 y 1: Introducción:** metodología, cuestionario, profesores - **22 retuits** ( 27-enero)
- **Módulo 2: Alfabetización para la salud en infancia.**  
Presentación, enfermera escolar, recomendación programas - **19 retuits** (03-febrero)
- **Módulo 3: Alfabetización para la salud en adolescencia.**  
¿Les interesa la salud en Internet? **13 retuits** (11-febrero)
- **Módulo 4: Alfabetización para la salud en edad adulta**  
Decisiones compartidas - **22 retuits** (18-febrero)
- **Módulo 5: Alfabetización para la salud en adultos mayores**  
Proyecto de MOOC de la UAB- **9 retuits** (26-febrero)

### 3.6.3. Temas con más respuestas

El número de respuestas por tema también nos indica qué temas fueron los que más interesaron a los usuarios. Como se ve en la relación siguiente, cada módulo tuvo un tema estrella, y el más comentado de todo el curso fue el Diccionario científico infantil, que también había sido el tema con más me gusta de todos los módulos.

- **Módulo 0 y 1:**  
*Wayfinding/* navegación, Ask Me 3 - **21 respuestas** (30-enero)
- **Módulo 2: Alfabetización para la salud en infancia**  
Diccionario científico infantil @rosaestopa @iulaterm - **41 respuestas** (04-febrero)
- **Módulo 3: Alfabetización para la salud en adolescencia**

¿Les interesa la salud en Internet? Y otros proyectos de alfabetización -**31 respuestas** (10 y 11-febrero)

- **Módulo 4: Alfabetización para la salud en edad adulta**

El proyecto Enfermera Virtual del COIB - **17 respuestas** (18-febrero)

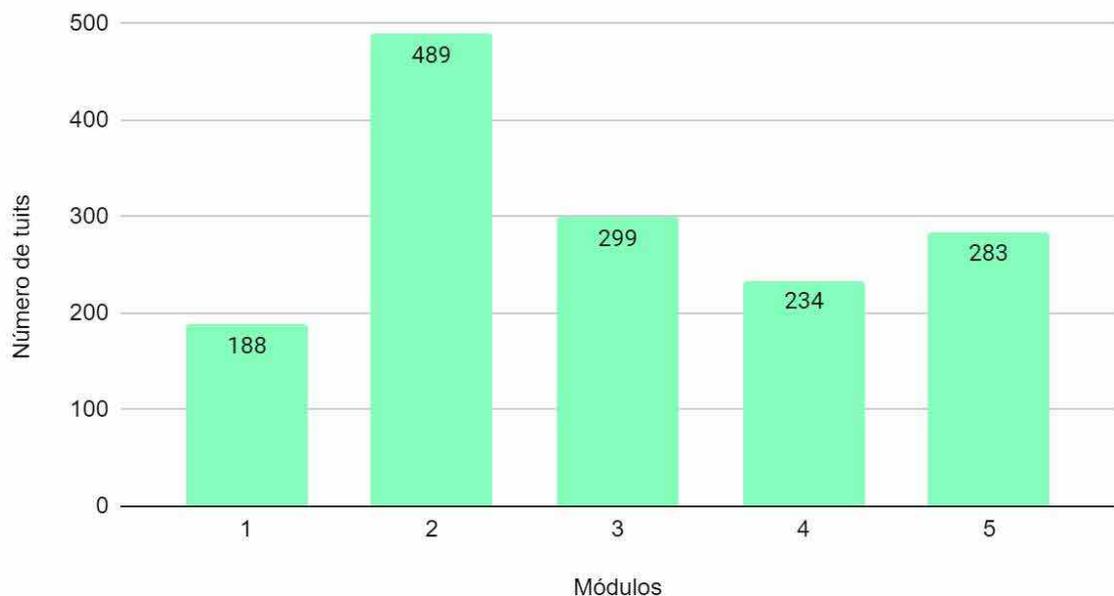
- **Módulo 5: Alfabetización para la salud en adultos mayores**

Proyecto de MOOC de la UAB - **18 respuestas** (25-febrero)

### 3.7. Métricas del *hashtag* #alfabeSaludUOC

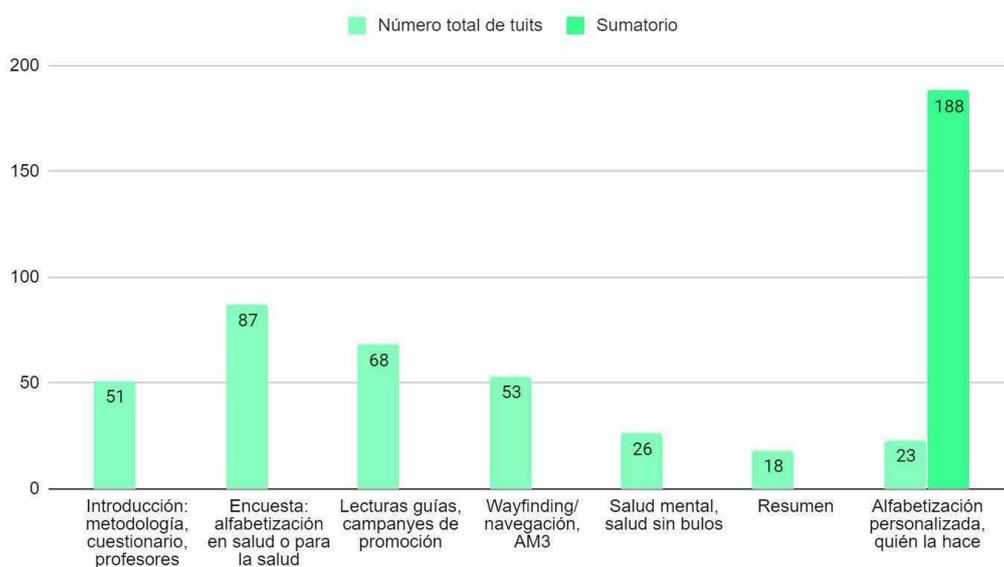
Durante el MOOC se llegaron a realizar cerca de 1.500 tuits. Tal como sucedía con el número de proyectos compartidos (ver apartado 5), destaca el mayor número respecto al módulo 2 sobre Alfabetización para la salud en la infancia y luego se estabiliza.

Figura 6. Número de tuits por módulo. N=1.493.



## Módulo 1: Alfabetización para la salud

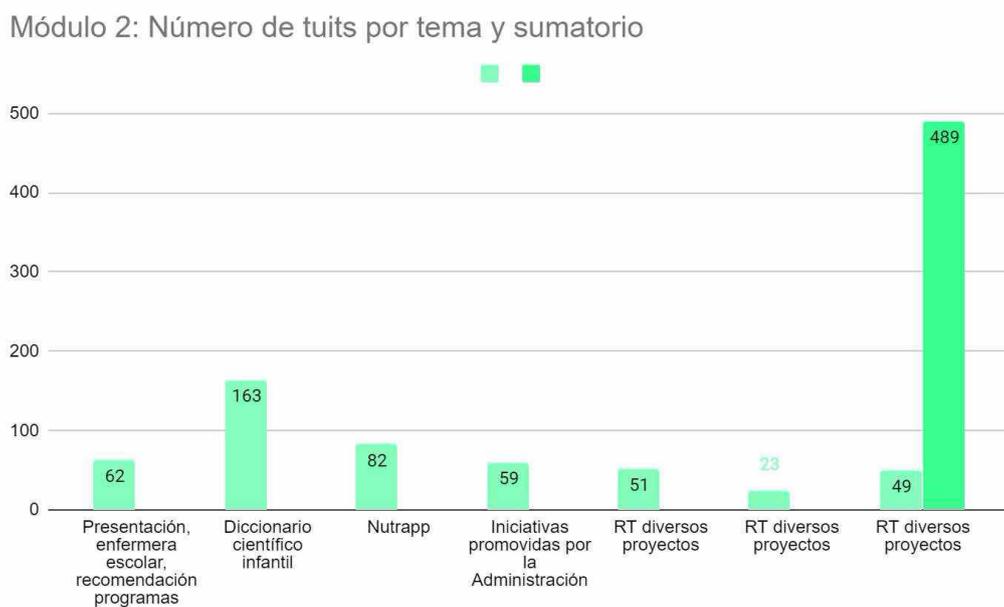
Figura 7. Número de tuits por tema. Semana del 27 de enero al 2 de febrero.



Módulo 1: Alfabetización para la salud (AS)

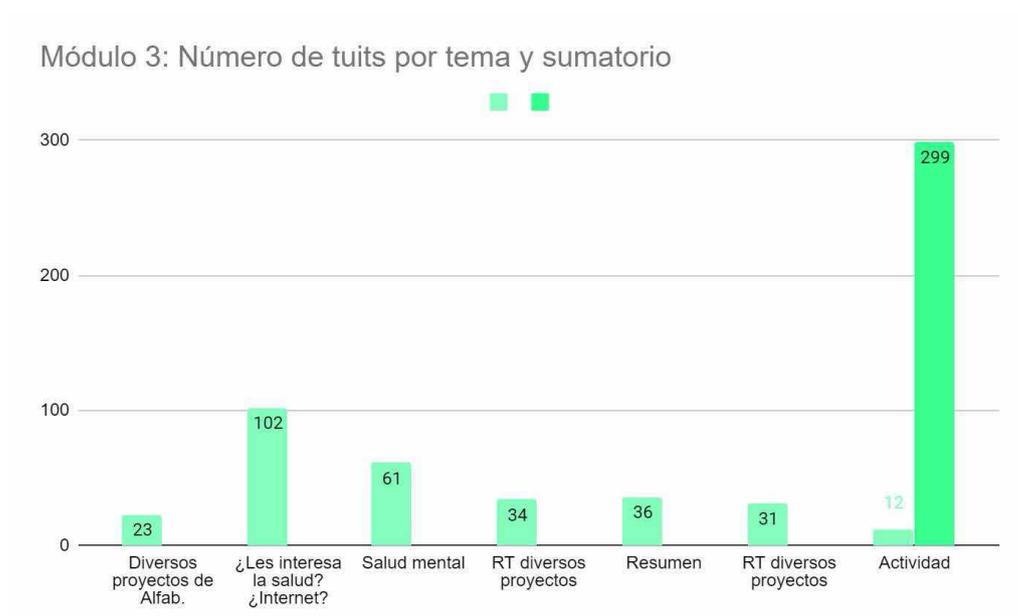
## Módulo 2. Alfabetización para la salud en la infancia

Figura 8. Número de tuits por tema. Semana del 3 al 9 de febrero.



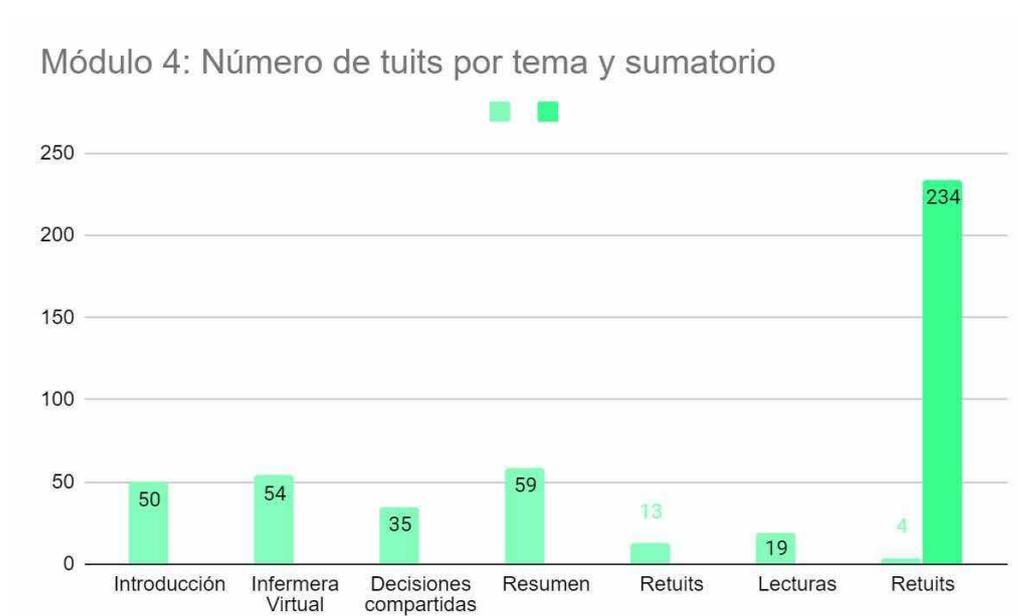
### Módulo 3: Alfabetización para la salud en la adolescencia

Figura 9. Número de tuits por tema. Semana del 10 al 16 de febrero.



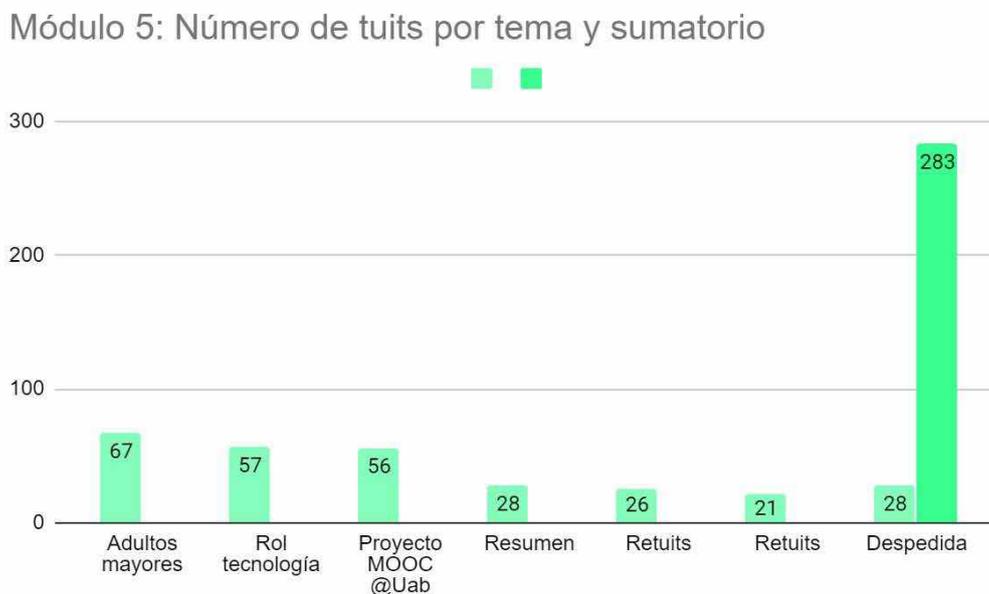
### Módulo 4: Alfabetización para la salud en edad adulta

Figura 10. Número de tuits por tema. Semana del 17 al 23 de febrero.



## Módulo 5: Alfabetización para la salud en adultos mayores

Figura 11. Número de tuits por tema. Semana del 24 de febrero al 1 de marzo



### 3.8. Palabras clave

Todos los módulos tenían un listado de palabras clave, muchas de ella se utilizaron como palabras asociadas a tuits en la discusión en Twitter. Recogemos aquí todas las palabras clave:

<<Alfabetización para la salud, pacientes, salud, promoción de la salud, Alfabetización, empoderamiento, salud, Alfabetización, salud, OMS, Europa, Alfabetización en salud, Alfabetización para la salud, Alfabetización en Salud: de la información a la acción, alfabetización, infancia, salud, habilidades para la vida, hábitos, enfermería escolar, diccionario, salud, infancia, medicina, vocabulario, agencia, hábitos alimentarios, educación nutricional, Municipalidad de Quito, comunidad, whatsapp, prescriptores de salud, contexto, alfabetización, salud, infancia, agencia, continuidad, habilidades para la vida, alfabetización, salud, adolescencia, alfabetización, salud mental, adolescencia, talleres, enfermería escolar, normalización, emociones, alfabetización, salud, adolescencia, agencia, modelos-referentes, emociones, personalización, salutogenia, cuidador, cuidando al cuidador, adaptación, dinamismo, decisiones compartidas, salud ciudadana, lenguaje ciudadano, infografías, tutoriales, revisión científica, consejos de salud, intervention mapping, decisiones informadas, decisiones compartidas, alfabetización, información numérica, decisión colaborativa, alternativas de tratamiento, escuelas de pacientes, paciente experto, calidad de vida, adultos mayores, alfabetización, salud, envejecimiento activo, alfabetización, salud, alfabetización para la salud digital, adultos mayores, hoja de ruta, alfabetización, salud, adultos mayores, dolor crónico, agencia, salud autopercibida, envejecimiento activo, Alfabetización, salud, educación, pacientes, e-pacientes.>> (Figura 12)

Figura 12. Nube de palabras clave del MOOC.



### 3. 9. Conclusiones

Gracias al análisis de los datos como el número de “Me gusta”, “Retuits” o “Respuestas” y el número de tuits generados bajo la etiqueta #alfabeSaludUOCX podemos extraer conclusiones sobre qué temas interesaron más a los participantes en el debate y a partir de ahí generar incluso más cursos basados en estos temas.

La primera métrica nos permite ver que hasta 88 personas interactuaron con el tema del diccionario científico infantil, que además fue el tema con más interacción, ya que obtuvo también 41 respuestas. El *Petit diccionari de ciència* es un diccionario trilingüe de ciencia para niños y niñas de 5 a 8 años, elaborado conjuntamente con niños de esa edad. Tiene como base que la información está elaborada por el mismo público objetivo, siguiendo uno de los principios básicos a la hora de desarrollar contenidos basados en la alfabetización para la salud. El documento, además, ha desarrollado también una versión audiovisual.

Por otro lado, el tema de decisiones compartidas, explicado durante el módulo de edad adulta, fue el que tuvo más retuits. El hecho de que sea un tema innovador, ya que no se ha tratado en muchas administraciones, llamó la atención de 22 personas. El espacio <http://decisionescompartides.gencat.cat/es/inici/> del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya explica cómo tomar decisiones compartidas sobre nueve problemas de salud: atención al final de la vida, cáncer de colon, enfermedad renal crónica, síndrome

del túnel carpiano, aneurisma de aorta abdominal, artrosis de rodilla, esclerosis múltiple, anticoncepción hormonal o diabetes mellitus tipo 2.

En cuanto a la última métrica que hemos utilizado, la del mayor número de respuestas, encontramos que el tema que más *engagement* despertó en los participantes del debate en Twitter fue la innovadora página del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, que a través de su espacio *Infermera Virtual*, difunde mediante infografías, información de carácter general sobre el autocuidado y la promoción de la salud. Sus contenidos están trabajados para conseguir la mayor comprensión lectora de todas las personas que acceden a su web.

Pero para tener mayor idea de la participación de los que seguían el curso a través de Twitter, el mejor dato es el **análisis del hashtag #alfabeSaludUOCX**. Revisando los tuits con esta etiqueta podemos nuevamente reafirmarnos sobre qué temas interesaron más. Las gráficas nos ayudan a revisar qué temas fueron de más interés a lo largo de cada semana. Volvemos a ver que **el tema que generó más tuits fue el Diccionario científico infantil, con 163 tuits**. Iba seguido por el tema de si a los adolescentes les interesa el tema de la salud y recurren a internet, con 102 tuits. Ya con menos tuits, 87, estuvo la presentación del curso y la encuesta. Y mucho más lejos estarían temas como los adultos mayores (67), el uso de la tecnología en adultos mayores (57), el espacio web *Infermera virtual* (54), el MOOC sobre dolor crónico de la UAB (56).

**En Twitter se puede seguir la lista de participantes en el debate del MOOC a través de la lista:** <https://twitter.com/i/lists/1257544296372240384>

## 4. Debates

El MOOC planteaba algunas preguntas vinculadas a la identificación de iniciativas de alfabetización para la salud y también algunas preguntas para suscitar el intercambio entre los participantes (ver apartado 2.4.1). Fue difícil promover el debate; así, en la mayor parte de los casos se obtuvieron participaciones individuales que a menudo no tenían en cuenta las ideas anteriormente expresadas. Sólo en uno de los casos, planteado en forma de encuesta, se obtuvo un hilo de respuestas encadenadas.

En cualquier caso, el equipo del MOOC estimuló la participación intensiva en Twitter con preguntas y comentarios específicos a los tuits de los participantes. Así, más allá de marcar aquellos tuits que aportan iniciativas e ideas nuevas, se plantearon preguntas específicas ligadas a un tuit concreto, se vincularon tuits con otras participaciones, o se invitó a la profundización de algún aspecto específico aportado, entre otros.

A continuación, algunos de los debates mantenidos.

### 4.1. Alfabetización EN y PARA la salud

El MOOC partía de una falta de acuerdo conceptual y terminológico derivado de la traducción del término inglés *Health Literacy*.

Existen dos traducciones de esta expresión al castellano, cada una denota un concepto distinto. Estas son: alfabetización en salud y alfabetización para la salud. ¿Qué encierra cada una?

- Alfabetización **en** salud: primera traducción del término. Expresa un proceso de capacitación sobre aspectos vinculados a la salud. Es decir, expresa el **contenido** de la capacitación.
- Alfabetización **para** la salud: segunda traducción del término. Expresa la **finalidad** del proceso de capacitación.

Es extraño que se mantengan estas dos traducciones cuando en relación con el concepto de Educación para la salud la expresión es unánime. ¿Por qué se habla siempre de Educación PARA la salud y en cambio se habla mayoritariamente de Alfabetización EN salud?

Si recordamos el planteamiento terminológico en la introducción de este documento, la alfabetización es el resultado de un proceso que incluye distintas estrategias y acciones, una de las cuales es la educación para la salud, por lo que no se justifican las expresiones usadas.

Como actividad del primer módulo se planteó a los participantes en el MOOC cuál era su opinión al respecto y 2/3 partes de ellos (n=77) se decantó por la primera traducción del

término y más extendida, alfabetización en salud, a pesar de que el título del curso se posiciona claramente por la otra opción (ver Figura 13).

Figura 13. Resultado encuesta Twitter. n=77 votos.



Se recogieron algunas respuestas que argumentaban la opción escogida, y todas reflejan claramente la dicotomía entre el objeto y la finalidad de la capacitación que supone la alfabetización. (Figura 14)

Figura 14. Respuestas argumentación opción escogida entre EN y PARA.



Sin embargo, a pesar del reconocimiento de la alfabetización como un proceso con una finalidad concreta, se prefiere la denominación que resalta el contenido. Estrictamente, podríamos pensar que no se espera que la persona que sigue el proceso de alfabetización aplique o use lo que incorpora, lo que aprende. Así, desde este punto de vista, es plausible pensar que se trate de un **término acuñado y usado por profesionales y que difícilmente se asocia con la responsabilización** (o al menos co-responsabilización) **de la ciudadanía respecto a su salud.**

## 4.2. Sugerencias para la revisión del libro Alfabetización en salud. De la información a la acción (Basagoiti, 2014).

Un referente del MOOC es el libro *Alfabetización en salud. De la información a la acción*, en el que participaron miembros del equipo del curso y que fue coordinado y editado por Basagoiti. Éste lo define como:



*“un libro colectivo que aborda, desde múltiples enfoques, disciplinas y sensibilidades, el complejo proceso de transformar la información y el conocimiento en decisiones prácticas, con resultados tangibles en cuanto a ganancias en salud.”*

Esta definición lo sitúa claramente como un libro básico y de lectura altamente recomendada para los interesados en la alfabetización para la salud.

En esta línea, y considerando la filosofía dinámica de la publicación, se invitó a los participantes del MOOC que tras la lectura del libro propusieran nuevos aspectos a incluir o a reforzar en una eventual reedición. Entre las propuestas recibidas, señalamos:

- **Actualización en general para reflejar la realidad actual**
- **Contenidos a incluir o reforzar**
  - Comunicación: cómo mejorarla en el entorno sociosanitario
  - Información: *fake news*, dónde buscar información fiable
  - Desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales
  - De la comunicación a la acción (específicamente cómo hacer el proceso)
  - Competencias en alfabetización para la salud de los profesionales

- Salud digital, en general y específicamente en jóvenes.
- Empoderamiento
- Educación terapéutica/autogestión en dolor crónico
- Ámbito educativo más allá de la escuela.
- Actores implicados
- Proceso de cambio en profesionales y organizaciones (sanitarias y no sanitarias) y ejemplos
- **Recursos a incluir**
  - Pictogramas y símbolos de peligro o aspectos clave
  - Glosario amplio
  - Casos vinculados a situaciones concretas de la vida cotidiana
  - Intervenciones y datos de la evaluación de sus resultados
  - Cambios positivos o favorables derivados de iniciativas de alfabetización en salud e identificar a qué grupos poblacionales podrían beneficiar.
- **Autoría**
  - Incluir más profesionales de la enfermería en el listado de autores, puesto que son agentes clave de la alfabetización para la salud.

Tal como se ha apuntado, los otros hilos de debate recogieron respuestas que a menudo repetían ideas y frases literales de los vídeos. Seguidamente, recogemos la idea general obtenida en los hilos que tuvieron mejor acogida.

### 4.3. ¿Quiénes son los responsables de la alfabetización para la salud?

Las respuestas a este debate fueron poco específicas, puesto que señalaban que “todos” eran responsables de ello. Cuando se pedía especificar, se citaban ejemplos concretos de categorías ya expuestas. Por ejemplo, si antes se había propuesto “profesionales de la salud”, la concreción llevaba a “profesionales de la medicina, enfermería, educación, etcétera”. Cabe destacar que no se especificaron los profesionales del ámbito social y también que en ningún caso se propuso un agente no vinculado al ámbito

sanitario, educativo o político más allá de la implicación a nivel personal y/o a nivel de ciudadanía.

Así, por ejemplo, podrían haberse citado los transportes públicos. De hecho, un participante presentó al curso la experiencia de *Transports Metropolitans de Barcelona*, que en su circuito de video televisión en los transportes disemina consejos de salud creados por el *Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona* (ver apartado 5), aunque no citó a TMB como agente de salud.

Finalmente, no fue fácil obtener una respuesta clara ante la pregunta de quién era el responsable último de la alfabetización para la salud; aunque en **muchos casos se depositó esa responsabilidad última en la ciudadanía, en cada persona.**

#### 4.4. ¿Cuáles son las respuestas con las que un paciente debe salir de la consulta?

En el vídeo sobre *Ámbitos y Agentes* del módulo 1 se presenta el programa de educación de pacientes *ASKMe3*<sup>®</sup> de la National Patient Safety Foundation (Estados Unidos). Este programa pretende mejorar la salud y la calidad de vida a partir de la mejora en la comunicación paciente-profesional. Para ello, de forma sucinta, especifica que al final de cada consulta sanitaria al paciente le deben quedar claras tres ideas: ¿Cuál es el problema? (de salud, se entiende); ¿Qué debo hacer?; ¿Por qué es importante para mi hacerlo?

Se invitó a los participantes en el MOOC a proponer nuevas preguntas que consideraran esenciales. De nuevo, la mayoría de respuestas replicaban las tres preguntas originales, y aquellas que especificaron otras formulaciones tal como en el tema anterior, lo que hacían era especificar el contenido de las tres preguntas básicas. Así, por ejemplo, se señaló: ¿dónde ir?, ¿qué hacer en caso de emergencia?, o ¿puedo alterar de algún modo la pauta prescrita? Interesantes preguntas cuyas respuestas podrían considerarse para ser incorporada a la información proporcionada por los profesionales.

A destacar que **no se señaló en ningún momento la responsabilidad de los profesionales en este proceso**, es decir, en proporcionar en cada consulta sanitaria información que dé respuesta a las tres preguntas básicas que favorecen el autocuidado y autonomía del paciente.

#### 4.5. Decisiones compartidas, ¿siempre?

Probablemente la mayor parte de la población querrá decidir sobre su salud, y probablemente también serán agentes activos en el cuidado de la misma, pero en

las diferentes conversaciones en Twitter **no tuvo eco la pregunta de qué pasaría <<si un paciente quiere no participar en la toma de decisiones respecto a su salud y prefiere delegar en el profesional las decisiones a tomar, (visión paternalista) aludiendo a diferentes motivos>>**. Existen ocasiones en las que se puede entender esta situación, de hecho, en las situaciones agudas (infarto, ictus...), las decisiones compartidas tienen menos espacio, se ha de decidir rápido y habitualmente son los profesionales expertos en los diferentes ámbitos quienes deciden, pero en patologías crónicas o en promoción de la salud, hemos de tratar que el paciente ha de sea un agente activo.

Si bien se animó al debate de forma activa con preguntas explícitas sobre el derecho del paciente a no decidir (remarcando que eso ya suponía una decisión), se obtuvieron pocas respuestas a ello, entre las que destacamos las siguientes: la necesidad de una formación y conocimiento que el paciente no siempre tiene, y la posibilidad de incluir y delegar la decisión compartida en un familiar (a menudo pareja). En un caso también se comentó la dificultad de aplicar este modelo, que requiere un entrenamiento y un tiempo específico para implementarse, y de aplicarlo en las condiciones de saturación asistencial.

## 4.6. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad

A propósito del módulo dedicado a la alfabetización para la salud en la adolescencia, se propuso el debate acerca de cuál debería ser el foco prioritario de las intervenciones en esta etapa, si la promoción de conductas saludables o la prevención de conductas de riesgo. A pesar de que a los participantes que expresaban una respuesta neutra (“es tan importante lo uno como lo otro”) se les invitó explícitamente a posicionarse, no hubo respuestas al respecto. Con este debate se pretendía poner de relieve la importancia de las iniciativas orientadas a la promoción de la salud, a menudo olvidadas.

La discusión del módulo de la edad adulta devolvió el debate sobre la promoción y la prevención al hilo de las Escuelas de pacientes que existen de forma generalizada y en distintos formatos. En este caso algunos participantes expresaron la necesidad de diferenciar entre Escuelas de salud y Escuelas de pacientes, más orientadas a la promoción y a la prevención y cuidado de la salud respectivamente. De todos modos, quedaba claro que la prevención seguía siendo el enfoque mayoritario.

Finalmente, destacar que a la vez que de algunas participaciones se infería la necesidad de un debate -e incluso clarificación- terminológica; así por ejemplo: “se debe re-significar” el término prevención con términos cercanos a los de mantener, mejorar o recuperar (en los casos puntuales) la salud, “para así connotar la idea de bienestar físico y psíquico”, **se hizo evidente que la promoción de la salud sigue siendo un campo con un tratamiento “insatisfactorio” (como señalan algunas aportaciones) y que necesita impulso y reconocimiento efectivo.**

## 5. Recursos e ideas aportados por los participantes en el MOOC

Fruto del intercambio activo en Twitter, moderado desde el usuario @mooSaludUOCX con el *hashtag* #alfabeSaludUOC, los participantes pudieron comentar, preguntar y discutir sobre los contenidos de los vídeos y los documentos que formaban parte del material básico y complementario del MOOC. Sin embargo, el curso pretendía fundamentalmente promover la creación de conocimiento compartido. De este modo, se instó a los participantes a compartir ideas y experiencias más allá de las trabajadas previamente.

Seguidamente, para cada módulo, se recogen las ideas y las experiencias o proyectos que aportaron los participantes, por lo que no se recogen aquellos que formaban parte del material del curso (ver apartado 2.5)

**Nota:** en el Anexo pueden consultarse todos los tuits de los participantes.

### 5.1 Módulo 1. Alfabetización para la salud

Tabla 2. Recursos propuestos para el Módulo 1.

Alfabetización para la salud		
Nombre del proyecto, iniciativa	Descripción	Enlace
Revista de Salut	La revista Fer Salut es una iniciativa conjunta de todas las entidades de salud que integran la Asociación Catalana de Entidades de Base Asociativa (ACEBA).	<a href="http://fersalut.cat">http://fersalut.cat</a>
Proyecto "Hablamos Juntos"	Asociación de personas que crean espacios ricos en contenido, emocionalmente convincentes y experimentales para una amplia gama de entornos.	<a href="https://segd.org/hablamos-juntos-0">https://segd.org/hablamos-juntos-0</a> <a href="https://twitter.com/SEGD">https://twitter.com/SEGD</a>
Alfabetización para la salud. Estándares y recomendaciones para los profesionales de la salud.	Libro. Suñer, R. & Santiñà, M. (2014). <i>Alfabetització per a la salut. Estàndards i recomanacions per als professionals</i> . Girona: Càtedra de Promoció de la salut.  (el mismo documento incluye versión en catalán y en castellano)	<a href="https://bit.ly/3cojqYJ">https://bit.ly/3cojqYJ</a>
Aula de pacientes Dr. Negrin	Espacio de educación sanitaria para el desarrollo de actividades de información y formación destinado a pacientes, familiares y	<a href="http://easp.edu.es/alfabetizacion2020/iniciativa.php?id=83">http://easp.edu.es/alfabetizacion2020/iniciativa.php?id=83</a>

	ciudadanos en general interesados por los temas de salud	
Alfabetización en Salud	Vídeo en Youtube. Alfabetización en Salud de la Universidad Politécnica de Valencia (UPV)	<a href="https://bit.ly/3gLodGU">https://bit.ly/3gLodGU</a>
Sentémonos a hablar de suicidio	@FEAFESGalicia ha creado una página web para poner el foco sobre el suicidio tratando de romper tabúes. Testimonios reales facilitando "sentarse a hablar del suicidio" (Galicia 2a CA con mayor tasa de incidencia)	<a href="https://conectacoavidagalicia.org/">https://conectacoavidagalicia.org/</a>
Federació Veus	Organización de Catalunya que reúne al tejido asociativo de personas con experiencia propia en salud mental	<a href="https://veus.cat/es/quienes-somos/">https://veus.cat/es/quienes-somos/</a>
Activament Catalunya Associació	Personas que con experiencia del trastorno mental y participan como agente activo en el ámbito de la salud mental de Catalunya.	<a href="http://www.activament.org/#sthash.LIErcBww.dpbs">http://www.activament.org/#sthash.LIErcBww.dpbs</a>
HonCode	HONcode es el código de conducta de la fundación Health On the Net Foundation, el cual se aplica a los sitios de la Internet que lo solicitan. Es un código de credibilidad para los sitios que conciernen la salud y la medicina.	<a href="https://www.hon.ch/en/">https://www.hon.ch/en/</a>

## Ideas

- El objetivo final de la alfabetización para la salud es el empoderamiento de las personas en relación con su salud. El empoderamiento se consigue mediante la alfabetización, que reúne una serie de capacidades (la búsqueda, el uso, la puesta en duda, la crítica...). La alfabetización para la salud se realiza o se enmarca dentro un marco educativo. Y la educación para la salud forma parte de todos los programas de promoción de la salud.
- El concepto de *Health Literate Organization* se refiere a que las organizaciones han de estar orientadas al concepto de alfabetización para la salud en todos sus eslabones.
- *Teach Back* y *Show me* son herramientas para evaluar si la comunicación ha sido efectiva entre el emisor (profesional de la salud) y el receptor (paciente y/o familia).
- Herramienta Ask Me 3® Es una campaña de Institute for Healthcare Improvement (IHI), desarrollada en diferentes países de forma exitosa y que pretende simplificar la comunicación entre profesionales de la salud y pacientes o cuidadores.
- Internet es una de las fuentes de información a las que se acude pero puede ser peligroso si no sabemos distinguir la información veraz y de calidad.
- La iniciativa @SaludsinBulos trabaja para desmentir informaciones falsas en salud en internet. Se proponen diferentes estrategias para mejorar/filtrar la información.

- En el estudio de Sørensen en España tenemos un elevado porcentaje de casos con alfabetización problemática (50.8%). Un bajo grado de alfabetización provoca:
  - Mayor número de hospitalizaciones.
  - Aumenta los costes sanitarios.
  - Aumenta la mortalidad.

## 5.2 Módulo 2. Alfabetización para la salud en la Infancia

Tabla 3. Recursos propuestos para el Módulo 2.

Alfabetización para la salud en la infancia		
Nombre del proyecto, iniciativa	Descripción	Enlace
FAROS	La guía de la salud y el bienestar para tus hijos desde el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.	<a href="https://faros.hsjdbcn.org/">https://faros.hsjdbcn.org/</a>
Infancia y Adolescencia	Vídeos e información para promover la salud en la infancia y la adolescencia en Catalunya. Departamento de Salud, Generalitat.	<a href="https://bit.ly/36T0YGt">https://bit.ly/36T0YGt</a>
Royal College of Paediatrics and Child Health	Nuestra misión es transformar la salud infantil a través del conocimiento, la innovación y la experiencia. Nuestra visión es un futuro más saludable para niños y jóvenes en todo el mundo.	<a href="https://www.rcpch.ac.uk/">https://www.rcpch.ac.uk/</a>
Kids en Jongeren Marketing	Iniciativa de los Países Bajos. (No traducción al castellano)	<a href="https://www.kidsenjongeren.nl/">https://www.kidsenjongeren.nl/</a>
Fundación Salud Infantil	La Fundación Salud Infantil es una entidad sin ánimo de lucro, de interés social y declarada de utilidad pública cuya finalidad se basa en mejorar la calidad de vida de los niños/as que padecen una discapacidad o tienen el riesgo de padecerlas, así como la de sus familias.	<a href="https://www.fundacionsaludinfantil.org/fundacion/">https://www.fundacionsaludinfantil.org/fundacion/</a>
Bases para una propuesta de alfabetización en salud de niños con enfermedad renal crónica	Artículo. Panduro Espinoza, B.V., & Ramos de Robles, S.L. (2018). Bases para una propuesta de alfabetización en salud de niños con enfermedad renal crónica. <i>Innovación educativa (México, DF)</i> , 18(77), 13-36.	<a href="https://bit.ly/2zKcXdn">https://bit.ly/2zKcXdn</a>

Documento Escuelas Promotoras de Salud.	Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud. Vinculada a la PAHO, Organización Panamericana de la Salud	<a href="https://bit.ly/2BIEzWs">https://bit.ly/2BIEzWs</a>
Programa de desarrollo de habilidades parentales para familias.	Programa que pretende mejorar las competencias en crianza. El programa va dirigido a madres y padres de niños y niñas de 2 a 17 años.	<a href="https://www.aspb.cat/documents/habilitats-parentals/">https://www.aspb.cat/documents/habilitats-parentals/</a>
Pantallas Amigas	Iniciativa por el uso seguro y saludable de las NTIC y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia	<a href="https://www.pantallasamigas.net/">https://www.pantallasamigas.net/</a>
Promoción de la Salud en Población Infantil (Sevilla)	Programa dirigido a niños y niñas de asociaciones, grupos socioeducativos, escuelas de verano, etc., de la ciudad de Sevilla.	<a href="https://www.sevilla.org/servicios/servicio-de-salud/promocion-de-la-salud/promocion-de-la-salud-con-la-poblacion-infantil">https://www.sevilla.org/servicios/servicio-de-salud/promocion-de-la-salud/promocion-de-la-salud-con-la-poblacion-infantil</a>
Empresa de aplicaciones móviles.	Cuentos infantiles multidioma, videojuegos didácticos y cómic digital. <i>Apps</i> que permiten afianzar valores, fomentar actitudes positivas y transmitir conocimientos de la manera más entretenida.	<a href="https://itbook.es/infantil/">https://itbook.es/infantil/</a>
Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia. (Portal Clínic)	Información relacionada con la salud mental dirigida a la edad infantil y la adolescencia. Hospital Clínic de Barcelona.	<a href="https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/cuida-la-teva-salut/salut-mental-en-la-infancia-i-ladollescencia">https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/cuida-la-teva-salut/salut-mental-en-la-infancia-i-ladollescencia</a>
Fundación Mapfre	Recursos y Materiales Educativos. Colecciones de literatura, infografías, vídeos y guías didácticas basadas en metodologías educativas innovadoras.	<a href="https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/educacion-tu-mundo/educacion-vial-prevencion-lesiones-no-intencionadas/recursos-materiales-educativos/">https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/educacion-tu-mundo/educacion-vial-prevencion-lesiones-no-intencionadas/recursos-materiales-educativos/</a>
Miren en Matía	Cuento. Vida en una residencia de mayores, escrito en primera persona, colaborativamente y de forma intergeneracional.	<a href="https://www.geriatricarea.com/2020/02/18/miren-en-matia-un-cuento-para-romper-estereotipos-en-torno-a-las-personas-mayores-y-el-envejecimiento/">https://www.geriatricarea.com/2020/02/18/miren-en-matia-un-cuento-para-romper-estereotipos-en-torno-a-las-personas-mayores-y-el-envejecimiento/</a>
Programa de Salud Infantil. C.S. de Olaguibel	Herramienta para facilitar a las familias todo lo relacionado con las revisiones del Programa de Salud Infantil que se hacen en el Centro de Salud de Olaguibel. Está elaborado por los pediatras y las enfermeras de Pediatría y no sustituye a la consulta.	<a href="https://pediaguibel.wordpress.com/presentacion/">https://pediaguibel.wordpress.com/presentacion/</a>
Bernito y las Estrellas.	Cuento dirigido a jóvenes y familia con Trastorno del Espectro Autista – TEA	<a href="https://www.researchgate.net/publication/327750852_Bernito_y_las_estrellas_una_obra_para_generar_conocimiento_compreension_y_conciencia_acerca_del_Trastorno_del_Espectro_Autista_-_TEA">https://www.researchgate.net/publication/327750852_Bernito_y_las_estrellas_una_obra_para_generar_conocimiento_compreension_y_conciencia_acerca_del_Trastorno_del_Espectro_Autista_-_TEA</a>

Consulta por Rincones	Grupo de Facebook Salud 100x1. Ofrecer 100 de Salud por un momento invertido. Experiencia de Consulta de Enfermería de Atención Primaria por Rincones de Salud.	<a href="https://es-la.facebook.com/pg/tolitovm/post/s/">https://es-la.facebook.com/pg/tolitovm/post/s/</a>
Doña Pincha Jeringa	Vídeo. Cuento para niños Doña Pincha Jeringa para no tener miedo a las inyecciones	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ztoCtGPKeY8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=ztoCtGPKeY8&amp;feature=youtu.be</a>
Talleres de higiene dental para niños	Material para maestros	<a href="https://www.colgate.com/es-mx/bright-smiles-bright-futures/program-materials/for-teachers">https://www.colgate.com/es-mx/bright-smiles-bright-futures/program-materials/for-teachers</a>
Cantachef	Proyecto musical educativo para instaurar hábitos de alimentación saludable.	<a href="https://cantachef.com/">https://cantachef.com/</a>
Sigues tu. Eines i actius per a la salut	Programa para el trabajo de las habilidades para la vida en población infantil. Promovido por la Diputació de Girona, DipSalut.	<a href="https://siguestu.cat/">https://siguestu.cat/</a>
Coles activos	Premio para fomentar hábitos saludables en niños y niñas. Atresmedia	<a href="https://compromiso.atresmedia.com/objetivo-bienestar/coles-activos-1/">https://compromiso.atresmedia.com/objetivo-bienestar/coles-activos-1/</a>
Salud con títeres	Talleres de hábitos saludables para niños y niñas a través de títeres. Organizados desde la enfermería.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rm9B1p1cE8g">https://www.youtube.com/watch?v=Rm9B1p1cE8g</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NKHxhJcOcw">https://www.youtube.com/watch?v=NKHxhJcOcw</a>
MISP Project	Proyecto para trabajar mindfulness en las escuelas, Gran Bretaña.	<a href="https://mindfulnessinschools.org/">https://mindfulnessinschools.org/</a>
Documento	Carta de Servicios de Promoción de salud y prevención en el entorno. Curso Escolar 2018-2019. Generalitat Valenciana.	<a href="http://www.ceice.gva.es/documents/162783553/162784556/Cat_Serveis_PdS_Escola_18_19_cas.pdf/b4d72783-e293-4778-b62f-fb09cf73dd7b">http://www.ceice.gva.es/documents/162783553/162784556/Cat_Serveis_PdS_Escola_18_19_cas.pdf/b4d72783-e293-4778-b62f-fb09cf73dd7b</a>

### Ideas clave

- La alfabetización en la infancia significa educar en "habilidades para la vida". Estas habilidades son: conocimientos, actitudes, formas de autocontrol emocional, formas de empatía, estrategias para establecer relaciones sanas.
- Es importante trabajar no solo con el niño, sino en todo su entorno/contextos como puede ser la familia, la escuela, entorno social y comunidad.
- Hay que tener en cuenta las características de los niños, aquello que les llama la atención son cosas parecidas a ellos. También es importante que las intervenciones tengan interés, utilidad, significado, y que tengan a los niños y niñas implicados desde el primer momento.

- Con todas las herramientas, es importante pensar en quién, cuándo y cómo usarla.
- En el entorno familiar, expertos muestran que cuando se empieza a hablar desde muy pequeños de manera natural de salud y enfermedad, cuando a veces llegan los problemas, habitualmente en la adolescencia, se ve que los jóvenes son capaces de hablar con más naturalidad.

## 5.3 Módulo 3. Alfabetización para la salud en la adolescencia

Tabla 4. Recursos propuestos para el Módulo 3.

Alfabetización para la salud en la adolescencia		
Nombre del proyecto, iniciativa	Descripción	Enlace
Upright project	Proyecto europeo dirigido a la promoción universal de la salud mental en los adolescentes mediante una intervención sobre la capacidad de resiliencia.	<a href="https://uprightproject.eu/">https://uprightproject.eu/</a>
Diario Ara. Suplemento <i>Criatures</i> , sábados y blog	Noticias, reportajes, vídeos y artículos	<a href="http://criatures.ara.cat/adolescencia/">criatures.ara.cat/adolescencia/</a>
Guía	Guía de recursos de salud emocional en espacios asociativos	<a href="https://issuu.com/cnjcxarxajove/docs/guia_associativament">https://issuu.com/cnjcxarxajove/docs/guia_associativament</a>
Prevención contra drogas	Proyectos de prevención de conductas de riesgo con el consumo de drogas	<a href="http://sip.e-drogas.es">sip.e-drogas.es</a>
Web Materiales educativos MurciaSalud	Espacio dedicado a la prevención	<a href="http://www.murciasalud.es/publicaciones.php?op=mostrar_publicacion&amp;id=384&amp;idsec=88">http://www.murciasalud.es/publicaciones.php?op=mostrar_publicacion&amp;id=384&amp;idsec=88</a>
JUVENIMSS	Programa del Gobierno de México para alfabetización de adolescentes por medio de consejos y a dónde puede dirigirse para orientación en salud en el IMSS	<a href="https://t.co/ZUqdzFo4h6?amp=1">https://t.co/ZUqdzFo4h6?amp=1</a>
La mort i el dol (muerte y duelo)	Iniciativa para adolescentes	<a href="https://t.co/4hnWHWkJu1?amp=1">https://t.co/4hnWHWkJu1?amp=1</a>
Classes sense fum (Clases sin humo) Agencia de Salut Pública de Catalunya	Prevención del consumo de tabaco entre jóvenes y adolescentes. Utiliza la gamificación	<a href="http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/tabac/Prevenicio-del-consum-de-tabac-entre-joves-i-adolescents/">http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/tabac/Prevenicio-del-consum-de-tabac-entre-joves-i-adolescents/</a>  <a href="http://xtec.gencat.cat/web/.content/comunitat/salutescola/classe-">http://xtec.gencat.cat/web/.content/comunitat/salutescola/classe-</a>

		sense-fum/edicions-anteriors/doc-curs-2016-2017/01-diptic.pdf-3.pdf
Iniciativas para adolescentes en Castelldefels	Instituto de Secundaria Josep Lluís Sert.	<a href="https://agora.xtec.cat/iessert/">https://agora.xtec.cat/iessert/</a>
Iniciativas para adolescentes		<a href="/mobile.twitter.com/AFNCCF">/mobile.twitter.com/AFNCCF</a>
Formación	Actividades para el desarrollo de las habilidades socioemocionales como clave de una educación.	<a href="https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia_emocional_pri20/">https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia_emocional_pri20/</a>
Blog Entrepasillosyaulas	Blog de Orientador escolar	<a href="http://entrepasillosyaulas.blogspot.com/2012/05/tutorias-sobre-autoestima-alimentacion.html">http://entrepasillosyaulas.blogspot.com/2012/05/tutorias-sobre-autoestima-alimentacion.html</a>
Center For Humane Technology	ONG que trabaja para el diseño y el uso más ético y humano de la tecnología.	<a href="https://humanetech.com/">https://humanetech.com/</a> <a href="https://ledger.humanetech.com/">https://ledger.humanetech.com/</a>
Campaña internacional	Campaña para difundir información fiable y clara e integrar la voz de adolescentes y jóvenes para que sean promotores de salud	<a href="https://globalmentalhealthcommission.org/youth-campaign/">https://globalmentalhealthcommission.org/youth-campaign/</a>
Forma Joven Junta de Andalucía	Estrategia para acercar actividades de promoción de la salud y prevención de los riesgos asociados a la salud a los entornos donde conviven adolescentes y jóvenes	<a href="http://formajoven.org">formajoven.org</a>
Artículo	Casañas, R. & Lalucat, L. (2018). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para alfabetización emocional de los adolescentes. <i>Revista de Estudios de Juventud</i> , 12, 117-132.	<a href="http://bit.ly/2OVZP9d">bit.ly/2OVZP9d</a>
Proyecto Educación para la Salud	Proyecto Educación para la Salud: "riesgos en internet: adicción y ciberacoso, nuevos retos en salud". Talleres con alumnado (1,2,3 ESO), sensibilizar problemática de salud asociada al mal uso de las TIC.	<a href="https://www.comunidad.madrid/actividades/2018/masterclass-riesgos-internet-adiccion-ciberacoso-nuevos-retos-salud">https://www.comunidad.madrid/actividades/2018/masterclass-riesgos-internet-adiccion-ciberacoso-nuevos-retos-salud</a>
Campaña #youth4health	Campaña global para diseminar entre los adolescentes y jóvenes del mundo los resultados de la The Lancet Commission on Global Mental Health and Sustainable Development	<a href="https://globalmentalhealthcommission.org/youth-campaign/">https://globalmentalhealthcommission.org/youth-campaign/</a>
Cuenta de Facebook Salud Adolescente	Salud Adolescente. Sitio web de salud y bienestar desde la enfermería.	<a href="https://www.facebook.com/Salud-Adolescente-340133903545786/">https://www.facebook.com/Salud-Adolescente-340133903545786/</a>
Tarda Jove - Atención a la salud sexual y reproductiva	Servicio de atención específica para jóvenes en los centros de atención primaria con horarios específicos	<a href="https://assirbarcelonaics.wordpress.com/tarda-jove/">https://assirbarcelonaics.wordpress.com/tarda-jove/</a>

Artículo	Blázquez, M., Gómez, D., Frontaura, I., Camacho, A., Rodríguez, F.M., & Toriz, H. (2018). Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria, <i>Atención Primaria</i> , 50 (9), 547-552.	<a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716306047">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716306047</a>
App Esperança.cat	Aplicación donde se escucha todas las preocupaciones y problemas que puedan tener los jóvenes dando consejos. Se tratan todos los temas: depresión, anorexia, bulimia, problemas en las relaciones bullying, adicciones etc	<a href="http://esperanca.cat">esperanca.cat</a>
Emojis para hablar con los jóvenes sobre sexo	Web de Health and hospitals de Nueva York	<a href="https://www.nytimes.com/2016/07/18/nyregion/new-york-public-hospitals-use-emojis-to-reach-young-people-about-sex.html">https://www.nytimes.com/2016/07/18/nyregion/new-york-public-hospitals-use-emojis-to-reach-young-people-about-sex.html</a> <a href="https://www.nychealthandhospitals.org/">https://www.nychealthandhospitals.org/</a>
Guía	Guía para padres sobre cómo hablar con adolescentes sobre Instagram	<a href="https://scontent-mad1-1.xx.fbcdn.net/v/t39.2365-6/10000000_342237609864126_4641233263120089088_n.pdf?_nc_cat=106&amp;_nc_ohc=HOvmydZ8ZcwAX_PgO62&amp;_nc_ht=scontent-mad1-1.xx&amp;oh=b14c35252e669274ef950682767015d9&amp;oe=5F020C70">https://scontent-mad1-1.xx.fbcdn.net/v/t39.2365-6/10000000_342237609864126_4641233263120089088_n.pdf?_nc_cat=106&amp;_nc_ohc=HOvmydZ8ZcwAX_PgO62&amp;_nc_ht=scontent-mad1-1.xx&amp;oh=b14c35252e669274ef950682767015d9&amp;oe=5F020C70</a>
Proyecto El Pep	Proyecto de prevención de drogas y conductas de riesgo dirigido a jóvenes entre 14 y 17 años	<a href="http://www.elpep.info/">http://www.elpep.info/</a>
Espacio en web del Departamento de Salud catalán	Una parte trata también de salud mental y de adicciones	<a href="http://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut">jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut</a>
Proyecto Diguan. Web.	Creado y desarrollado conjuntamente por la Sociedad Española de Diabetes (SED), la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica (SEEP), la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) y Sanofi. Para responder a las necesidades de los adolescentes con diabetes tipo 1.	<a href="https://www.diguan.es/">https://www.diguan.es/</a>
Proyecto Diguan Cuenta de Instagram	Dirigida a jóvenes con Diabetes Tipo 1.	<a href="https://www.instagram.com/soydiguan/">https://www.instagram.com/soydiguan/</a>
Mentes Despiertas Grupo SOMVIA	Programa formativo y de prevención conducido por personas con diagnóstico en salud mental y dirigido a alumnos de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos	<a href="https://www.somvia.org/es/proyectos/mentes-despiertas/">https://www.somvia.org/es/proyectos/mentes-despiertas/</a>
Artículo	Martínez-Pastor, E., Catalina-García B., & López-de-Ayala-López, M. C. (2019). Smartphone, menores y vulnerabilidades. Revisión de la literatura. <i>Revista Mediterránea de Comunicación/Mediterranean Journal of Communication</i> , 10(2), 257-268.	<a href="https://www.doi.org/10.14198/MEDCOM2019.10.2.5">https://www.doi.org/10.14198/MEDCOM2019.10.2.5</a>

Programa También soy persona	Programa dirigido a jóvenes en El Salvador	hyoutu.be/jDCefC-VjmU
Proyecto de Evaluación	Proyecto 'Avaluació de l'eficàcia d'un programa d'alfabetització de la salut mental, reducció de l'estigma i augment de cerca d'ajuda a la població adolescent escolaritzada.	<a href="http://www.grupchmsm.com/chm-corts/que-fem/projecte-avaluacio-de-leficacia-dun-programa-dalfabetizacio-de-la-salut-mental-reduccio-de-lestigma-i-augment-de-cerca-dajuda-a-la-poblacio-adolescent-escolatzada/">http://www.grupchmsm.com/chm-corts/que-fem/projecte-avaluacio-de-leficacia-dun-programa-dalfabetizacio-de-la-salut-mental-reduccio-de-lestigma-i-augment-de-cerca-dajuda-a-la-poblacio-adolescent-escolatzada/</a>
Programa PIES	Programa de intervención en educación sexual. Organizado por la Generalitat Valenciana	<a href="http://www.ceice.gva.es/documentos/162783553/162784556/programa_PIES_cas.pdf/4b753928-d59f-4fa9-96a2-1c821efd1597">http://www.ceice.gva.es/documentos/162783553/162784556/programa_PIES_cas.pdf/4b753928-d59f-4fa9-96a2-1c821efd1597</a>
Sexe Joves	Programa sobre información, consulta, noticias, consejo... Sobre sexualidad dirigida a jóvenes desde la Generalitat de Catalunya.	<a href="http://sexejoves.gencat.cat/ca/inici/">http://sexejoves.gencat.cat/ca/inici/</a>
Conducta suicida y juventud: pautas de prevención para familias y centros educativos.	Artículo. Fonseca-Pedrero, E. & Díez, A. (2019). Conducta suicida y juventud: Pautas de prevención para familias y centros educativos. <i>Revista de Estudios de Juventud</i> , 120, 35-46.	<a href="http://www.injuve.es/sites/default/files/2018/47/publicaciones/2._conducta_suicid_y_juventud._pautas_de_prevenion_pra_familias_y_centros_educativos.pdf">http://www.injuve.es/sites/default/files/2018/47/publicaciones/2._conducta_suicid_y_juventud._pautas_de_prevenion_pra_familias_y_centros_educativos.pdf</a>
Programa TAS	Programa único en el mundo, que tiene como objetivo mejorar los hábitos de salud de los alumnos de 3º de ESO a través de la cocina y el fomento de la actividad física.	<a href="https://programatas.com/">https://programatas.com/</a>
OMS Salud de los adolescentes	Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030).	<a href="https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/">https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/</a>

### Ideas clave

- Los padres, madres, tutores deben conocer los recursos educativos para utilizarlos.
- Se debe "re-significar" el término prevención con términos cercanos a los de mantener, mejorar o recuperar (en los casos puntuales) la salud, para así connotar la idea de bienestar físico y psíquico.
- Es importante trabajar de forma holística y que los programas preventivos estén formando parte del currículum escolar.

## 5.4 Módulo 4. Alfabetización para la salud en la edad adulta

Tabla 5. Recursos propuestos para el Módulo 4.

Alfabetización para la salud en edad adulta		
Nombre del proyecto, iniciativa	Descripción	Enlace
Doctiplus. com	Información sobre temas de salud. Empresa privada de servicios de salud	<a href="https://salud.doctiplus.com/">https://salud.doctiplus.com/</a>
Escuela de Pacientes de Canarias		<a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/tag/escuela-de-pacientes/@escuelapCAN">https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/tag/escuela-de-pacientes/@escuelapCAN</a>
medicosypacientes.com	Web del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España	<a href="http://medicosypacientes.com/">http://medicosypacientes.com/</a>
FFPaciente	Iniciativa en redes sociales para promover la comunicación entre pacientes y profesionales sanitarios.	<a href="https://ffpaciente.es/">https://ffpaciente.es/</a>
Federación española de diabetes	Entidad representativa del colectivo de personas con diabetes en España.	<a href="https://twitter.com/FEDE_Diabetes">https://twitter.com/FEDE_Diabetes</a>
Tuvidasindolor	Iniciativa de divulgación del tratamiento del dolor.	<a href="https://www.tuvidasindolor.es/">https://www.tuvidasindolor.es/</a>
Escuela de Pacientes de Andalucía		<a href="https://escueladepacientes.es/">https://escueladepacientes.es/</a>
Enfermedades y salud.	Portal con información sobre enfermedades, trastornos y temas de salud. Hospital Clínic Barcelona	<a href="https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades">https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades</a>
Semfyc	Apartado para pacientes de la Web de la Semfyc, Sociedad española de medicina familiar y comunitaria.	<a href="https://www.semfyc.es/pacientes/">https://www.semfyc.es/pacientes/</a>
MyRealFood	Aplicación que escanea los códigos de barras de los alimentos para analizar su valor nutricional.	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=es.myrealfood.myrealfood&amp;hl=es_419">https://play.google.com/store/apps/details?id=es.myrealfood.myrealfood&amp;hl=es_419</a>
Artículo	Jansà, M. et al. (2007). Educación terapéutica ante la diabetes Tipo I. <i>Revista de enfermería</i> , 30. 23-32.	<a href="https://www.researchgate.net/publication/5578512_Therapeutic_education_regarding_type_1_diabetes_DM1">https://www.researchgate.net/publication/5578512_Therapeutic_education_regarding_type_1_diabetes_DM1</a>
Mesa sectorial de salud mental y adicciones.	Ejemplo de espacio compartido por distintos agentes: profesionales, entidades y pacientes. Santa Coloma de Gramenet (Barcelona)	<a href="https://www.gramenet.cat/es/archivo-temporal/archivo-basura/plan-local-por-la-inclusion-social-plis/mesas-sectoriales-de-inclusion-">https://www.gramenet.cat/es/archivo-temporal/archivo-basura/plan-local-por-la-inclusion-social-plis/mesas-sectoriales-de-inclusion-</a>

		social/mesa-sectorial-de-salud-mental-y-adicciones/
Proyecto <i>Activa't per la salut mental</i> .	Proyecto que pretende conseguir que las personas con problemas de salud mental o riesgo de padecerlo y sus familiares puedan llegar a ser agentes de salud.	<a href="http://activatperlasalutmental.org/">http://activatperlasalutmental.org/</a>
Monografía	Hernán, M.; Morgan, A., y Mena, AL. (2010). <i>Formación en salutogénesis y activos para la salud</i> . Escuela Andaluza de Salud Pública, Monografía, 51.	<a href="https://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud/">https://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud/</a>
Històries dels Bonsu	Consejos de educación y promoción de la salud para la ciudadanía de todas las edades incluídos en el sistema de video información MouTV de Transports Metropolitans de Barcelona, TMB. En colaboración con Enfermera Virtual del Colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de Barcelona.	<a href="https://www.coib.cat/ca-es/salade-premsa/notes-de-premsa/les-histories-dels-bonsu-arriben-moutv-per-promoure-habits-saludables-entre-els-usuaris-de-transports-metropolitans-de-barcelona.html?platform=hootsuite">https://www.coib.cat/ca-es/salade-premsa/notes-de-premsa/les-histories-dels-bonsu-arriben-moutv-per-promoure-habits-saludables-entre-els-usuaris-de-transports-metropolitans-de-barcelona.html?platform=hootsuite</a>
DIGO	Empresa privada de diseño y aplicación de programas de salud ludificados.	@socialDIGO
U24maps	Buscador dinámico de servicios de urgencias que promueve la autonomía y empoderamiento del paciente.	<a href="http://u24maps.com/">http://u24maps.com/</a>
Escuela Madrileña de Salud		<a href="https://escueladesalud.comunidad.madrid/">https://escueladesalud.comunidad.madrid/</a>
Promoció i prevenció	Área de Promoción y prevención de la Web de la Agencia de Salud Pública de Catalunya	<a href="http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/">http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/</a>
Disautonomía	Página web privada sin información específica sobre autor ni objetivo.	
Apoyo entre iguales en salud mental	Grupos de ayuda mútua. Asociación Activament.	<a href="http://www.activament.org/es/grupos-dajuda-mutua-2/#sthash.w1MGwt8b.dpbs">http://www.activament.org/es/grupos-dajuda-mutua-2/#sthash.w1MGwt8b.dpbs</a>
	Cursos específicos para profesionales de la salud organizados por la PAHO, Organización Panamericana de la Salud, de la OMS.	<a href="https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=10039:nuevo-curso-virtual-sobre-el-enfoque-clinico-del-zika&amp;Itemid=268">https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=10039:nuevo-curso-virtual-sobre-el-enfoque-clinico-del-zika&amp;Itemid=268</a>
Aplicación Inatal	Acompañamiento durante el embarazo. Fundación Medicina Fetal Barcelona.	<a href="https://inatal.org/">https://inatal.org/</a>

### Ideas clave

- La finalidad de la Alfabetización para la salud es la salutogenia.
- Hay que diferenciar entre Escuelas de salud y Escuelas de pacientes, porque unas se enfocan más a la promoción de la salud y las otras a la prevención de la enfermedad. Aunque las primeras deberían incluir a las otras.
- La información dirigida a la población sana y a los pacientes puede ser la misma pero con distinto enfoque y énfasis.
- La toma de decisiones compartidas tiene impacto positivo tanto en la persona como en el sistema sanitario.
- Los programas deben enfocarse a la promoción, no sólo a la prevención de enfermedades.
- Los grupos de pacientes presenciales no solo pretende alfabetizar, sino crear un círculo de relaciones, de apoyo.
- En algún caso, las decisiones compartidas se toman con familiares.
- La alfabetización para la salud requiere unas competencias específicas. ¿Quién determina cuáles? y ¿cómo lo hace?
- La alfabetización para la salud debería ser personalizada y basada en la historia clínica de la persona.

## 5.5 Módulo 5. Alfabetización para la salud en los adultos mayores

Tabla 6. Recursos propuestos para el Módulo 2.

Alfabetización para la salud en adultos mayores		
Nombre del proyecto, iniciativa	Descripción	Enlace
Programa de promoción de la salud de los mayores	Programa del Ayuntamiento de Sevilla.	<a href="https://www.sevilla.org/servicios/servicio-de-salud/promocion-de-la-salud/archivos/docs/cuadernillo-oferta-mayores-2011_12.pdf">https://www.sevilla.org/servicios/servicio-de-salud/promocion-de-la-salud/archivos/docs/cuadernillo-oferta-mayores-2011_12.pdf</a>
Estudio AEQUALIS	Estudio que pretende disminuir las desigualdades en salud entre las personas	<a href="https://www.uab.cat/web/preven-cion-y-promocion-de-la-">https://www.uab.cat/web/preven-cion-y-promocion-de-la-</a>

	mayores. Fundación UAB Salud y Envejecimiento, y EAP Sardenya (Barcelona)	salud/estudio-aequalis-1345772791189.html
Clases de bailoterapia o braingym	Ministerio de Salud Pública de Ecuador / Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IEES	
Academia de los Seniors	Plan de formación interdepartamental para las personas mayores. Generalitat de Catalunya.	<a href="https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/gent_gran/academiaseniors/index.html#googtrans(ca es)">https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/gent_gran/academiaseniors/index.html#googtrans(ca es)</a>
Escola d'envelliment (escuela de envejecimiento)	Programa dentro de la Associació Ajudam-Predegent orientada a la promoción de la calidad de vida de los mayores	<a href="https://associacioajudam.com/">https://associacioajudam.com/</a>
Bases per a un envelliment actiu i saludable a Barcelona	Documento Ayuntamiento de Barcelona con las bases para un envejecimiento activo y saludable (cat)	<a href="https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/05/Envelliment-a-BCN.pdf">https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/05/Envelliment-a-BCN.pdf</a>
Alzheimer's association	Página en español de la asociación	<a href="https://alz.org/">https://alz.org/</a>
Proyecto T'Activa. Terrassa activa i saludable	Mapa comparativo de respuestas tecnológicas al envejecimiento. Consorcio Sanitario de Terrassa (Barcelona)	<a href="https://bit.ly/3dtBPEP">https://bit.ly/3dtBPEP</a>
Artículo	Colungo, M. et al. (2018). Programa de atención y educación terapéutica en el debut de la diabetes tipo 2: un nuevo modelo de abordaje en atención primaria. <i>Endocrinología, Diabetes y Nutrición</i> , 65(9), 486-499.	<a href="https://bit.ly/36UsWBv">https://bit.ly/36UsWBv</a>
Programa Salud en línea	Instituto Mexicano de Seguridad Social Diversos recursos de promoción y cuidado.	<a href="http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea">http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea</a> (enlace protegido no accesible)
Apps para personas mayores y para quienes les cuidan	Artículo en periódico El País	<a href="https://elpais.com/tecnologia/2018/05/30/actualidad/1527674268_707515.html">https://elpais.com/tecnologia/2018/05/30/actualidad/1527674268_707515.html</a>
YAYOCAR	Iniciativa para desplazar a las personas mayores hasta sus citas médicas.	<a href="https://www.lavanguardia.com/cr/ibeo/geek/20190326/47433972884/yayocar-el-invento-para-desplazar-a-los-ancianos-hasta-sus-citas-medicas.html">https://www.lavanguardia.com/cr/ibeo/geek/20190326/47433972884/yayocar-el-invento-para-desplazar-a-los-ancianos-hasta-sus-citas-medicas.html</a>
Aulas para la tercera de edad	Aulas de formación para personas mayores en distintas ciudades	
Cuida't. Fitness Seniors	Sesiones de fitness para adultos sénior que se incorporan a la práctica del ejercicio físico después de muchos años de inactividad. Red de gimnasios DIR.	<a href="https://www.dir.cat/es/fitness-barcelona/cuidat">https://www.dir.cat/es/fitness-barcelona/cuidat</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gSTcf07Mi9M">https://www.youtube.com/watch?v=gSTcf07Mi9M</a>

ACTIVAGE project	Proyecto europeo sobre las oportunidades que generan las tecnologías IoT (internet de las cosas) para la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores.	<a href="http://www.activageproject.eu/">http://www.activageproject.eu/</a>
Programas y servicios para mayores	Instituto aragonés de servicios sociales, programas para mayores	<a href="https://www.aragon.es/-/mayores.-informacion-general">https://www.aragon.es/-/mayores.-informacion-general</a>
Instituto nacional de las personas mayores	Portal de iniciativas dirigidas a las personas mayores. Gobierno de México.	<a href="https://www.gob.mx/inapam">https://www.gob.mx/inapam</a>
Vive una vida saludable	Instituto Mexicano de Seguridad Social Diversos recursos de promoción y cuidado.	<a href="http://www.imss.gob.mx/establecimiento/vida-saludable">http://www.imss.gob.mx/establecimiento/vida-saludable</a> (enlace protegido no accesible)
Programa REMI	Programa de prevención del deterioro cognitivo en personas grandes con dependencia. Fundación UAB, Salut i Envel·liment	<a href="https://www.uab.cat/web/geriatria/programa-remi-1345772799784.html">https://www.uab.cat/web/geriatria/programa-remi-1345772799784.html</a>
Firagran	Portal web para las personas mayores de Catalunya	<a href="https://firagran.com/es/">https://firagran.com/es/</a>
Centro intergeneracional	Centro intergeneracional donde conviven mayores y jóvenes. Diputación de Bizkaia.	<a href="https://www.deia.eus/bizkaia/2020/02/22/centro-conviviran-getxo-140-jovenes/1019591.html">https://www.deia.eus/bizkaia/2020/02/22/centro-conviviran-getxo-140-jovenes/1019591.html</a>
HealthCare living lab	Centro de desarrollo, transferencia y diseminación de conocimiento tecnológico y científico en el sector de la salud basado en la aproximación centrada en la persona/cliente.	<a href="https://healthcarelivinglab.cat/">https://healthcarelivinglab.cat/</a>
Lumbalgía, Estenosis Foraminal y Claudicación Neurógena	Blog personal sobre la vivencia con dolor lumbar	<a href="https://dolorlumbaryclaudicacionneurogena.wordpress./">https://dolorlumbaryclaudicacionneurogena.wordpress./</a>
Artículo	Montesi, M. (2017). Alfabetización en salud: revisión narrativa e interdisciplinar de la literatura publicada en biomedicina y en biblioteconomía y documentación. <i>Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud</i> , 28(3),1-21.	<a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3776/377653383007">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3776/377653383007</a>
Envejecer con cuidado: atención a la dependencia en América Latina y el Caribe	Publicación. Plan de proyectos. Banco Interamericano de Desarrollo	<a href="https://publications.iadb.org/es/envejecer-con-cuidado-atencion-la-dependencia-en-america-latina-y-el-caribe">https://publications.iadb.org/es/envejecer-con-cuidado-atencion-la-dependencia-en-america-latina-y-el-caribe</a>
Fundació Salut i Envel·liment Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)	La Fundació Salut y Envejecimiento es una entidad sin ánimo de lucro que lleva a cabo actividades en el ámbito de las ciencias de la salud, del envejecimiento y de la atención socio-sanitaria.	<a href="https://www.uab.cat/web/sobre-la-fundacio-uab/la-corporacio/accio-social/fundacio-salut-i-envelliment-uab-1345734941873.html">https://www.uab.cat/web/sobre-la-fundacio-uab/la-corporacio/accio-social/fundacio-salut-i-envelliment-uab-1345734941873.html</a>

### Ideas clave

- Que las personas mayores sean partícipes de las estrategias de alfabetización. Es necesario crear más espacios de diálogo.
- Los programas no tienen el objetivo de alfabetizar, sino el de promover la participación de los mayores.
- El desarrollo personal, la salutogenia o estar bien son el objetivo de la alfabetización para la salud, pero esta idea aparece en los adultos mayores, no en otras etapas de la vida cuando la idea es mantenerse sano, no enfermar.
- Las TIC pueden ser herramientas para la alfabetización en mayores, sin embargo, no se han aprovechado para ello, puesto que los cursos de ofimática que se ofrecen, no se orientan a la salud y la calidad de vida.

El módulo 6, resumen y cierre del MOOC, no suscita aportaciones específicas; las últimas aportaciones se vinculan al módulo 5 sobre adultos mayores.

## 6. Conclusiones y retos de futuro

Recuperando los objetivos definidos al inicio del documento, el MOOC *Alfabetización para la salud: propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos* sitúa el **foco de atención sobre distintos procesos y proyectos de educación y cuidado de la salud** para contribuir en la alfabetización para la salud de la ciudadanía y profesionales de la salud y del ámbito sociosanitario. De este modo, el curso pretendía invitar al conocimiento, análisis e intercambio de buenas prácticas en alfabetización para la salud.

Para ello, se diseñaron contenidos en formato vídeo, se seleccionó bibliografía para saber más y se puso en marcha una metodología de dinamización que fomentara la participación y el intercambio.

Y ese es precisamente el motivo por el cual el curso “salió del aula” a modo de *flipped classroom* (Bergmann & Sams, 2012), no solo a nivel físico (pasaba desde la plataforma educativa Miríadax a la red social Twitter), sino también a nivel simbólico, puesto que **se invitaba a los participantes a proponer experiencias a debate más allá de las ideas y experiencias que presentaba el curso**; a presentarlas y suscitar la discusión que recibía una respuesta personalizada a su propuesta (me gusta, retuit, respuesta, retuit con comentario). Con ello, se pretendía **poner las bases para una comunidad de práctica sobre la alfabetización para la salud; una comunidad de práctica plural, abierta y dinámica**.

### La alfabetización para la salud es un tema que interesa

El MOOC tuvo una gran acogida, puesto que fueron 1.226 personas las que se interesaron por él y llegaron a inscribirse. Tal como hemos visto en el apartado 3, el curso fue seguido por personas de distintos países, aunque especialmente, de aquellos de habla hispana, que es la lengua de vehiculación de los contenidos. El número de mujeres participantes (77%), muy superior al de los hombres, reflejó los porcentajes de mujeres en los ámbitos sanitario, sociosanitario y educativo en general.

El seguimiento del curso tenía dos condicionantes formales: inicialmente el de cualquier MOOC respecto a contenidos, tareas y ratios dentro de la plataforma educativa, pero también el derivado de la participación en una plataforma distinta. Así, algunos participantes del curso explicitan no tener cuenta de Twitter, por lo que no podrían incorporarse a flujo del curso (aunque se les invitó a hacerlo de manera indirecta). Sin embargo, el hecho de vehicular la discusión en la red social permitió sumar nuevos participantes (y sus respectivas participaciones); así finalmente contribuyeron a la discusión el equipo del curso, los profesionales responsables de las iniciativas presentadas en los vídeos (materiales del curso), los participantes en el MOOC, y también los seguidores de cualquiera de los actores anteriores. Y esta era una de las razones para realizar la discusión en una red virtual abierta, que pudieran participar en la discusión personas no directamente vinculadas al MOOC.

A partir de aquí, el seguimiento del curso se desarrolló claramente movido por el interés de los participantes. Un interés que se mantuvo intenso para todas las etapas del ciclo vital (objeto de los módulos), aunque con clara predilección por la infancia (quizás por ser el

primer módulo que presentaba iniciativas existentes o por la disponibilidad de material educativo al respecto). Y un interés que priorizó el comentario de experiencias concretas, con resultados explícitos, y a ser posible que tuvieran algún tipo de participación de algún organismo oficial. Por ello los vídeos que presentaban estas iniciativas fueron los más comentados. Más allá de los proyectos concretos, la reflexión sobre el uso de la tecnología para la salud (en adolescentes y en mayores), fue un aspecto que también generó gran interés.

Remarcar el papel clave del diseño de la estrategia de dinamización en el seguimiento del curso, así como en la dinámica de creación de conocimiento compartido.

### Conocimiento compartido

El gran número de iniciativas y recursos aportados por los participantes del MOOC **evidencia no solo el poder de las plataformas virtuales para la creación conjunta de conocimiento, sino también el compromiso de los participantes con el objetivo del curso acerca de la colaboración.**

Así, solo hace falta ir al apartado 5 y ver las tablas que recogen las distintas propuestas para constatar que el contenido inicial del curso (citado en el apartado 2) se ha visto incrementado en todos los módulos. Las propuestas son de muy distinta naturaleza (guías de práctica clínica, protocolos, artículos científicos, cuentos, webs, apps, estrategias oficiales, cuentas de Instagram y Twitter, blogs, vídeos, proyectos de investigación, etc.) y están vehiculadas por distintos actores (organismos oficiales, colegios profesionales, servicios de salud, ayuntamientos, servicios sociales, servicios educativos, profesionales individuales, compañías aseguradoras, centros de mayores, universidades, centros de investigación, personas a título individual, etcétera).

**Los participantes, en su mayoría profesionales de la salud, del ámbito sociosanitario o de la educación,** aprovecharon el marco del curso y de la discusión en Twitter para presentar no solo experiencias profesionales en los que ellos estaban directamente involucrados o no, sino también para compartir experiencias personales, con lo que el curso traspasó en algún momento las barreras de lo profesional.

Tras el listado de las más de 120 experiencias y recursos presentados por los participantes que recogen las tablas del apartado 5, el resultado más claro respecto a la creación de conocimiento compartido en el MOOC fue el de las sugerencias para la revisión del libro *Alfabetización en salud. De la información a la acción* (Basagoiti, 2014), que se presentó como material básico (ver apartado 4.2 para el detalle). La obra es, de origen, una creación colaborativa, y del mismo modo pretendíamos contribuir a su eventual futura actualización, con un conjunto de sugerencias fruto del análisis colaborativo de distintas personas, procedentes de distintos ámbitos y con trayectorias diversas.

Los debates del curso permitieron también dejar constancia de algunos aspectos vinculados a la alfabetización para la salud que preocupan a los profesionales y/o requieren una reflexión. Destacaremos algunos de ellos.

## Hilos para seguir el debate

El interés en la alfabetización para la salud reflejado en la alta inscripción y seguimiento del MOOC da que pensar. Pero una parte de la respuesta a esta pregunta puede derivarse de los datos publicados en 2015 (Sørensen et al., 2015) que mostraron índices problemáticos (50,8%) e inadecuados (7,5%) de alfabetización para la salud en la población española en 2011. Si esto es así, parece obvia la preocupación y el interés por mejorar estos niveles, porque como decía @GabasNuria, una de las participantes, **“si la información es poder, la alfabetización es salud”** (en línea de los postulados de OMS que presenta la alfabetización para la salud como un determinante de la salud, WHO 2008).

Esta equivalencia (alfabetización = salud) describe de forma simple un proceso que no lo es en absoluto. **La alfabetización persigue el empoderamiento de las personas para realizar aquellas acciones para el cuidado de la salud** que son adecuadas en cada momento. Y para ello **es tan necesaria la capacitación de las personas, como la capacitación del sistema sanitario; así como la co-responsabilidad de ambos**. El grado y naturaleza de la co-responsabilidad es algo que queda abierto para el debate, tal como quedó reflejado en el apartado 4 (debates sobre alfabetización en y para la salud y sobre las decisiones compartidas). Precisamente, otro debate abierto es el del foco de la alfabetización, si debe ser en el contenido o la finalidad y las implicaciones que ello tiene.

La gran variedad de iniciativas compartidas pone de relieve que **la alfabetización para la salud debe dar respuesta a las necesidades que plantea cada etapa de la vida**, las distintas situaciones de la vida cotidiana y, además, cada persona. Por esto no es una empresa fácil, ya no porque involucra diversos actores y prácticas, sino porque es un proceso que no tiene fin, que se mantiene a lo largo de la vida. Y también porque **nos debe capacitar para cuidarnos “en la salud y en la enfermedad”**, y quizás de ahí las dudas que aparecían en el debate sobre si mantener la diferencia entre Escuelas de pacientes vs Escuelas de salud. Y este debate nos lleva de nuevo a la naturaleza de las iniciativas presentadas por los participantes del MOOC, la mayor parte de las cuales se enfocaron hacia el cuidado y autogestión de la salud y la prevención de la enfermedad en detrimento de las intervenciones de promoción de la salud. Viejo debate sobre promoción vs prevención, donde la promoción acostumbra a perder.

Otro elemento que aparece claramente en el MOOC es la tecnología, las TIC, aunque no puede sorprendernos porque refleja tanto el contenido del curso como el contexto en el que éste se ha desarrollado. En esta línea, las aportaciones también mostraron el **papel de las TIC como objeto e instrumento en la alfabetización para la salud**. No solo por su papel en la difusión y el acceso a las iniciativas (ex. webs, blogs, revistas), sino también porque permiten la personalización de éstas a la vez que favorecen la autogestión de la salud (ejemplo: decisiones compartidas, apps). Podemos hablar por tanto de **iniciativas de alfabetización para la salud digital**, totalmente necesarias en un contexto en el que la digitalización de algunos servicios de salud ha añadido complejidad a la interacción entre las personas y los sistemas de salud (Kayser, Kushniruk, Osborne, Norgaard & Turner, 2015).

A nadie se le escapa que a la brecha existente en la alfabetización para la salud podría sumarse la brecha digital. De hecho, muchas aportaciones -en la discusión del módulo

dedicado a los adultos mayores- fueron en la línea de presentar formación en competencias digitales, aunque **ninguna de ellas presentaba una formación en competencias digitales para el manejo de la salud**. Tampoco esto es de extrañar porque refleja la realidad sobre el tema, y no solo en lo referente a los adultos mayores, sino también en la formación en los centros educativos de primaria y secundaria. Y nos lleva también a otro debate abierto: ¿debemos hablar de competencias para la salud digital o de competencias digitales para la salud?, que se vincula al de la propia definición de salud digital (Griebel et al., 2018) otro debate servido para seguir la discusión.

Llegados a este punto, sintetizamos algunas ideas y planteamos retos que pueden ayudarnos a orientar nuestro trabajo en este ámbito.

### **La alfabetización para la salud...**

... es un tema de interés para los profesionales de la salud y sociosanitarios, y también para la ciudadanía por su relación directa con la salud a lo largo de toda la vida; mantengámoslo permanentemente en la agenda.

... aunque se define en la relación entre las personas y el contexto en el que viven, sigue priorizando el aumento de las capacidades de la persona; aumentemos también las capacidades del sistema para dar respuesta a las necesidades de la persona.

... se orienta especialmente a la prevención y al cuidado y gestión de enfermedades a pesar de ser un pilar de la promoción de la salud; rescatemos la promoción de la salud del eterno segundo plano.

... reúne necesariamente el compromiso y la actividad de múltiples actores y de distinta naturaleza; estemos abiertos a nuevas fórmulas.

... forzosamente debe abarcar la salud digital en su agenda si debe dar respuesta a las necesidades que plantea la sociedad actual; más allá de pensar solo en un medio de transmisión de información, facilitemos una interacción eficaz, segura y placentera entre las personas y las herramientas y servicios digitales de salud.

... no es solo un conjunto de acciones e iniciativas aisladas; contribuyamos a la definición de una verdadera estrategia.

Agradecemos su participación a todas las personas que han contribuido al debate, en el Anexo pueden consultarse los distintos tuits (con cita al *hashtag* o al usuario del MOOC). Nosotros hemos recopilado en este documento las aportaciones de forma estructurada, con lo que no hay duda de que esta ha sido realmente una experiencia colaborativa.

Creemos que este documento supone un paso a la acción en términos de alfabetización para la salud porque que se han compartido experiencias concretas y con ello se ha contribuido directamente a aumentar nuestra alfabetización. Ciertamente el curso no nos ha brindado el tiempo suficiente para profundizar, pero sí nos ha permitido habilitar un canal, abrir la puerta a una comunidad para seguir trabajando juntos.

## 7. Referencias

Australian Commission on safety and quality in health care (2014). *National Statement on health literacy*. Australia. Disponible en: <https://www.safetyandquality.gov.au/publications-and-resources/resource-library/national-statement-health-literacy-taking-action-improve-safety-and-quality>

Basagoiti, I. (Ed.). (2014). *Alfabetización en salud. De la información a la acción*. Valencia: Itaca. Disponible en: <http://www.salupedia.org/alfabetizacion/?lng=es>

Bergmann, J. & Sams, A. (2012). *Flip your classroom*. Alexandria, VA: ISTE & ASCD.

ECOSOC (United Nations Economic and Social Council). (2009). *Ministerial Declaration - 2009- High level segmen: implementing the internationally agreed goals and commitments in regard*. UN ECOSOC.

ECOSOC (United Nations Economic and Social Council). (2010). *Health literacy and the millennium development goals. ECOSOC regional meeting background paper (abstracted)*. *Journal of health communication*, 15 (Suppl2), 211-223.

Griebel, L., Enwald, HI, Gilstad, H., Pohl, A.L., Moreland, J., & Sedlmayr, M. (2018). eHealth literacy research –Quo Vadis? *Informatics for health and social care*, 43 (84), 427-442. doi: <https://doi.org/10.1080/17538157.2017.1364247>

Kayser, K., Kushniruk, A., Osborne, R.H., Norgaard, O., & Turner, P. (2015). Enhancing the effectiveness of consumer-focused health information technology systems through ehealth literacy: a framework for understanding users' needs. *JMIR Human Factors*, 2 (1): e9. doi: [10.2196/humanfactors.3696](https://doi.org/10.2196/humanfactors.3696)

Ministry of health the People's Republic of China (2014). *Strategic plan on health literacy promotion for Chinese citizens (2014-2020)*. Ministry of health the People's Republic of China: Beijing, China.

Mitic, W. & Rootman, I. (Eds.). (2012). *An inter sectorial approach for improving HL for Canadians*. Victoria: Public health association of BC. Disponible en: <https://phabc.org/publications/an-inter-sectorial-approach-for-improving-health-literacy-for-canadians2012/>

Okan, O., Bauer, U., Pinheiro, P., Sorensen, K., & Levin, D. (Eds.). (2019). *International handboock of health literacy: research, practice and policy across the life-span*. Bristol: policy press, University of Bristol. Disponible en: <https://policy.bristoluniversitypress.co.uk/international-handbook-of-health-literacy>



Rowlands, G., Shaw, A., Jaswal, S., Smith, J., & Harpham, T. (2017). Health literacy and the social determinants of health: a qualitative model from adult learners. *Health promotion international*, 32 (1), 130-138. doi: [10.1093/heapro/dav093](https://doi.org/10.1093/heapro/dav093)

Sorensen, K., Pelikan, J.M., Röthlin, F., Ganahl, K., Slonska, Z., Doyle, G., ... & HLS-EU Consortium (2015). Health literacy in Europe: Comparative Results of the European health literacy survey (HLS-EU). *European Journal of Public Health*, 25(6), 1053-1058. doi: [10.1093/eurpub/ckv043](https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv043)

The Scottish Government (2017). *Making it easy: a health literacy action plan for Scotland (2017-2025)*. Edinburgh: The Scottish Government. Disponible en: <https://www.gov.scot/publications/making-easier-health-literacy-action-plan-scotland-2017-2025/pages/11/>

World Health Organization (WHO). (2008). *Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. Final report of the Commission on social determinants of health*. Geneva: WHO.

WHO. (2013). *The solid facts: health literacy*. Geneva: WHO.

WHO. (2017). Shanghai declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development. *Health promotion international*, 32 (1), 7-8. doi: [10.1093/heapro/daw103](https://doi.org/10.1093/heapro/daw103)

## **8. Anexo 1. Participaciones vinculadas al usuario @moocSaludUOCX**



Inicio

Explorar

Notificaciones

Mensajes

Guardados

Listas

Perfil

Más opciones

Twitter

mooSaludUOCX

Destacado Más reciente Personas Fotos Videos

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 8 mar.  
En respuesta a @LesliRojas19  
@LesliRojas19 en la modalidad gratuita, no hay certificado, en la de pago, sí

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 8 mar.  
@mooSaludUOCX Una pregunta el curso no brinda certificado de participación...

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 8 mar.  
En respuesta a @mooSaludUOCX y @Twitter  
#alfabesaluduo: sin duda este es un curso que te hace comprender que la salud no solo se trata de atender un mal, sino que te posiciona como un sujeto que debe ser responsable de su salud empoderandonos. Lo mejor fue la comunidad de Twitter, en la cual puedes ver la diversidad

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 8 mar.  
En respuesta a @mooSaludUOCX  
#alfabesaluduo  
- debemos buscar un desarrollo personal y no solo enfocarnos en la enfermedad  
- las TICs son herramientas que deben apoyarnos en el cuidado de nuestra salud  
- Debe haber un equilibrio entre información que nutra nuestra formación.

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 8 mar.  
En respuesta a @mooSaludUOCX  
#alfabesaluduo: la AS en realidad debe ayudar a mejorar la calidad de toda persona, a través de información confiable que lo haga participe de su propio malestar. Por lo cual como lo dice el video debemos llevarlos a situaciones de hacer pero también formativas.

**María Concepción** @conchipadilla98 · 6 mar.  
@mooSaludUOCX Mod 6 Para mí este curso ha sido muy ilustrativo con mucha información directa y de donde poder dirigir mis dudas, programas nuevos y todo esto me va a servir a corto y largo plazo y mucha información para compartir. ENHORABUENA #alfabeSaludUOC

**María Concepción** @conchipadilla98 · 6 mar.  
@mooSaludUOCX Mod 5 Las ideas de este módulo de personas mayores son: Capacidad de continuidad informática en la vejez, saber a que sitios webs hay que dirigirse para consultar y que cada día hay más personas mayores que saben desenvolverse bien en internet. #alfabeSaludUOC

**María Concepción** @conchipadilla98 · 6 mar.  
@mooSaludUOCX Mod 5 Per supuesto que la alfabetización para la salud puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con dolor crónico, teniendo conocimientos para buscar en los sitios idóneos sin miedo a equivocarse con lo que se lee. #alfabeSaludUOC

**María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@mooSaludUOCX La tecnología si tiene un rol importante en la alfabetización en salud para mayores, puesto que un buen porcentaje se desenvuelve bastante bien en redes sociales y hay iniciativas locales donde se alfabetiza a mayores en competencias digitales. #alfabeSaludUOC

**María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@mooSaludUOCX Mod 5 Realmente las iniciativas para salud en personas adultas mayores se enfocan a envejecimiento activo y enfermedad, me ha resultado interesante la de Aragón. #alfabeSaludUOC

**María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@mooSaludUOCX Modo 4 Para mí son muy interesantes las guías de enfermedades crónicas, para mí que tengo alguna, nunca antes había visto tanta información y tan práctica para el día a día. #alfabeSaludUOC

**María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@mooSaludUOCX Mod 4 Conozco La escuela de pacientes de la Junta de Andalucía, con respecto a si deber ser para personas con enfermedad o sin ella, mi idea es que deberíamos acceder a ella todos, para poder usar ese conocimiento y evitar en lo posible no enfermar #alfabeSaludUOC

**Mabel Pardo** @mabelpardo · 5 mar.  
Excelente iniciativa, muy pertinente a propósito del curso  
@mooSaludUOCX #alfabeSaludUOC

**Vicente Traver** @vtraver · 5 mar.  
Gracias @msalazor por tu charla para alumnos master IB sobre IoT y el proyecto @ACTVAGEproject, la mayor experiencia IoT para personas mayores donde participan @mysphera @ConnectaSalut @MedtronicES @URV @Gesmed @Atenziaesp @Life\_5\_Tech @TelevesOfficial @CruzRojEsp #tecosalud



**María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@mooSaludUOCX Mod 4 Quizá las decisiones compartidas también las deberían tomar los familiares de los pacientes que ya no estén en pleno uso de sus facultades mentales, sintiéndose en esa obligación en circunstancias extremas. #alfabeSaludUOC

-    1 
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 4 Sobre quién debe y quién no debe tomar decisiones compartidas, por supuesto quién conozca la sanidad y su salud y esté alfabetizado y en pleno uso de sus facultades mentales, creo yo que es el idóneo. #alfabeSaludUOC
-    1 
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 4 La relación entre la alfabetización en salud y las decisiones compartidas es enorme, sin la alfabetización no hay decisiones compartidas, somos como ovejas que hacemos lo que nos dicen sin más. #alfabeSaludUOC
-    1 
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC MOD 4 No siendo docta en esta materia, para mí es una iniciativa genial, que abarca bastante, a mí me ha encantado, creo que sería buen compartir las buenas iniciativas entre Comunidades Autónomas. #alfabeSaludUOC
-    1 
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 4 Salutogenia y alfabetización para la salud, están muy conectados, yo creo que una muy buena alfabetización en salud va a contribuir mucho a la salutogénesis. #alfabeSaludUOC
-    1 
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Sin lugar a duda los canales para la alfabetización en salud a adolescentes para ser efectivos, tienen que ser todos los de internet, desde wikipedia, facebook, youtube, y webs idóneas, ningún otro formato llegará a la mayoría de ellos #alfabeSaludUOC
-    1 
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 3 Entiendo que la educación en salud mental debe estar al mismo nivel que la prevención para las conductas de riesgo, las dos son importantísimas para el desarrollo de su personalidad #alfabeSaludUOC
-    1 
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 3 Ardua tarea la de los adolescentes, cuando hay un muro entre ellos y adultos, padres, profesores, etc, hay que llegar a ellos con mucho tacto, siendo breves, concretos y usando un vocabulario adecuado, y por supuesto sólo a través de internet #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 3 Desconozco iniciativas para la adolescencia en la actualidad y este curso me está enseñando mucho y entiendo que es muy difícil llegar a los adolescentes, que sólo miran sus youtube y poco más. #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 2 Aunque mis hijos son ya más grandes, en Andalucía he encontrado suficientes los programas escolares de hábitos alimenticios desde la infancia, pensando en su continuidad. #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 2 La iniciativa Nutrapp me parece bastante interesante en Ecuador y aquí en España en algunas ciudades o zonas con altos índices de pobreza, quizá en el resto con los programas escolares actuales sea suficiente. #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 2 La iniciativa del diccionario infantil la veo genial, creo que debería estar en todas las escuelas, bibliotecas y librerías del país #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC mod 2 Con respecto a los diccionarios infantiles, por supuesto que creo que tienen que ser diferentes a los de los adultos, con dibujos y definiciones comprensibles para ellos #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod. 1 Añadir apartados al libro que estamos viendo es un reto difícil para mí, pero seguro que los profesionales de esta materia sí tendrán sugerencias. #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 1 La alfabetización personalizada hoy en día la veo difícil, aunque con las nuevas tecnologías y conociendo la historia clínica de cada paciente, a corto plazo la veo factible. #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod 1 Entender mejor la información que encontramos en internet, pasa por tener una buena alfabetización en salud, para tener criterio a la hora de rechazar alguna información. #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Con respecto a las tres preguntas resueltas al salir de urgencias, qué me pasa, qué debo hacer y qué me pasará si no lo hago, yo añadiría donde acudir si se surgen dudas al respecto. #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Como trabajadora de un hospital como telefonista he recepcionado muchas llamadas de pacientes que tras abandonar las urgencias han llamado por no entender parte del tratamiento. #alfabeSaludUOC
-    
-  **María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
@moocSaludUOXC Mod. 1 Sobre los contenidos que debería tener un libro, veo justos los de este libro, aunque creo que la comunicación sigue fallando en la actualidad. #alfabeSaludUOC
-    

**María Concepción** @conchipadilla98 · 5 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC Mod. 0 Los responsables de la alfabetización para la salud somos tod@s, pero quien llega a más personas es la Administración y las Escuelas, Universidades, etc. #alfabeSaludUOC

**Mari Corominas** @maricorominas · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @Twitter  
Claro q sí! Me ha gustado q con poco más d una hora a la semana hemos compartido mirada para la #alfabeSaludUOC con vídeos cortos y fáciles. Como mejora, con las lecciones d los docentes y entrevistas a profesionales, contar con el punto d vista d las personas alfabetizadas?

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @Twitter  
Realmente me ha resultado muy interesante, ameno y muy didáctico, por poner un pero me gustaría que en próximas ediciones se resaltara la importancia que las emociones tienen en el bienestar, cuidado y promoción de la salud.  
Muchas gracias, por aportar tanto valor.#alfabesaludUOC

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
1.-Pequeños aprendizajes o logros en alfabetización digital  
2.-Tomar consciencia, nuestra salud no solo no es enfermar, sería "ESTAR BIEN"  
3.-El desarrollo personal nos da autonomía para tomar el control de nuestra salud.#alfabeUOC

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Desde luego que ayuda, en primer lugar a tomar consciencia de lo que ocurre, darse cuenta que nuestra salud también es nuestra responsabilidad, buscando nuevas opciones, nuevas rutas, que puedan hacernos mejorar y convivir mejor con el dolor.#alfabeUOC

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 4 mar.  
En respuesta a @LesliRojas19 @moocSaludUOOC y 5 más

**Cuida't, sesiones para mantenerse activo - DIR**  
Cuida't es ideal para adultos seniors que se incorporan a la práctica del ejercicio con una intensidad ...  
dir.cat

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 4 mar.  
En respuesta a @MarthaA60059166 @moocSaludUOOC y 5 más

**Els Herois del DIR**  
Un any més, l'1 d'octubre és un dia dedicat als herois i les heroïnes del DIR, els socis i sòcies que complexe...  
youtube.com

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 4 mar.  
En respuesta a @Cris\_Tima\_CoRo @moocSaludUOOC y 5 más  
Gracias por compartir!

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Sin duda es todo un reto, creo que el crecimiento personal es de gran ayuda y sirve de impulso y motivación para que las personas mayores se impliquen en el auto cuidado de su salud, sin duda las TIC juegan un papel muy importante.#alfabeUOC

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC @ehernandez y 4 más  
En cuanto a iniciativas están van mas dirigidas al mantenimiento físico de las personas mayores,aulas 3 EDAD, viajes de ocio y baños terapéuticos, y poco mas.#alfabeUOC

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Las escuelas de pacientes deben prestar sus servicios y información valiosísima tanto a pacientes diagnosticados como si no, ejerciendo un papel muy importante en la cadena de transmisión.#alfabeUOC

**IratiErregue** @iratierrregue · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC , quiero presentaros el proyecto europeo UPRIGHT, que quiere promover el bienestar mental y prevenir las enfermedades mentales a través del aumento de la capacidad de resiliencia de los adolescentes (12 y 14 años). Más info:

**UPRIGHT**  
NOMBRE: UPRIGHT NOMBRE COMPLETO: Universal Preventive Resilience Intervention Globally ...  
kronikguene.org

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 4 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @Twitter  
Me ha gustafo mucho este curso. Creo que aporta claves para seguir tejiendo la red de alfabetización en salud. Los entrevistados han sido muy interesantes y los entrevistadores nos ofrecieron la posibilidad de ahondar en conceptos que dibujan el camino a seguir. #alfabesaludUOC

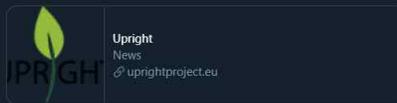
**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 3 mar.  
En respuesta a @ehernandez @moocSaludUOOC y 4 más  
Muy de acuerdo, si las app se diseñaran para que fuesen accesibles para todos los niveles funcionales sería lo ideal.

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 3 mar.  
En respuesta a @AnaHernFern @ehernandez y 7 más  
Además, al ser sin compensación económica, promueve relaciones entre las

personas mayores, que es un factor de protección.

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 3 mar.  
En respuesta a @ehernandez @moocSaludUOCC y 6 más  
Me pareció un recurso que promueve la autonomía de los mayores. Recurrir a los familiares para acudir a las citas médicas no siempre es factible. Quizás no sea alfabetización directa, pero en esta franja de edad hay barreras físicas que impiden alfabetizarse.

**IratíErregue** @Iratierregue · 3 mar.  
Alfabetización en salud para adolescentes @moocSaludUOCC os invito a conocer el proyecto Europeo [uprightproject.eu](http://uprightproject.eu) coordinado a nivel Europeo por el Instituto @Kronkque que pretende promover el bienestar mental y aumento de la capacidad de resiliencia de los adolescentes.



**ACHOR** @ACHOR62359335 · 3 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOCC y @infermeria  
Me parece un gran proyecto, por implementar me gustaría que exploraran nuevos campos como la I. Emocional, hábitos saludables para la calidad de vida y bienestar con evidencias científicas. #alfabeSaludUOC

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 3 mar.  
En respuesta a @MarcoMartinbu y @moocSaludUOCC  
Marco, y si tuvieras que identificar a alguna figura concreta? (escuela, pediatría, medicina primaria, farmacia, familia, consejería de salud, medios de comunicación...) Quién sería? @MarcoMartinbu #AlfabeSaludUOC

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 3 mar.  
En respuesta a @AnaHernFern @moocSaludUOCC y 4 más  
La iniciativa del asistente de voz la conocía directamente por @4ieplusUex @AnaHerFer, en qué medida crees que YAVOCAR incide en la #AlfabetizaciónSalud de los mayores? Sería alfabetización propiamente? #AlfabeSaludUOC

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 3 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
Sin duda, es importante el auto cuidado, y como estar bien a través de nuestros hábitos, para poder ayudar al cuidado de otros. #alfabeSaludUOC

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 3 mar.  
@moocSaludUOCC Es evidente que los adolescentes se comunican a través de las redes sociales, y esta sería una de las formas de llegar a ellos utilizando un lenguaje fácil, sencillo y ameno, donde ellos dejan de tener un papel secundario siendo los protagonistas. #alfabeSaludUOC

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 3 mar.  
@moocSaludUOCC Muy mejorable la educación, no tanto contenido y si más en como gestionar nuestras emociones, especialmente con los adolescentes, a los que confundimos con los mensajes que les llegan de esta sociedad en la que los valores han perdido protagonismo #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOCC** @moocSaludUOCC · 3 mar.  
Gracias a todos vosotros por aportar. Gran ejemplo de trabajo en equipo! #alfabeSaludUOC

**RVAE** @AutismoUDA · 1 mar.  
#alfabeSaludUOC  
@moocSaludUOCC  
El curso completo, esclarecido y muy nutrido en recursos, siendo éstos últimos y sus recursos no sólo de nuestro agrado sino muy útiles. Muchas gracias por permitirme cursar, felicitaciones al cuerpo docente de la UOCC.

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 3 mar.  
En respuesta a @AnaHernFern @moocSaludUOCC y 4 más  
Gracias @AnaHernFern!!! "Compro" las ideas, aunque no me convence que en muchos casos sea necesario "usar una app para usar una app". 😊 A ver si lo hacemos más fácil...

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 3 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOCC y @Twitter  
Muy contenta de que mi primer contacto con la alfabetización haya sido gracias a profesionales referentes y pioneros en ehealth en nuestro país. Lo único que ha sido complicado es seguir las respuestas, que no siempre estaban en el mismo hilo. Sí lo recomendaré. #alfabesaluduoc

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 3 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOCC @ehernandez y 4 más  
Este artículo recoge varias app que incentivan la autonomía de los mayores. Como la gestión de la medicación o la mejora de la accesibilidad a los contenidos digitales. #alfabesaluduoc

**'Apps' para personas mayores y para quienes les cui...**  
El uso de los móviles alcanza por igual a todos los tramos de edad y la atracción por estos dispositivos ...  
elpais.com

**MariaEva** @MariaEver · 3 mar.  
En respuesta a @moocSaludUOCC y @Twitter  
#alfabeSaludUOC Por supuesto que recomendaré el curso, gracias por compartir toda su experiencia y su conocimiento. Felicidades, especialmente a la Dra. Eulàlia por sus entrevistas maravillosas. Lo que espero: que haya un siguiente MOOC de Alfabetización para la salud.

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 2 mar.  
 En respuesta a @moocSaludUOCC @ehernandez y 4 más  
 Me ha sorprendido esta iniciativa...  
 YAYOCAR que permite a los mayores desplazarse para asistir a citas médicas.  
 #alfabesaluduoc



"YayoCar", el invento para desplazar a los ancianos hasta sus citas médicas  
 La genial idea del estudiante Francisco Javier Rojo ha sido galardonada con el primer premio Hack For Good 2019 al proyecto técnico más...  
 lavanguardia.com

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 2 mar.  
 En respuesta a @moocSaludUOCC  
 3. Las TIC permiten adaptarse a los distintos niveles de recursos cognitivos de las personas en cada etapa vital.  
 #alfabesaluduoc

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 2 mar.  
 En respuesta a @moocSaludUOCC  
 1. La alfabetización en esta etapa tiene como finalidad mantener la autonomía.  
 2. Los grupos presenciales en esta etapa, además de alfabetizar, pueden servir para incentivar las relaciones sociales, que son un factor protector.  
 #alfabesaluduoc

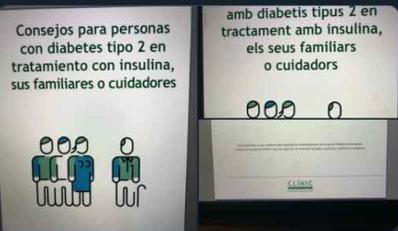
**Antoni Baena** @abaenag\_UOC · 2 mar.  
 En respuesta a @amanda\_Ferrer\_B @moocSaludUOCC y @Twitter  
 Tomamos nota de tu aportación. Gracias

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 2 mar.  
 En respuesta a @moocSaludUOCC  
 El estado psicológico puede intensificar o atenuar la percepción del dolor. Conocer los circuitos de la percepción del dolor y la analgesia; poner en práctica recursos para modular dicha percepción y compartir la experiencia con otros pacientes me parece relevante  
 #alfabesaluduoc

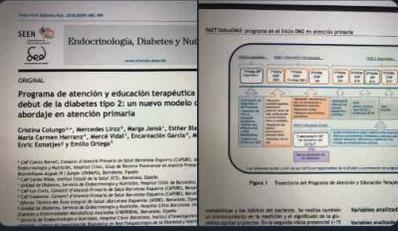
**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 2 mar.  
 En respuesta a @moocSaludUOCC  
 Las TIC son muy habituales en esta franja de edad. Adaptadas a la diversidad funcional y garantizando la accesibilidad, pueden ser una pieza clave en la alfabetización de esta población. Tanto para compensar como para potenciar los recursos cognitivos.  
 #alfabeSaludUoc

**Marco Martin** @MarcoMartinbu · 2 mar.  
 En respuesta a @moocSaludUOCC  
 El responsable de brindar conocimiento básico sobre la salud y su cuidado son los profesionales de salud y las personas capacitadas, pero es misión de cada uno querer saber para poder ayudar y ayudarse a mejorar la salud.  
 #alfabeSaludUOC

**Margarida Jansà i Morató** @MargaJansa · 2 mar.  
 #alfabeSaludUOC @moocSaludUOCC otro ejemplo de materiales para la alfabetización de la salud adaptada para adultos mayores: materiales para personas q inician terapia con insulina. Siguen las recomendaciones de los Hospitales Promotores de la Salud que asume @hospitalclinic



**Margarida Jansà i Morató** @MargaJansa · 2 mar.  
 #alfabeSaludUOC @moocSaludUOCC Ejemplo de alfabetización en adultos mayores: programa de atención y educación terapéutica dirigido a personas con diabetes tipo 2 que incluye familiares y cuidadores (duración 1 año, incluye actividades individuales y grupales). Materiales soporte



**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 2 mar.  
 En respuesta a @tonigimenez42 @moocSaludUOCC y @Twitter  
 Me ha gustado mucho los medios didácticos empleados, los vídeos y la intervención de los profesores

explicando de forma clara y concisa los contenidos de los diferentes módulos.  
Gracias!

1



**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 2 mar.

En respuesta a @tonigimenez42 @mooSaludUOOC y @Twitter

#alfabeSaludUOOC  
Y la facilitación de toda la información sobre la alfabetización de la salud en general, a través de los medios empleados, Twitter, links, pág web, la posibilidad de acceder a diferentes propuestas o proyectos estén funcionando

2



**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 2 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC y @Twitter

#alfabeSaludUOOC  
Este MOOC me ha proporcionado muchas ideas para mejorar propuestas de mejora en el servicio que presto (Ejercicio físico para adultos). Este curso está muy bien organizado, así como la mayoría de los contenidos...

2



**Margarida Jansà i Moretó** @MargaJansa · 2 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC @mooSaludUOOC

Me ha gustado la estructura y organización del curso. También los contenidos, dirigidos a la alfabetización en temas de promoción de la salud. He encontrado a faltar experiencias cuando una persona ya tiene uno o múltiples problemas de salud.

1



**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 2 mar.

En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo @mooSaludUOOC y @Twitter

#alfabeSaludUOOC propia salud. Quizá si q he echado d menos recursos + destinados en general a tener más info sobre salud, donde buscar información fiable, cm tomar decisiones, organismos/ entes q defiendan los intereses de los pacientes...d manera + genérica.

2



**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 2 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC y @Twitter

Estoy contenta d haber hecho l MOOC. Empezando x conocer l propio concepto de Mooc, q no conocía, siguiendo x todos los recursos y experiencias n alfabetización xa la salud q hemos podido conocer, y acabando x lo q m llevo d manera + personal q creo y espero m pueda ayudar en mi

1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOOC · 2 mar.

Gracias a ti por tus comentarios @amanda\_Ferrer\_B #alfabesaluduooc



**Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 2 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC y @Twitter

Es un curso muy recomendable, entrevistas sobre proyectos, profesionales, profesores/as través de vídeo. Como mejora interaccionar con alguna entrevista de paciente (asociaciones de pacientes), para opiniones sobre la alfabetización. #alfabeSaludUOOC Gracias por los links !!!

1



**Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 2 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC y @Twitter

Es un curso muy recomendable, entrevistas sobre proyectos, profesionales, profesores/as través de vídeo. Como mejora interaccionar con alguna entrevista de paciente (asociaciones de pacientes), para opiniones sobre la alfabetización. #alfabeSaludUOOC Gracias por los links !!!

1



**Enfermera virtual** @infermeria · 2 mar.

En respuesta a @Belenimer1968 y @mooSaludUOOC

¡Gracias! El tema de indicaciones: lo tienen muy bien desarrollado otras entidades, para crecer en #alfabetizacionSalud y no repetir contenidos, hemos optado por desarrollar nuevas temáticas menos habituales pero igual de interesantes como la cura de #heridas

1



**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 2 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC

#alfabesaluduooc considero que se trata de un reto dependiendo del país, sin embargo desde mi perspectiva es una idealización muy grande debemos comprender que solo funciona como un apoyo para las personas mayores e incluso ahora quienes la cuidan.

1



**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 2 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC @ehemandeze y 4 más

#alfabesaluduooc yo encontré clubes de INAPAM dentro de mi zona, los cuales pueden dar un envejecimiento activo a través de distintas actividades deportivas, recreativas  
Sin embargo es algo difícil encontrar, será que muy pocas veces se les pone atención a este sector

1



**RVAE** @AutismoUDA · 1 mar.

En respuesta a @alfabeSaludUOOC @mooSaludUOOC

El curso completo, esclarecido y muy nutrido en recursos, siendo éstos últimos y sus recursos no sólo de nuestro agrado sino muy útiles. Muchas gracias por permitirme cursar, felicitaciones al cuerpo docente de la UOCx.

1



**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 1 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC

#alfabesaluduooc en mi país la alfabetización es todo un reto, sin embargo encontré un programa del IMSS Vive una vida saludable, por medio de taller buscan un equilibrio en la salud, tocando temas deporte, alimentación entre otros convocando a participar y ser voluntario

1



**David de la Rosa** @Davide41236150 · 1 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC y @Twitter

#alfabeSaludUOOC En general me ha encantado el curso, quizá incluiría la alfabetización para la salud de la mujer embarazada y de la lactancia. Un abrazo y hasta la próxima actualización.

1



**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 1 mar.

En respuesta a @mooSaludUOOC y @infermeria

#alfabeSaludUOOC  
En mi país estaban saliendo cápsulas por parte del gobierno que nos recuerda la importancia de llevar estilos saludables

5

Considero que el programa podría dar un mayor paso si se deja de ver como fuente de consulta y se convierte en contenido educativo

2



**David de la Rosa** @Davidde41236150 · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC Al introducir pequeños cambios saludables en nuestros hábitos podemos cambiar la percepción del dolor crónico. Dolor que consideramos ya un hábito y que con conocimiento y motivación podemos afrontar más positivamente. ¡Actuemos contra el dolor!

1



**David de la Rosa** @Davidde41236150 · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC En un mundo cada vez más tecnológico es indispensable crear herramientas basadas en la tecnología, y también pensando en la alfabetización para la salud de los mayores. Aumentar los conocimientos en salud a la vez que tecnológicos es empoderar esta franja de edad

1



**David de la Rosa** @Davidde41236150 · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehernandez y 4 más

#alfabeSaludUOOC En todas las iniciativas de alfabetización para la salud en adultos mayores de mi zona echo en falta más énfasis en un envejecimiento activo. Se identifica vejez con enfermedad, hay que acabar con esa idea y llenarla de vitalidad.

1



**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 1 mar.

En respuesta a @Maju8932Maju y @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC

1. Que la alfabetización para adultos ha de estar dirigida a la prevención y no sólo a la promoción de la Salud.
2. Establecer y unificar una alfabetización al cuidado de la cronicidad y el deterioro cognitivo
3. Conseguir una vida independiente y autónoma

1



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehernandez y 4 más

#alfabeSaludUOOC fersalut.cat/2017/05/08/esc...

1



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC Creo que hay una gran parte de la población de más de 65 años se podría beneficiar de una alfabetización en salud con las TIC, puesto que cada día aumenta su uso en este sector de la población. Además, permite acceder a informaciones fuera del ámbito más cercano.

1



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC Aportando los conocimientos y el desarrollo de las capacidades necesarios para mejorar el estado de salud general a nivel de inflamación, oxidación, etc y, en consecuencia, el dolor.

1



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC

1. La información es poder = la alfabetización es salud
2. Empieza una nueva era de autoresponsabilidad en la propia salud
3. Podemos obtener ayuda al alcance de un clic

1



**Clara Teixidor** @c\_teixi · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC

1. Alfabetización para un envejecimiento activo.
2. Alfabetización para una vida autónoma, productiva, participativa y satisfactoria.
3. Existe diversidad en personas adultas mayores y debemos ser conscientes que la alfabetización no es homogénea.

1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 1 mar.

Hoy es el último día del #MOOC #alfabeSaludUOOC. Recuerda que a primeros de abril, si estás inscrito en el curso, recibirás en tu correo un informe de todo lo que ha pasado en Twitter.

¿Nos ayudas a mejorar? Gracias a tod@s por participar tan activamente a través de @Twitter

**¡Y hasta aquí hemos llegado!**

**Ayúdanos a mejorar... ¿Qué has echado en falta?**  
**¿Qué es lo que te ha gustado?**

**¿Nos recomendarás a tus compañeros? ¿Y a tus amigos :)?**

**¡Comparte tu opinión en Twitter con el hashtag!**  
**#alfabeSaludUOOC**

10 3 9



**RAFA** @RAFA25230189 · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC Me ha gustado la amplia y rigurosa información que aporta el curso. Hecho en falta la participación en los coloquios de los actores finales y sus impresiones de las actividades en las que han participado. #alfabeSaludUOOC

1



**MaríaEva** @MariaEveri · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC La Alfabetización para la salud es importante en todas las etapas de la vida y los adultos mayores son más conscientes de esa importancia. Las estrategias deben poner el énfasis en el desarrollo personal y no en las carencias. Importancia de las TIC en este tema.

1



**MaríaEva** @MariaEveri · 1 mar.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC Definitivamente sí contribuye a mejorar la calidad de vida pues la alfabetización te sensibiliza y empodera, a ello le sumamos la diversidad de estrategias colaborativas, una de ellas "actúa ante el dolor crónico" (excelente estrategia)

- 

 1
 
- 
**MaríaEva** @MariaEva · 1 mar.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
[#alfabeSaludUOOC](#) Lo verdaderamente caro es atender la enfermedad. Desde mi punto de vista, si eres consciente de la importancia de tu salud, buscarás los medios para informarte y no estarás esperando a que el sistema de salud haga todo por ti.
- 

 1
 
- 
**Mireia Castillón** @mcastillonf · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC @ehernandez y 4 más  
[#alfabeSaludUOOC](#) Conocéis algún programa o recursos sobre alfabetización para la salud para familiares y cuidadores de personas mayores?
- 

 3
 
- 
**tribuvainilla** @tribuvainilla · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 1.Creación de planes modulares, adaptados a cada persona.  
 2. La confianza en el grupo cercano para la mejora de la salud.  
 3. Aportaciones desde lo digital en la mejora de la salud. [#alfabeSaludUOOC](#)
- 

 1
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 1promover autonomía y la motivación en autocuidarse.  
 2 envejecimiento activo siempre.  
 3promover hábitos saludables  
[#alfabeSaludUOOC](#)
- 

 1
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 Puede mejorar porque iniciativas como la de este MOOC motiva , y la motivación es básica para no resignarse en el dolor y buscar posibles alternativas para aliviarlo aunque sea un poco. [#alfabeSaludUOOC](#)
- 

 1
 
- 
**Juan Carlos Morales Ruiz** @jcmoralesr · 29 feb.  
 @moocSaludUOOC [#AlfabetizacionSalud](#) [#alfabeSaludUOOC](#) Conoci una interesante aplicación para educación de los niños en salud sexual se llama Capercucita Rosa y sus amigos y se encuentra en la tienda de Google
- 
 1
  1
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 La tecnología en la personas mayores ayudan a mejorar calidad de vida, aumenta la red de relaciones y fortalece la independencia. El coste nunca será por tanto demasiado alto. [#alfabeSaludUOOC](#)
- 

 1
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC @ehernandez y 4 más  
[uab.cat/web/fundacio-s...](http://uab.cat/web/fundacio-s...)  
 Espacio para envejecimiento activo. Ahí tienen un proyecto muy interesante que se llama REML. [#alfabeSaludUOOC](#)
- 
 1
  2
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC @ehernandez y 4 más  
[firagran.com/envelliment-ac...](http://firagran.com/envelliment-ac...)  
 Portal web para las personas mayores que tiene como objetivo el envejecimiento activo. [#alfabeSaludUOOC](#)
- 
- 
 2
  5
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 Deberían estar dirigidas a todos los paciente estén diagnosticados o no y añadiría un pequeño apartado para familiares de pacientes, para que también puedan conocer la enfermedad y poder acompañar al paciente. [#alfabeSaludUOOC](#)
- 

 1
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC @AQuAScat y 4 más  
 En cuanto qué relación vemos entre alfabetización y programas de decisiones compartidas no deja de formar parte de la alfabetización al proporcionar información (por tanto ahí ya nos estaba alfabetizando) para poder luego ser capaces de tomar decisiones. [#alfabeSaludUOOC](#)
- 

 3
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC @AQuAScat y 4 más  
 Es un proyecto muy interesante.
- 

 2
 
- 
**Elena Vicente** @elenimer1969 · 29 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC y @infermeria  
 Es una iniciativa muy interesante. Me gustan mucho los contenidos , quizás añadiría el tema de adicciones para completarla más, pero sólo es una idea. 😊 [#alfabeSaludUOOC](#)
-  1
 
 2
 
- 
**Anna Millà** @annamilla · 29 feb.  
 En respuesta a @ehernandez y @moocSaludUOOC  
 Algunos ejemplos: el apartado para pacientes de @semfyc: [bit.ly/2ToDjra](http://bit.ly/2ToDjra), La web del @hospitalclinic cuenta con un amplio espacio sobre salud para pacientes [bit.ly/2weq2ta](http://bit.ly/2weq2ta), elaborado con su colaboración [#alfabeSaludUOOC](#)
- 
- 

 1
 
- 
**Anna Millà** @annamilla · 29 feb.  
 En respuesta a @ehernandez y @moocSaludUOOC  
 Aún queda mucho por hacer, pero podemos empezar por páginas de organismos oficiales: colegios profesionales, hospitales, centros sanitarios...
- 

 2
 

**Ariel Rolando Flores Casella** @ArielCasella · 29 feb.  
@mooCSaludUOOC Hola a todos. Quisiera enviar un archivo Word. Consiste en una propuesta de Alfabetización presentada al gobierno municipal y provincial de donde vivo. Quisiera saber su opinión y compartirlo por si les es útil

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 29 feb.  
¡Gracias por compartir! #alfabeSaludUOOC

**MaríaEva** @MariaEver · 29 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehernandez y 4 más  
#alfabeSaludUOOC imss.gob.mx/sites/all/stat... imss.gob.mx/salud-en-linea...  
imss.gob.mx/salud-en-linea Considero que unas sí se enfocan al deterioro y la enfermedad y otras al envejecimiento activo, son ligas muy interesantes.

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 29 feb.  
Os recordamos que esta es la última semana del #MOOC #alfabeSaludUOOC. Todos los módulos están abiertos del 0 al 6 y el material lo podrás consultar hasta el 20 de marzo.  
Atención: recuerda contestar el cuestionario de nivel de #alfabetizacionsalud #healthliteracy



**MaríaEva** @MariaEver · 29 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehernandez y 4 más  
#alfabeSaludUOOC imss.gob.mx/sites/all/stat... imss.gob.mx/salud-en-linea...  
imss.gob.mx/salud-en-linea Considero que unas sí se enfocan al deterioro y la enfermedad y otras al envejecimiento activo, son ligas muy interesantes.

**diego oliveros** @Diegolidiego · 29 feb.  
@mooCSaludUOOC ¿las iniciativas de alfabetización para la salud en adultos mayores de tu zona se enfocan al deterioro y la enfermedad o al envejecimiento activo? hace poco se centra en el activo, buena tendencia.

**diego oliveros** @Diegolidiego · 28 feb.  
@mooCSaludUOOC ¿Qué iniciativas escuelas de pacientes o similares conoces? ¿Deberían ser escuelas para personas sin enfermedad diagnosticada o sólo dirigidas a pacientes? para crónicos con ECNT, no exclusivo para enfermedad, hay diferentes niveles de prevención

**diego oliveros** @Diegolidiego · 28 feb.  
@mooCSaludUOOC  
tomar decisiones compartidas en salud tiene un impacto positivo en el individuo y en el mismo sistema sanitario

**Cafecito Twitero** ^.- @Khrisztina · 28 feb.  
En respuesta a @Khrisztina y @mooCSaludUOOC  
3. La tecnología bien utilizada es nuestro mejor aliado para conseguir el objetivo, al mismo tiempo el conocimiento neutraliza la información falsa y el mal uso de la misma.

**Cafecito Twitero** ^.- @Khrisztina · 28 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
1. Alfabetización a cualquier edad, empezando con un estado de autoconocimiento para saber en qué momento es necesario una intervención por parte de un médico.  
2. La salud es responsabilidad de todos los actores en el proceso (paciente, familiares, médicos, farmacéuticos, etc)

**diego oliveros** @Diegolidiego · 28 feb.  
@mooCSaludUOOC  
¿Qué canales debería usar una iniciativa de alfabetización para la salud en adolescentes para ser efectiva?  
audiovisual, resultado de trabajo comunitario previo, participativo para replica por pares @mooCSaludUOOC.

**Anna Millá** @annamilla · 28 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Creo que a diferencia de aplicaciones abiertas, como @myrealfood\_app, para guiar en aspectos nutricionales a los adultos, el campo de la infancia está aún por explorar a fondo #alfabeSaludUOOC

**joangaher** @joangaher · 28 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
1 Mantener autonomía personal en la mayoría de las áreas de la vida de forma elevada.  
2 Utilizar la alfabetización en salud como una herramienta más de para mantener una buena calidad de vida.  
3 Potenciar las TIC como forma de activar y de alfabetizar en salud.  
#AlfabeSaludUOOC

**Anna Millá** @annamilla · 28 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @EHealthUOC y @UOCextended  
Cualquier recurso que ayude a cumplir la función de alfabetizar debe ser bienvenido. Creo que podemos hablar de elementos complementarios y cuántos más se integren, mejor #alfabeSaludUOOC

**Anna Millá** @annamilla · 28 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @SaludsinBulos y 2 más  
Aunque la alfabetización en salud es un concepto que ha ido evolucionando...

Además de fiable y rigurosa, la información debería ser ética. ¿Podemos confiar en una fuente cuando detrás de ella hay determinados intereses económicos? #alfabeSaludUOC

1



joangaher @joangaher · 28 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX

Las TICs han de ser un soporte más de la alfabetización en salud para las personas mayores. El alfabetizar en competencias digitales nunca será un coste demasiado elevado, es un derecho y una obligación facilitar el acceso a toda la población a dichos recursos. #AlfabeSaludUOC

2



Anna Millá @annamilla · 28 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX y @eHealthUOC

Además de las AsTMe3, propondría: cómo lo tengo que hacer (hay diferentes maneras de hacerlo/alternativas?) y dónde puedo encontrar más información de mi proceso #alfabeSaludUOC

1



Victor H. Chero P. @CheroVictor · 28 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX

Comunicación con interacción constante. Inclusión en actividades cotidianas. Prevención en los diferentes niveles, antes y tras instaurarse alguna enfermedad.

1



Eulalia Hernández @ehernandez · 28 feb.

En respuesta a @annamilla y @mooCSaludUOOCX

Si! Pero cuáles son esos? Los profesionales a menudo no sabemos qué hay disponible. Por dónde empezar a buscar. #alfabeSaludUOC

2



Victor H. Chero P. @CheroVictor · 28 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX

Definitivamente, siendo el dolor agudo o crónico la consecuencia, mientras no se identifique la causa, este persistirá. Sin embargo, si la alfabetización para la salud incluye soporte mutuo, dicha carga, al ser compartida se aliviará. Las emociones juegan aquí un rol relevante.

1



Tere granell @GranellTere · 28 feb.

Eso de las tecnologías en los adolescentes es una buena herramienta para su alfabetización, pero siempre sabiendo buscar bien la información y saber contrastarla #alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOCX

2



Tere granell @GranellTere · 28 feb.

Siguiendo el hilo del módulo 3 en cubelles se realiza un proyecto dirigido a los adolescentes. Es el #proyeccionada. Colaboran los institutos y el ayuntamiento #alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOCX

5



Aurora Saez @AurorasaezDis · 28 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX

1. Alcanzar un buen estado de salud que le permita tener una calidad de vida digna a pesar de tener una enfermedad crónica.  
2. Lograr autonomía en las personas adultas mayores.  
3. Uso de las TIC como herramienta o medio de #alfabeSaludUOC para lograr un envejecimiento activo.

2



Lesli Rojas @LesliRojas19 · 28 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX

#alfabeSaludUOC. Por supuesto están relacionadas, una complementa a la otra porque una ves desarrollado un empoderamiento y T. D. en nuestra salud nos corresponde que nuestras prácticas se mantengan y mejoren para construir estilos de vida saludables, que después podamos compartir

1



Jenny Joya @JennyJoya17 · 28 feb.

mooCSaludUOOCX

1



Anna Millá @annamilla · 27 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX

La Fundación Mapfre dispone de material educativo dirigido a niños/as para que lo utilice profesorado y familias. Incluye actividades para fomentar los hábitos saludables bit.ly/2w8hvlm #alfabeSaludUOC

1



Listado de material educativo - Fundación MAPFRE  
Accede a nuestro listado del material educativo para los más pequeños. Podrás desglosarlo por nivel ...  
fundacionmapfre.org



Anna Millá @annamilla · 27 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX @Twitter y 2 más

La personalización sería ideal y debería abordarse desde todas las perspectivas posibles y por todos los agentes que estén implicados. Es un tema complejo y podríamos abrir el debate de hasta qué punto podría ser viable en el sistema actual #alfabeSaludUOC

1



Anna Millá @annamilla · 27 feb.

Podemos ayudar a que las personas entiendan mejor la información sobre salud que encuentran en internet recomendando que consulten sitios oficiales y/o validados con información trabajada (diseñada y testada) especialmente para pacientes/usuarios @mooCSaludUOOCX #alfabeSaludUO

6



Amfeba @amanda\_Ferrer\_B · 27 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX

3 ideas  
1) Alfabetización en el mantenimiento de la Salud, en hábitos saludables: Alimentación, actividad aire libre, ejercicio, memoria... 2) Cuidados de salud con Talleres para personas con diabetes, HTA, sobrepeso... 3) Las tecnologías incentivan autonomía #alfabeSaludUOC

1



Toni Gimenez Cano @tonigimenez42 · 27 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOCX @infermeria y 6 más  
amp-deia-eus.cdn.ampproject.org/c/s/amp.deia.e...

Gran proyecto Intergeneracionale entre nuestros mayores y jóvenes!!!

**deia** El centro en el que convivirán en Gebro 140 jóvenes ...  
El edificio, en Romo, tendrá cuarenta apartamentos dotacionales y cien plazas de residencia para person...  
[amp-deia-eus.cdn.ampproject.org](http://amp-deia-eus.cdn.ampproject.org)

**Eulalia Hernández** @ehernandez - 27 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @mooCSaludUOOC  
Me preocupa el grado de #autogestión que estamos -todos- dispuestos a aceptar. Entre la imposición/ pérdida.

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.  
Actividad Final Módulo 5. Alfabetización para la salud en personas mayores. ¿Con qué 3 ideas básicas te quedas?  
#alfabeSaludUOC

Después de ver los vídeos, ¿con qué 3 ideas básicas te quedas?  
Ayuda a tus compañeros compartiéndolas con #alfabeSaludUOC

**FIAB** @esFIAB  
Para para bailar.  
¡Sube la música! Muévete y sigue una alimentación variada y equilibrada. Conoce más retos #AlimentActivos de vida saludable

¡Sube la música! Muévete y sigue una alimentación variada y equilibrada. Conoce más retos #AlimentActivos de vida saludable

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.  
(9/9) Uso de internet para la salud en personas mayores de 60 años. MOOC. [ichealth.eu/mooCS-spanish/](http://ichealth.eu/mooCS-spanish/) #alfabeSaludUOC

MOOCs Spanish - IC-Health  
EnREDados en Salud. Uso seguro de los contenidos de la red sobre Salud Más allá de Internet: cómo buscar,...

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.  
(8/9) Recursos: En buena edad, Programa de Envejecimiento Saludable de la Consejería de Salud de Andalucía. [enbuenaedad.es](http://enbuenaedad.es)  
Help your community take charge of its health. [selfmanagementresource.com](http://selfmanagementresource.com) #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.  
(7/9) @ehernandez "Ideas para llevar a casa": La #alfabeSaludUOC es importante en esta etapa pero existen pocas iniciativas. Comprende la promoción de hábitos saludables básicos, y por el otro lado el cuidado de la enfermedad. Hay que promocionar un envejecimiento activo.

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.  
(6/9) La alfabetización va más allá del entrenamiento de habilidades instrumentales. Los pensamientos y los aspectos afectivos también están en el foco de atención. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.  
(5/9) Video 2: Conclusiones conversación con @lfemandazm11 Iniciativa sobre el MOOC que trabaja el manejo del dolor crónico en la vida diaria. Este curso se testó primero en grupos pequeños y presencial, y se realizó una adaptación a las necesidades observadas. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.  
(4/9) 2) La alfabetización ha de dirigirse al desarrollo personal y no a las carencias. 3) La relevancia de los aspectos cognitivos. 4) Las TIC son herramientas cotidianas para las personas mayores, pero no están introducidas se usan para la salud. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.  
(3/9) Video 1: Conclusiones conversación con @m\_pousada y la Dra. Beni Gómez de @PSINET\_UOC @UOCpsicoedu 1) A medida que aumenta la vida, somos cada vez más distintos, por tanto es importante adaptar la alfabetización para la salud #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC - 27 feb.

(2/9) En esta etapa de la vida existe una mayor preocupación por la salud y una mayor prevalencia de patologías crónicas y uso de recursos sanitarios y percepción de menor salud. #alfabeSaludUOC

1 1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOCX · 27 feb.  
(1/9) Vamos con el resumen de la Alfabetización para la Salud en personas mayores. @ehernandez recoge de forma sistemática los aspectos a tener en cuenta en las intervenciones de alfabetización para la salud de los adultos mayores, y presenta nuevas iniciativas. #alfabeSaludUOC

1 6

Mostrar este hilo

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 27 feb.  
En respuesta a @joangaher y @mooCSaludUOCX.  
Buscar l'equilibri, sí. Involucrant altres aspectes (sovint psicosocials) en el manteniment i cura de la vida de les persones. #alfabeSaludUOC

1

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 27 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCX  
#alfabeSaludUOC

El #dolor cuando se cronifica pierde su función de aviso y pasa a ser una enfermedad en sí.

Entenderlo ayuda a afrontarlo, 🧠 dolor, duele.

Yo he hecho el curso que presentáis junto a otros. Cuento sus características y mi opinión aquí:



**Cursos online gratuitos sobre dolor crónico para pacientes, familiares, y...**

En este último año he hecho tres cursos online gratuitos sobre dolor crónico: El dolor crónico visto por el paciente. El dolor lumbar mucho m...  
[dolorlumbaryclaudicacionneurogena.wordpress.com](http://dolorlumbaryclaudicacionneurogena.wordpress.com)

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 27 feb.  
Muchas gracias por compartir este proyecto con #alfabeSaludUOC

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 24 feb.  
En respuesta a @tribuvainilla @moocSaludUOCC y 5 más  
"Miren en Matia" se titula. Me parece que los proyectos ideales van por aquí, tratar de que se repiensen también en esta etapa. #alfabeSaludUOC [geriatricare.com/2020/02/18/mir...](http://geriatricare.com/2020/02/18/mir...)

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 27 feb.  
Gracias por compartir!

**Montse Montcusi** @MontseMontcusi · 26 feb.  
Punto TIC en Valls @moocSaludUOCC  
#alfabeSaludUOC  
[punttic.gencat.cat/es/taxonomy/te...](http://punttic.gencat.cat/es/taxonomy/te...)

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 27 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
La alfabetización en tecnología forma parte ya, de estrategias en donde el adulto mayor se involucra para mantenerse activo. Esto repercute en las habilidades motoras y el aspecto cognitivo. Por tanto, ciertos costes asociados serán irrelevantes en comparación a los resultados.

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 27 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC @ehemendez y 4 más  
En realidad, existen iniciativas dirigidas a personas con afecciones y sin estas. En ambos casos, se toma en cuenta los aspectos biológico, psicológico y social, tanto en un buen estado de salud como en presencia de ciertos trastornos.

**joangaher** @joangaher · 26 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
Los mecanismos pueden tan sencillos como dar espacios y formación, tanto a los cuidadores como a los usuarios con dolores crónicos. Facilitar la creación de Grupos de soporte autogestionados, validando las vivencias y necesidades particulares de ambos grupos.  
#AlfabeSaludUOC

**joangaher** @joangaher · 26 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
Puede por supuesto producir mejoras. La alfabetización y la escucha ya promueven en si mismas, nuevas vivencias y espacios en los que las personas con dolor crónico encuentren y gestionen recursos personales y terapéuticos.  
#AlfabeSaludUOC

**ACHOR** @ACHOR6239335 · 26 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
El reto es poder tener capacidad para comunicar de una manera mas eficaz, haciéndoles a ellos partícipes y protagonistas , y no solo sujetos pasivo. #AlfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 26 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @moocSaludUOCC  
Debe enfocarse en 3 puntos:  
1.- Evaluación, educación y manejo del dolor centrado en la persona.  
2.- La educación como componente de la comunicación y relación integral terapeuta-paciente.  
3.- Empoderamiento del paciente #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 26 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @moocSaludUOCC  
#alfabeSaludUOC vista como automanejo o autogestión, incluye el tratamiento y promoción de cambios físicos, sociales y de estilo de vida. Basado en la construcción y mantenimiento de una relación entre los profesionales de la salud, los pacientes y sus cuidadores y familiares.

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 26 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
Es de gran ayuda, lo importante es no hacer generalidades, ya que afecta a pacientes con patologías muy diversas e influyen multitud de factores, lo que presta de un abordaje en profundidad y para el que no siempre se tiene tiempo en la consulta. #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 26 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @moocSaludUOCC  
Las personas mayores usan más el móvil, lo que puede ser una herramienta digital de #alfabeSaludUOC para esta población. Por medio de Apps porque les permiten mejorar sus capacidades cognitivas, la autonomía personal, la salud, la formación, la integración intergeneracional.

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 26 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @moocSaludUOCC  
Es importante aprovechar el interés que muestran por estar al día y contar con un acompañamiento digital que les ayude a aprender a desenvolverse con las TIC. Apoyarse en la educación a lo largo de toda la vida y creación de apps y páginas de fácil uso. #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 26 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @moocSaludUOCC  
Se les considera como excluidos digitales o adoptantes tardíos, los motivos están el miedo y la incertidumbre que poseen con respecto a las TIC en general, porque les cuesta percibirse de lo positivo que tienen las TIC y poseen diferentes limitaciones para su uso #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 26 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
Al inicio puede llevar a un mayor coste, pero a la larga está inversión tendrá mayor beneficio en la salud de las personas mayores. El tema TIC y mayores se inscribe en las líneas que se ocupan de las desigualdades o brechas en la sociedad del conocimiento. #alfabeSaludUOC

- Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Esta premisa "Las tecnologías ya forman parte de nuestras vidas, en cualquier edad" y con una buena utilidad son herramientas facilitadoras. Me ha fascinado y Comparto la visión de @ehemandeze que no han de cubrir carencias sino proporcionamos autonomía #alfabeSaludUOC
- Clara Teixidor** @c\_teixi · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC ¡Totalmente! El conocimiento permitirá tomar decisiones y introducir cambios en su día a día para cambiar su situación de dolor crónico. La resiliencia puede ser un mecanismo clave para este cambio ya que el aumento de confianza genera el cambio.
- Clara Teixidor** @c\_teixi · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC Estando en una era digital la tecnología importa. Se ha comentado en el vídeo que este apoyo tecnológico debe hacerse desde una perspectiva significativa. Además con el tiempo esta alfabetización tecnológica ya vendrá de base y no serán necesarios tantos recursos.
- Mari Corominas** @maricorominas · 26 feb.  
En respuesta a @aldarecas @mooCSaludUOOC y 3 más  
Diría que no conozco ninguna, pero si se me ocurre o encuentro alguna iniciativa como la que comentas, puedo decírtela @aldarecas
- Mari Corominas** @maricorominas · 26 feb.  
En respuesta a @tonigimenez42 y @mooCSaludUOOC  
Pienso q es imprescindible considerar las adversidades q apuntas @tonigimenez42. La alfabetización puede estar siendo una apuesta para luchar contra condicionantes personales y sociales de nuestra salud, con relación o impacto positivo sobre la salutogénesis #alfabeSaludUOC
- Clara Teixidor** @c\_teixi · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 4 más  
#alfabeSaludUOC En Terrassa, para motivar a los ciudadanos mayores a un envejecimiento activo y todo ello mediante una aplicación. [diarideterrassa.es/terrassa/2020/...](http://diarideterrassa.es/terrassa/2020/) También la HealthLivingLabCatalonia investiga para promover un envejecimiento activo, entre otros. [healthcarelivinglab.cat/about/](http://healthcarelivinglab.cat/about/)
-  **Terrassa vol liderar una solució col·lectiva a la solitud ...**  
Sacsejar la ciutat i arribar a involucrar un miler de persones per reflexionar sobre la solitud no volguda. ...  
[diarideterrassa.es](http://diarideterrassa.es)
- Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 26 feb.  
@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC  
Las 3 ideas claves q me qdan sobre alfab en salud xa adult@s mayores son:  
1. q se basa en control d patologia en vez dl desarrollo d hábitos saludables,  
2. q es importante tener en cuenta y fomentar ls aspectos cognitivos, y
- Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 26 feb.  
@mooCSaludUOOC @ehemandeze no consigo encontrar el MOOC de la Universidad de La Laguna sobre habilidades xa acceder a info sanitaria online. Me ayudais xfa? 🙏
- Aida Recas** @aldarecas · 26 feb.  
En respuesta a @GabasNuria @mooCSaludUOOC y @infermeria  
Y añadiría a esa duda... ¿han sido evaluadas? #alocadelaevaluacion :))  
#alfabeSaludUOC
- Aida Recas** @aldarecas · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @infermeria y 6 más  
Me parece súper interesante el modelo deliberativo de decisiones compartidas: requiere un tiempo necesario para su éxito en unas consultas ya saturadas, cómo lo manejamos? #alfabeSaludUOC
- Aida Recas** @aldarecas · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @infermeria y 6 más  
En estos módulos se habla muchísimo de las enfermeras...vuelvo a la pregunta del módulo 1 sobre actualización del libro alfabetización y recomiendo más autoras enfermeras!! :)) #alfabeSaludUOC
- Aida Recas** @aldarecas · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Puede existir una sin la otra? La participación en la alfabetización ,sobre todo en su paso de promoción y prevención, puede existir sin el concepto de salutogénesis? #alfabeSaludUOC
- Aida Recas** @aldarecas · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
La salud mental implica hablar y entrenar las emociones, trabajar con las familias, quitar estereotipos, cambiar el lenguaje, es algo transversal en toda #alfabeSaludUOC
- Aida Recas** @aldarecas · 26 feb.  
En respuesta a @maricorominas @mooCSaludUOOC y 3 más  
Se que voy con retraso :(¿alguien conoce alguna iniciativa de prescriptores de la salud adolescente por pares que esté evaluada? Gracias #alfabeSaludUOC
- Aida Recas** @aldarecas · 26 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 2 más  
Durante muchos años nos hemos centrado en charlas puntuales que la evidencia ya nos dice que son poco eficaces, sin embargo se siguen haciendo en muchos centros. Es necesario romper con esto del todo, transversalidad adaptada a edad, contexto y medios. #alfabeSaludUOC

¿Puede la alfabetización para la salud ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con dolor crónico? ¿Cómo crees que lo hace, a través de qué mecanismos? #alfabeSaludUOC

**Un MOOC dentro de un MOOC... esto es Actúa ante el dolor crónico?**

**¿Puede la alfabetización para la salud ayudar a mejorar la calidad de vida de personas con dolor crónico? ¿Cómo crees que lo hace? ¿A través de qué mecanismos? #alfabeSaludUOC**



13 likes, 2 retweets, 4 hearts

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 26 feb.  
(6/6) Referencias y recursos complementarios Actúa ante el dolor crónico. MOOC. [es.coursera.org/learn/actua-dc](https://es.coursera.org/learn/actua-dc). Fundació Salut i Envel·liment (Salud y Envejecimiento). Publicaciones. [bit.ly/2r6ANv8](https://bit.ly/2r6ANv8) #alfabeSaludUOC



Actúa ante el dolor crónico | Coursera  
Learn Actúa ante el dolor crónico from Universitat ...  
[es.coursera.org](https://es.coursera.org)

1 like

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 26 feb.  
(5/6) ¿Cuál es la puerta de entrada al curso? ¿Se prescribe? @lfernandezm11  
"La puerta de entrada [es.coursera.org](https://es.coursera.org), redes sociales, mailings con organizaciones de pacientes, a través de las mismas unidades de dolor y consejerías de salud de las CCAA. #alfabeSaludUOC



Coursera | Cursos Online de Universidades Top. Unet...  
Aprende online y obtén valiosas credenciales de las mejores universidades como Universidad Nacional ...  
[es.coursera.org](https://es.coursera.org)

1 like

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 26 feb.  
(4/6) Es imprescindible la sinergia entre todos los actores, para dar respuesta a la dimensión poliédrica de la atención al dolor crónico. El problema del dolor es que desconocemos su prevalencia, está infradiagnosticado e infravalorado. #alfabeSaludUOC

1 like

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 26 feb.  
(3/6) ¿Cuáles son los 3 aspectos básicos del proyecto? @lfernandezm11 "1. Aprender haciendo, 2. Encontrar el motor para la motivación y la autoconfianza, 3. Participación y compartir experiencias". #alfabeSaludUOC

1 like

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 26 feb.  
(2/6) El vídeo presenta el MOOC: Actúa ante el dolor crónico, una formación abierta y gratuita que pretende mejorar la calidad de vida de las personas en base a trabajar conocimientos, habilidades y actitudes respecto a la vivencia del dolor crónico #alfabeSaludUOC

1 like

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 26 feb.  
(1/6) Buenos días a todos! Hoy @ehernandez entrevista a @lfernandezm11 desde la sede de la Fundació Salut i Envel·liment de la @tsie\_uab @UABBarcelona, en el edificio modernista del @HospitalSantPau #alfabeSaludUOC

1 like, 3 hearts

Mostrar este hilo

**Montse Montcusi** @MontseMontcusi · 26 feb.  
#alfabeSaludUOC.  
@moocSaludUOCX.  
La alfabetización para la salud puede ayudar a las personas con dolor crónico, a través de la información, crear el empoderamiento, las personas deben tener pautas para cuidarse.

1 like

**Margarida Jansà i Morató** @MargaJansa · 26 feb.  
En respuesta a @SJDdiabetesCIDI @makLorente y @fundidiabetes  
#alfabeSaludUOC. @moocSaludUOCX Otro material fantástico de alfabetización para la salud sobre diabetes en la escuela

2 hearts

**Montse Montcusi** @MontseMontcusi · 26 feb.  
Punto TIC en Valls @moocSaludUOCX  
#alfabeSaludUOC.



Punt TIC - Òmnia Casa Caritat de Valls  
[punttic.gencat.cat](https://punttic.gencat.cat)

2 hearts

**Montse Montcusi** @MontseMontcusi · 26 feb.  
Punto TIC Alcover @moocSaludUOCX  
#alfabeSaludUOC.



**Curs d'iniciació informàtica**  
Comencen els cursos al Punt TIC d'Alcover: Curs d'iniciació a la Informàtica Mòduls de: Text, Internet, Full de càlcul i presentacions.  
[punttic.gencat.cat](http://punttic.gencat.cat)

**Monica Fdez Aguilera** @monicafa · 26 feb.  
Interesante lectura propuesta desde @moocSaludUOXC #healthliteracy #olderadults #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOXC** @moocSaludUOXC · 25 feb.  
(10/10) Referencias y recursos complementarios #alfabeSaludUOC  
Watkins, I and Xie, B. (2014). eHealth literacy interventions for older adults: a systematic review of the literature. J. Med Internet Res, 16 (11): e225.  
Disponible online en [jmir.org/2014/11/e225/](http://jmir.org/2014/11/e225/)  
[Mostrar este hilo](#)

**Maju** @Maju8932Maju · 26 feb.  
Las 3 ideas básicas son:  
Promoción de una vida independiente, de su desarrollo personal y fuerte trabajo de sus aspectos cognitivos.  
[@moocSaludUOXC](#)  
[#alfabeSaludUOC](#)

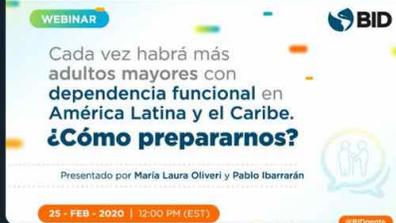
**Maju** @Maju8932Maju · 26 feb.  
La alfabetización para la salud mejora lo relativo a los dolores crónicos, ya que nos prepara para consultar y elaborar, junto a quienes corresponde, planes acorde a esa realidad.  
[@moocSaludUOXC](#)  
[#alfabeSaludUOC](#)

**Maju** @Maju8932Maju · 26 feb.  
La alfabetización en competencias digitales y en alfabetización para la salud en adultos mayores, es más importante que cualquier coste, ya que éstos se compensarán inmediatamente.  
[@moocSaludUOXC](#)  
[#alfabeSaludUOC](#)

**Maju** @Maju8932Maju · 26 feb.  
Las iniciativas de alfabetización para la salud en adultos mayores, en mi zona, tienden al envejecimiento activo.  
[@moocSaludUOXC](#)  
[#alfabeSaludUOC](#)

**Mabel Pardo** @mabelpardo · 26 feb.  
[@moocSaludUOXC](#) A propósito de la Alfabetización para la salud en Adultos mayores.

**BID Social y Salud** @BIDgente · 25 feb.  
¡En una hora! Ingres a nuestro primer webinar de #envejecimiento y atención a la #dependencia y entérate que implica que #AméricaLatina y el #Caribe sea la región que más rápido está envejeciendo.  
[bddy.me/2TioxSN](http://bddy.me/2TioxSN)



**Antonio Perea Nuñez** @pereana · 25 feb.  
En respuesta a [@moocSaludUOXC](#)  
Creo que los procesos de envejecimiento con las personas mayores hay iniciativas psicosociales, como el envejecimiento activo, un proyecto del Ayuntamiento de Barcelona.  
[#alfabeSaludUOC](#)

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 25 feb.  
En respuesta a [@moocSaludUOXC](#)  
Me ha encantado este vídeo. Me parece muy interesante aunque adaptarlo a la características gallegas: población muy mayor, dispersa geográficamente y a menudo sin posibilidad de conexión a Internet es complejo. En cualquier caso es el camino para la reflexión. [#alfabeSaludUOC](#)

**Zaida Espino La O** @zaidyLa · 25 feb.  
En respuesta a [@moocSaludUOXC](#) [@ehernandez](#) y 4 más  
en búsquedas realizadas pude encontrar el artículo de Montesi, Michela [redalyc.org/pdf/3776/37765...](http://redalyc.org/pdf/3776/37765...) en el que muestra diversas experiencias de AS entre ellas para adultos Mayores

**CavaCannabica** @CavaCannabica · 25 feb.  
[@moocSaludUOXC](#) [#alfabeSaludUOC](#)  
en Colombia la [@escacolombi](#) entre sus líneas de trabajo cuenta con un programa de promoción y prevención, para mejorar la seguridad del paciente y adelanta un trabajo en alfabetización llamado cuidARTE.

**CavaCannabica** @CavaCannabica · 25 feb.  
[#alfabeSaludUOC](#) la alfabetización y el modelo salutogénico están totalmente relacionados. Empoderar a los individuos a conservar, cuidar y fortalecer su bienestar para un buen vivir, es lo adecuado para una población mas saludable y educada. [#salud](#) [#educacion](#) .  
[Mostrar este hilo](#)

**CavaCannabica** @CavaCannabica · 25 feb.  
@moocSaludUOXC "salutogénico" hasta ahora escucho el termino, acá en Colombia se habla desde la promoción y prevención en salud.

**Zaida Espino La O** @zaidyLa · 25 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC  
Me parece interesante que también los adultos mayores contaran con una alternativa tan importante como las TIC para sus cuidados de salud, constituiría un aprendizaje más que los dotaría de habilidades comunicativas para incertarse a grupos virtuales

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 25 feb.  
En respuesta a @menjabeisa y @moocSaludUOXC  
No todos los adultos mayores disponen de medios tecnológicos actuales! Al menos los que en la actualidad están entre los 70 y 80 años, por lo que puede existir un gran número de personas con cierta marginación en tecnología digital, y si disponen de ella, les cuesta entenderla...

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 25 feb.  
@moocSaludUOXC  
[youtube.com/watch?time\\_con...](https://www.youtube.com/watch?time_con...)  
PyDEsalud es un canal de servicios integrados para promover el conocimiento, la autonomía y la participación activa de las personas sobre su salud

**RAFA** @RAFA25230189 · 25 feb.  
@moocSaludUOXC  
Como ideas básicas  
Información simplificada y eficaz.  
Acceso amigable e interactivo.  
Utilizable en lo cotidiano y adaptable a las situaciones cambiantes.  
#alfabeSaludUOC

**RAFA** @RAFA25230189 · 25 feb.  
@moocSaludUOXC  
Si consideramos que la artrosis, por poner un ejemplo, es la principal responsable del dolor crónico en personas mayores, se hace imprescindible, información, pautas e indicaciones, para afrontar las patologías y aliviar el dolor #alfabeSaludUOC

**RAFA** @RAFA25230189 · 25 feb.  
@moocSaludUOXC  
Se deben romper los esquemas tradicionales de transmisión de información y las Tics, ayudaran a que la alfabetización, pueda ser mas comprensible y atractiva, independientemente del coste, que hoy en día se ha reducido considerablemente. #alfabeSaludUOC

**RAFA** @RAFA25230189 · 25 feb.  
@moocSaludUOXC  
En mi zona, aunque no hay proyectos concretos, las iniciativas para adultos mayores, se enfocan en la mejora de la calidad de vida, sobre todo en actividades grupales que fomentan las relaciones interpersonales #alfabeSaludUOC

**RAFA** @RAFA25230189 · 25 feb.  
@moocSaludUOXC  
En mi zona, aunque no hay proyectos concretos, las iniciativas para adultos mayores se enfocan en la mejora de la calidad de vida, sobre todo en actividades grupales que fomentan las relaciones interpersonales @alfabeSaludUOC

**Martha Angelica** @MarthaA60059166 · 25 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC @ehemandeze y 4 más  
Aplaudo el envejecimiento activo.

**Martha Angelica** @MarthaA60059166 · 25 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC @ehemandeze y 4 más  
Que importante es en todo momento de la vida cuidar nuestra salud, la alfabetización nos ayuda a tener una visión muy amplia de lo que incluye la salud, no solo es una buena alimentación, sino ejercicio, hábitos saludables, y cuidar la enfermedad y estados crónicos.

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 25 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC @ehemandeze y 4 más  
El Gobierno de México tiene dos programas [gob.mx/inapam](http://gob.mx/inapam)  
[imss.gob.mx/stes/all/stat...](http://imss.gob.mx/stes/all/stat...) #alfabeSaludUOC Además de la casa del adulto mayor donde tienen actividades sociales, cognitivas y de ejercicio, comedor.

**Anna Vilagínés\_NUTRICIÓN** @menjabeisa · 25 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC La diversidad interpersonal de las personas mayores de 65 años condicional la alfabetización para la salud que vamos a divulgar. Debemos tener en cuenta, el DESARROLLO COGNITIVO y el ESTADO FÍSICO para poder adecuar las actividades y herramientas.

**Anna Vilagínés\_NUTRICIÓN** @menjabeisa · 25 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC La alfabetización para la salud en personas de edad avanzada debe centrarse en dos ejes principales: A) la PROMOCIÓN de Hábitos Saludables, vital para adquirir buena calidad de vida y, en ausencia de salud B) CUIDADO de la ENFERMEDAD

**Anna Vilagínés\_NUTRICIÓN** @menjabeisa · 25 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC L'alfabetización para la salud destinada a personas de edad avanzada, aún siendo muy necesaria, sigue siendo precaria. Hay pocas iniciativas que la fomenten y poca tecnología dedicada a ella.

**Margarida Jansà i Morató** @MargaJansa · 25 feb.  
#alfabeSaludUOC @moocSaludUOC @hospitalclinic la toma de decisiones compartidas entre la persona con diabetes tipo 1 y equipo, primer paso del programa de atención y educación terapéutica para el inicio de la terapia con bomba de insulina. H.Clinic@icongetd @daliaroca

Therapeutic education regarding type 1 diabetes (DM1).  
Jansà M, Vidal M, Conget I, Giménez M, Esmates E, Yoldi C, Levy I.  
Rev Enferm. 2007; Dec;30(10):23-32. Spain.

Efficacy of continuous subcutaneous insulin infusion in Type 1 diabetes: a 2-year perspective using the established criteria for funding from a National Health Service.  
Giménez M, Conget I, Jansà M, Vidal M, Chigauer G, Levy I.  
Diabet Med. 2007; Dec;24(12):1419-23. Epub 2007 Oct 17.

**Anna Vilaginés, NUTRICIÓN** @menjabeisa · 25 feb.  
@moocSaludUOC #alfabeSaludUOC Es posible la mejora de la calidad de vida de personas que sufren dolor crónico facilitándoles herramientas que les permitan acceder, practicar y compartir conocimiento y experiencias sobre esta dolencia. Saberse acompañado supone tranquilidad.

**Anna Vilaginés, NUTRICIÓN** @menjabeisa · 25 feb.  
El curso Actúa contra el Dolor Crónico (online) es un buen ejemplo de hacer llegar la alfabetización para la salud a quien verdaderamente sufre esta dolencia.  
dolor.com/curso-online-d...  
@moocSaludUOC #alfabeSaludUOC

Curso online para mejorar el manejo del dolor crónico  
dolor.com

**Anna Vilaginés, NUTRICIÓN** @menjabeisa · 25 feb.  
@moocSaludUOC #alfabeSaludUOC La tecnología debe ser parte de las herramientas de la alfabetización para la salud, es evidente. De todas formas hay algunos mayores que por falta de medios no tienen acceso a ellos y me planteo la marginación digital que eso pueda ocasionar.

**Anna Vilaginés, NUTRICIÓN** @menjabeisa · 25 feb.  
En respuesta a @ehernandez y @moocSaludUOC  
Gracias por invitarme a esa reflexión @ehernandez. Es evidente que la teoría o "filosofía" sin la praxis y el palpar la realidad cotidiana sólo son conocimiento in "stricto senso". Ciertamente hay que actuar para generar preguntas. Gracias. @moocSaludUOC #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOC · 25 feb.  
Actividad del segundo vídeo de #alfabeSaludUOC para personas mayores. (> 65 años). Desarrollo personal como hoja de ruta. Responder a continuación. Gracias.

¿La tecnología debe tener algún rol en la alfabetización para la salud en las personas mayores? ¿Consideras que el coste es demasiado elevado si a la alfabetización para la salud debe añadirse la alfabetización en competencias digitales?  
¡Comparte tu conocimiento con el hashtag!  
#alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOC · 25 feb.  
(10/10) Referencias y recursos complementarios #alfabeSaludUOC  
Watkins, J. and Xie, B. (2014). eHealth literacy interventions for older adults: a systematic review of the literature. J. Med Internet Res, 16 (11): e225. Disponible online en

eHealth Literacy Interventions for Older Adults: A Sys...  
Background: eHealth resources offer new opportunities for older adults to access health ...  
jmir.org

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOC · 25 feb.  
(9/10) y la segunda idea de @m\_pousada: "El objetivo de la alfabetización para la salud en mayores es "estar bien" y buena calidad de vida."  
#alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOC · 25 feb.  
(8/10) @ehernandez pide 1 idea clave para llevarse a casa. Dra. Beníg-Gómez: "La alfabetización en personas mayores debería ser una hoja de ruta para el desarrollo personal, no para suplir carencias de la persona"  
#alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOC · 25 feb.  
(7/10) @m\_pousada "La confianza es clave también en el uso de las herramientas digitales. Aquí es clave la participación de los profesionales, personas cercanas o referentes en su vida cotidiana."  
#alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOC · 25 feb.  
(6/10) Alfabetización Digital. Las TIC aparecen de entrada como herramientas para el cuidado de la salud en los adultos mayores. La percepción de utilidad y facilidad de uso son clave para ello.  
#alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOC · 25 feb.

(5/10) Imprescindible: contemplar las características de las personas. Tener en cuenta el declive cognitivo normativo en los mayores (atención, percepción, memoria...) que incide en la capacidad de manejarse (percibir, comprender, usar) la información en salud. #alfabeSaludUOC

1 2

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooSaludUOOCX · 25 feb.  
(4/10) @m\_pousada "Los aspectos cognitivos son fundamentales en esta etapa de la vida. La capacidad de buscar y encontrar información, de entenderla, comprenderla, aplicarla, tomar decisiones." #alfabeSaludUOC

1 1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooSaludUOOCX · 25 feb.  
(3/10) Dra. Beni-Gómez: "Necesitamos alfabetización modular y escalable para una mejor adaptación a las necesidades de la persona, además de formación continuada, apoyo del entorno" #alfabeSaludUOC

1 1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooSaludUOOCX · 25 feb.  
(2/10) A medida que aumenta la edad, aumenta la variabilidad individual. ¿Cómo incide este aspecto en las intervenciones en alfabetización para la salud en los adultos mayores? #alfabeSaludUOC

1 2

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooSaludUOOCX · 25 feb.  
(1/10) Seguimos! Hoy martes hablamos del desarrollo personal como hoja de ruta y cómo enfocamos la alfabetización para la salud en adultos mayores. Nos acompañan @m\_pousada y la Dra. Beni Gómez ambas profesoras de @UOCuniversidad e investigadoras @PSINET\_UOC #alfabeSaludUOC

1 1 4

Mostrar este hilo

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 25 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX @ehernandez y 4 más  
#alfabeSaludUOC  
Del Ayuntamiento de Sevilla, se enfoca envejecimiento activo, prevención



2 4

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 25 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX  
#alfabeSaludUOC es de gran ayuda canales de YouTube, ya que sin jóvenes hablando para jóvenes, una gran recomendación es el bodypositive, ya que nos ayuda a querer nuestro cuerpo, cuidarlo y respetarlo dejando a otras los estereotipos para una inclusión en tipos de cuerpo.

1

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 25 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX  
#alfabeSaludUOC trabajo en talleres que imparten Centros de Integración Juvenil, donde la prevención es fundamental no solo de riesgos si no ver la totalidad del joven y así hacerle ver que mente, cuerpo y mente deben tener un equilibrio. No es más importante uno que otro

1

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 25 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX  
#alfabeSaludUOC tenemos que ser concretos y dejar de divagar y ocultar la información con respecto a emociones, sexualidad, embarazos tempranos, drogas entre otros temas. Debemos dejar de poner etiquetas y darle la apertura para que ellos también puedan preguntarnos sus dudas

1

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 25 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX @ehernandez y 2 más  
#alfabeSaludUOC Educación sexual efectiva, iniciativa que trabaja con: jóvenes, escuela y padres de familia. Otorgando materiales de trabajo para cada uno de ellos. Lo cual lo hace fascinante y acompaña al joven en este proceso en construcción

1 1

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 25 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX @eHealthUOC y @UOCuniversidad  
#alfabeSaludUOC en mi zona la A. L es un gran reto, la investigación realizada con personas diabéticas, estudio cualitativo en el cual la salud lo atribuyen a algo en específico y no toman en cuenta del todo que conforman, nuestro sistema debe trabajar en prevención

1

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 24 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX  
#alfabeSaludUOC mejor con salud, bienestar y nutrición. A diferencia de otras app esta no te incita a perder peso o se enfoca en eso. Si no que entiende que debemos trabajar en nuestro bienestar no para agradar al otro si no para cuidarse de si mismo de forma integral

1

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 24 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX @eHealthUOC y @UOCextended  
Muchas veces ni siquiera los mismos adultos consultan este material, sin embargo esta propuesta es innovadora ya que permite a los niños conocer lo que les ocurre a partir de su propia visión. Es importante quitar etiquetas si los juegos son para niños, nuestro deber es adaptar

1

**joangaher** @joangaher · 24 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX  
Al 2019, van publicar un estudi sobre estils de vida saludables i entorns favorables en gent gran.  
L'estudi AEQUALIS promogut per la Fundació Salut i Envelliment UAB i l'Equip d'Atenció Primària Sardenya amb la col·laboració de RecerCaixa.  
Una bona iniciativa.  
#AlfabeSaludUOC

2

**joangaher** @joangaher · 24 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOCX  
Es potencia la promoció i la activació de la salut en la gent gran a diferents

2

nivells i sobretot s'estudia la forma de deixar entre l'excés de medicalització en favor de prescripcions més socials

#alfabeSaludUOC

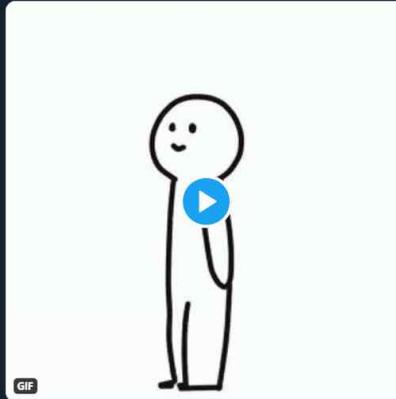
1



1



**Dra. Maria Madariaga** @DiaMundialContraelDolor @Dr... · 24 feb.  
En respuesta a @lasufnidoramas @mooSaludUOOC y @tuvidasindolor



1



3



**RVAE** @AutismoUDA · 24 feb.  
#alfabesaluduoc  
@mooSaludUOOC  
Módulo 5, act. 4.  
La alfabetización para la Salud no es igual para todos (grupo etario), debe tener en cuenta los intereses de cada grupo beneficiario y trabajar sobre la brecha digital (sobretudo en adultos mayores)

1



1



**RVAE** @AutismoUDA · 24 feb.  
#alfabesaluduoc  
@mooSaludUOOC  
Módulo 5, act. 3  
Con toda certeza la alfabetización para la Salud ayuda a mejorar la calidad de vida del enfermo y es posible con el uso de las TIC, multimedia, realidad virtual y otras medios y recursos como el caso de UAB y su programa.

1



1



**RVAE** @AutismoUDA · 24 feb.  
#alfabesaluduoc  
@mooSaludUOOC  
Módulo 5, act. 2  
Sin lugar a dudas las TIC juegan un papel importante en la alfabetización para la Salud de los adultos mayores y no creo que los costes sean mayores en la adquisición de competencias digitales sino necesarios.

1



1



**RVAE** @AutismoUDA · 24 feb.  
#alfabesaluduoc  
@mooSaludUOOC  
Módulo 5, act. 1.  
Las iniciativas de alfabetización para la salud en adultos mayores en mi zona se enfocan en el envejecimiento activo, como por ejemplo los programas del adulto mayor del MSP/ESS, con actividades como balioterapia o BrainGYM.

1



1



**tribuvainilla** @tribuvainilla · 24 feb.  
En respuesta a @tribuvainilla @mooSaludUOOC y 5 más  
Hacerlos partícipes del proceso.

1



1



**tribuvainilla** @tribuvainilla · 24 feb.  
En respuesta a @tribuvainilla @mooSaludUOOC y 5 más  
"Miren en Matia", un cuento para romper estereotipos sobre los mayores, tratar de que se repiensen también en esta etapa. #alfabeSaludUOC



"Miren en Matia", un cuento para romper estereotipos sobre los mayores  
Matia Fundazioa presenta el cuento "Miren en Matia", que trata de romper estereotipos en torno a las personas mayores y el envejecimiento  
@geriatricarea.com

1



5



**tribuvainilla** @tribuvainilla · 24 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @ehemandeze y 4 más  
No he encontrado en mi zona pero buceando he encontrado un libro que está a punto de publicarse de cuatro mujeres residentes en el centro Bermingham de Matia Fundazioa, en Donosti, en el que recrean la visita de una nieta y amigas donde les cuentan su vida en el centro. (1/2)

1



2



**ACHOR** @ACHOR62359335 · 24 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Es muy interesante este proyecto, en espera de su validación sería conveniente dentro de este proyecto hacer una buena lectura para comprender bien el etiquetado nutricional de los productos alimenticios, para tomar buenas decisiones de consumo. #alfabesaluduoc

1



1



**Elena Vicente** @elenimer1969 · 24 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Son dos conceptos interconectados, se necesitan uno al otro para subsistir: no existirá una buena prevención de enfermedades ni tratamiento de



muestran que existe una mayor prevalencia de enfermedades, un mayor consumo de fármacos, un mayor consumo asistencial en esta etapa de la vida. Y de forma subjetiva existe una percepción de peor #alfabeSaludUOC

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 24 feb.  
(3/6) @ehernandez nos habla sobre el acuerdo existente que el control de uno mismo, la autonomía, el vivir positivamente, son aspectos que inciden en la salud y en la calidad de vida en el proceso de envejecimiento. #alfabeSaludUOC

Mostrar este hilo

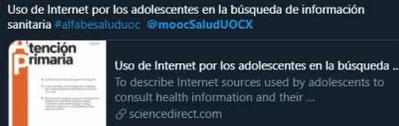
**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 24 feb.  
(2/6) El vídeo plantea la discordancia entre la necesidad e importancia de la alfabetización para la salud en los adultos mayores y la existencia de pocas iniciativas y centradas en la gestión de la enfermedad, en lugar de hacerlo en el mantenimiento y promoción #alfabeSaludUOC

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 24 feb.  
(1/6) Empezamos la 5a y última semana del #MOOC #alfabeSaludUOC Lo dedicaremos a la Alfabetización Para La Salud En Los Adultos Mayores.

Mostrar este hilo

**Elena Sáiz** @ElenaSaiz63 · 24 feb.  
Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria #alfabesaluduoc @moocSaludUOOCX



Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 24 feb.  
Mod. 2. Gracias por compartir @conchipadilla98 #alfabeSaludUOC

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@moocSaludUOOCX Mod. 2 Al hilo de la alfabetización en la infancia, una iniciativa se presenta en Andalucía. Enfermera escolar. webtv.enfermeriatv.es/video/JxP2vJ #alfabesaluduoc

Mostrar este hilo

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 24 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX  
No conozco escuelas como tales. Aunque los grupos de lactancia, parto y crianza también consisten en madres que aprenden de otras madres y es increíble lo que llegan a alfabetizar. #alfabesaluduoc albalactandamaterna.org

Mostrar este hilo

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 24 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX  
Las decisiones compartidas son la madurez de la alfabetización. Imagino que es difícil cuando la persona no está cognitivamente bien, ya sea por falta de conciencia, desequilibrios emocionales o falta de comprensión. #alfabesaluduoc

Mostrar este hilo

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 24 feb.  
En respuesta a @1asufridoramas @moocSaludUOOCX y 2 más #alfabeSaludUOC  
La @escpacientes de Andalucía está muy bien. Su cara más visible @joancmarch, es un alfabetizador en #Salud nato, tarea q realiza con gran generosidad y poniéndole sus cinco sentidos para contagiar a otros de que la #Salud es cosa de todos



Mostrar este hilo

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 24 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX y @infermeria  
Además de recetar esta iniciativa. Hay un tema que podría incluirse que crea muchos mitos y desconocimiento, que es sobre los recursos cognitivos. En la etapa infantil alrededor del constructo de inteligencia y en la vejez alrededor del deterioro cognitivo. #alfabesaluduoc

Mostrar este hilo

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@moocSaludUOOCX • La salutogenia y la alfabetización para la salud son conceptos relacionados, por supuesto, pienso que la finalidad de la alfabetización en salud es la salutogenia #alfabesaluduoc

Mostrar este hilo

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 24 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX #alfabeSaludUOC  
Una iniciativa q me ayudó y sigue ayudando a alfabetizarme en #diagnostico #enfermedad con la q me ha tocado vivir es @tuidasindolor dirigido por la @DraMadelina. Necesario para toma decisiones compartidas, sin información no somos nada.

Mostrar este hilo



**El dolor crónico explicado a pacientes y profesionales de la salud**  
► Todo lo que necesitas saber sobre el diagnóstico y tratamiento del dolor crónico desde las unidades del dolor explicado a pacientes y ...  
🔗 [tuvidasindolor.es](http://tuvidasindolor.es)

2 1 8

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@mooCSaludUOJX Entiendo que la educación para la salud mental es imprescindible y si debe estar al mismo nivel que la prevención de conductas de riesgo. La iniciativas en salud mental de Espai love.net y creo que el resto de CCAA, deberían copiarla #alfabesaluduoc

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 24 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOJX y @infermeria  
Voy a promocionar el uso de @infermeria.  
Me ha recordado que el embarazo es uno de los momentos en los que estamos más alfabetizados. Hay muchos recursos para conocer todas las etapas y cómo cuidarse. Un ejemplo de ello es la app inatal.  
[inatal.org/el-embarazo/se...](http://inatal.org/el-embarazo/se...)

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@mooCSaludUOJX Mod 3 Creo que la clave en internet está en captar muy bien la ATENCIÓN de los jóvenes, y ya habrá medio camino hecho, es una ardua tarea. #alfabesaluduoc

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@mooCSaludUOJX Mod 3 La adolescencia es una etapa complicada en todas la es internet y sobre todo las redes sociales el lugar en el que hay que trabajar para llegar a ellos. #alfabesaluduoc

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 24 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOJX  
Mi opinión no experta, es que la alfabetización en salud debería tener una vertiente salutogénica, de promoción de la salud. Y otra vertiente de gestión de la enfermedad, para volver a o mantener el mejor estado de salud posible.  
#alfabesaluduoc

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@mooCSaludUOJX Mod 2 La nutrición es muy importante en la infancia, pues los hábitos que se creen en este momento ayudarán a no enfermarse y a la salutogénesis, con unos buenos hábitos para la vida. #alfabesaluduoc

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@mooCSaludUOJX Mod 2 No conozco ningún programa como Nutrapp, pero si es cierto que el tema de la nutrición en nuestro país, está cubierto por la Sanidad, aunque bienvenidas sean todas las nuevas iniciativas.  
#alfabesaluduoc

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOJX · 24 feb.  
#alfabesaluduoc Empezamos la última semana del #MOOC #alfabeSaludUOC. Hablaremos de #alfabetizaciónSalud en adultos mayores y repasaremos todo lo aprendido. ¡A por ellos! #Alfabetización #Salud #Pacientes #Profesionales #BuenosDias



3 7

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@mooCSaludUOJX Mod. 2 Al hilo de la alfabetización en la infancia, una iniciativa se presenta en Andalucía. Enfermera escolar.  
[webtv.enfermeriatv.es/video/JXP2v](http://webtv.enfermeriatv.es/video/JXP2v)  
#alfabesaluduoc



**Presentación en Andalucía de la estrategia para implantación de la enfe...**  
La Plataforma Estatal de Enfermera Escolar en Andalucía presenta en rueda de prensa la nueva estrategia de actuación para la implantación d...  
🔗 [webtv.enfermeriatv.es](http://webtv.enfermeriatv.es)

2

**María Concepción** @conchipadilla98 · 24 feb.  
@mooCSaludUOJX Para mí el diccionario de la infancia es una idea genial, creo que debería hacerse más publicidad a estas formas de alfabetizar que hacen mucho por la sanidad en España #alfabesaluduoc

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 24 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOJX @Tuvidasindolor

En respuesta a @mooCSaludUOXC @viviwi y @E-Ins  
Es necesario una alfabetización para la salud y más si es personalizada, sin embargo primero debemos trabajar en la primera, ya que conocer nos podrá dar herramientas para empoderarnos y así cuestionar a los expertos, trabajo fácil pero que cuando se está enfrente de ellos

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 24 feb.  
@mooCSaludUOXC ¿cómo ayudar a las personas que entiendan mejor la información sobre salud que encuentran en Inter? Lo de ahora son las imágenes, pero también previniendo que no se trata de consultas, menos texto incluso tecnicismos

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 24 feb.  
@mooCSaludUOXC ¿conque tres preguntas resultas debería salir un paciente de una consulta?  
¿cual es mi principal problema?  
¿que debo hacer?  
¿Porque es importante hacer esto? #alfabesaluduoc  
¿a que me comprometo? Un más para saber que hacer y en que debo trabajar

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 24 feb.  
@mooCSaludUOXC respuesta  
¿Que apartados crees que serían necesarios revisar?  
La sección 5 ya que habla de cada etapa del ser humano  
¿que contenidos añadiría?  
Paginas específicas y confiables para mantenernos informados y abiertos a la crítica en nuestra salud

**Lesli Rojas** @LesliRojas19 · 24 feb.  
@mooCSaludUOXC respuesta a la pregunta ¿quién debería ser el responsable de la alfabetización para la salud? #alfabesaluduoc Considero que es un trabajo en conjunto, no podemos delegar el trabajo a una sola persona. debe iniciar el sistema pero tambien es trabajo de si

**NOEL** @songollay · 24 feb.  
@mooCSaludUOXC #alfabesaluduoc  
Un joven utiliza mucho las redes sociales para buscar personas que se parezcan mucho a ellas y puedan entender sus problemas, ellos buscan personas que se parezcan a ellos, para llegar a los jóvenes hay que pensar como ellos.

**NOEL** @songollay · 24 feb.  
@mooCSaludUOXC

Los canales que deberán utilizarse para llegar a los jóvenes, tendrán que ser los entornos virtuales, ya que están en el día a día comunicándose con distintas personas y de su misma edad, intercambiando problemas, emociones, sentimientos, etc

**NOEL** @sonqollayy · 24 feb.  
#mooCSaludUOOC  
#alfabesaluduoc  
Los programas de salud mental para jóvenes no buscan prevenir, los distintos programas deben buscar prevenir para evitar conductas de riesgo, la salud mental debe ser tan importante como la salud física y mental

**NOEL** @sonqollayy · 24 feb.  
#mooCSaludUOOC  
#alfabesaluduoc  
La salud mental es imprescindible y debe ser tratada no solo una vez al año, sino debe ser parte de la educación, en las distintas escuelas para poder prevenir conductas de riesgo

**NOEL** @sonqollayy · 24 feb.  
#mooCSaludUOOC  
Antes no existían series juveniles como ahora, existen youtubers famosos que pueden manifestarse con problemas emocionales o de salud, es allí cuando los adolescentes se sienten identificados, utilizar esos recursos para llegar a ellos.

**NOEL** @sonqollayy · 24 feb.  
#mooCSaludUOOC  
#alfabesaluduoc  
Para hablar con los adolescentes de salud, se deben buscar respuestas inmediatas, sin tantos rodeos, soluciones que no abarquen mucho tiempo, ya que hármanos que pierdan el interés.

**NOEL** @sonqollayy · 24 feb.  
#mooCSaludUOOC  
#alfabesaluduoc  
Las iniciativas de planes de salud para adolescentes, son menores en comparación a la de los niños, sin embargo, se trabaja más con ellos la parte de salud mental y emocional, ya que es en la adolescencia donde se presentan mayores consecuencias.

**NOEL** @sonqollayy · 24 feb.  
#mooCSaludUOOC  
#alfabesaluduoc  
Los programas de salud dirigidos para adolescentes, deben estar adaptadas plenamente en el idioma que ellos manejan y de acuerdo a los problemas de salud física emocional y sexual que ellos tienen, para que ellos mismopuedan acceder más fácilmente

**Anna Millá** @annamilla · 23 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC, @eHealthUOC y @ehernandez  
Sería interesante contar con más experiencias de nuestro entorno más cercano, ampliar los apartados dedicados a aplicaciones y nuevas tecnologías. También profundizar en colectivos con limitaciones sensoriales #alfabesaluduoc

**Anna Millá** @annamilla · 23 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Me gustaría aprender, aumentar mis conocimientos en #alfabetización en salud, conocer nuevos proyectos y escuchar opiniones de otras personas interesadas en el tema #alfabesaluduoc

**Anna Millá** @annamilla · 23 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
La responsabilidad de la alfabetización en salud debería ser compartida por toda la sociedad. Desde los profesionales sanitarios a los educadores y pasando también por uno mismo (autoaprendizaje) #alfabesaluduoc

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 23 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
@FEDE\_Diabetes son tremendamente activos si hablamos de alfabetización en salud, así como @fpaciente con documentos de consenso sobre multitud de patologías #alfabesaluduoc

**RVAE** @AutismoUDA · 23 feb.  
#alfabesaluduoc  
#mooCSaludUOOC  
En el portal a [alz.org](http://alz.org) se comparte una serie de documentos sobre Alzheimer y alguna medida que puede ponerse en marcha en mi entorno inmediato podrían ser espacios de diálogo, encuentro y reflexión sobre esta enfermedad.



**RVAE** @AutismoUDA · 23 feb.  
#alfabesaluduoc  
#mooCSaludUOOC  
Otra iniciativa similar a las señaladas es [escueladepacientes.es](http://escueladepacientes.es). Deben ser escuelas y contenidos para la población en general pero particularmente para las personas con alguna condición de salud, su a familiares y tratantes.

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 23 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Sin duda para todo el mundo. Existen patologías benignas que pueden acompañarnos durante un tiempo de nuestro ciclo vital y su correcto manejo no es menos importante #alfabesaluduoc

**RVAE** @AutismoUDA · 23 feb.  
#alfabesaluduoc  
#mooCSaludUOOC  
No todas las personas podemos tomar decisiones compartidas sobre nuestra Salud deben haber condiciones mínimas. No podrán, basado

...su salud deben haber condiciones mínimas. No pueden hacerlo menores y personas con discapacidad cognitiva, demencia, analfabetas, enajenación mental, por citar algunos.

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 23 feb.  
En respuesta a @c\_teki y @mooSaludUOOC  
Interesante programa de salud, que desde el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, promueve el auto cuidado basándose en la prevención y atención a la cronicidad. Donde el paciente experto tiene auto cura de su cronicidad, con formación y una actitud activa!

**RVAE** @AutismoUDA · 23 feb.  
#alfabesaluduoc  
@mooSaludUOOC  
Hay una íntima relación entre alfabetización para la salud y los programas de decisiones compartidas, siendo los segundos parte de lo primero. Una iniciativa similar



**24zahanorias** @24\_zahanorias · 23 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC y @Infermeria  
La iniciativa es de muchísima ayuda, las infografías geniales, una forma sencilla de captar la atención tanto del paciente como del individuo sano #alfabesaluduoc

**RVAE** @AutismoUDA · 23 feb.  
#alfabesaluduoc  
@mooSaludUOOC  
Una iniciativa similar a Infermera Virtual es [eDactiplus.com](http://eDactiplus.com). Y lo que les recomendaría es contar con vídeos tutoriales, cursos, avatares, realidad virtual y realidad ampliada sobre temas de Salud como Prevención y Promoción.

**24zahanorias** @24\_zahanorias · 23 feb.  
En respuesta a @24\_zahanorias y @mooSaludUOOC  
a veces tampoco es comprensible para el familiar acompañante. Considero que las herramientas que se proponen son fantásticas para ser prescritas por los profesionales, escuelas/asociaciones de pacientes y el propio entorno familiar...y así "contagiar" esa necesidad #alfabesaluduoc

**24zahanorias** @24\_zahanorias · 23 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Me parece fundamental y en particular para aquellos pacientes que no tienen ningún conocimiento específico y con escasa alfabetización general. Un paciente de 70 puede tener autonomía para asistir a consulta por sí solo pero no comprender exactamente lo que se le transmite...

**RVAE** @AutismoUDA · 23 feb.  
#alfabesaluduoc  
@mooSaludUOOC  
Tanto la perspectiva salutogénica y la alfabetización en la salud son conceptos relacionados y ambas tienen que ver con el propósito de cuidado y cuidado del cuidador en Salud.

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 23 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @ehernandez  
#alfabesaluduoc: El libro interesante, además de muy didáctico, por añadir algo me quedaría con implementar la inteligencia emocional y el desarrollo de las habilidades sociales.

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 23 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
#alfabesaluduoc: En principio nuestra salud debería ser nuestra responsabilidad, tomando conciencia de la importancia que esta tiene tanto a nivel personal, como a nuestro entorno, otro caso bien distinto serían niños y ancianos.

**ACHOR** @ACHOR62359335 · 23 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
En principio yo señalaría a que cada uno de nosotros deberíamos ser responsables del auto cuidado de nuestra propia salud, tomando conciencia, que de ella depende nuestro bienestar y de las personas de nuestro entorno. Otro caso bien distinto serían los niños y ancianos.

**MariaEva** @MariaEver · 22 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC y @Infermeria  
#AlfabeSaludUOC No conozco otra iniciativa similar. Sí, recomendaría visitar la página, es accesible, la información está muy bien organizada, han realizado un excelente trabajo con esa iniciativa y me encanta la idea de que continúen evolucionando en su proyecto.

**MariaEva** @MariaEver · 22 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Opino que son conceptos que se complementan pues para lograr mantenerme sana (salutogénesis) debo tener el conocimiento, habilidades y capacidades para tomar las decisiones para mi bienestar (Alfabetización para la salud).

**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 22 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
#alfabesaluduoc sería interesante diferenciar escuelas de salud para la ciudadanía, con información de vida sana y prevención de las escuelas de pacientes, en dónde puede haber información dirigida al tratamiento de patologías

**Xavier** @Xavier003991581 · 22 feb.  
@mooSaludUOOC #todo lo comentado en los vídeos me parece sumamente importante, pero como hacer llegar esta información a esa aún existente población, ya de una edad y por desgracia sin ningún tipo de estudios, creo que sería interesante poder ahondar en el tema

**David de la Rosa** @Davidde41236150 · 22 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC y @infermeria  
#alfabeSaludUOC Me parece genial el trabajo de @infermeria y como recomendación propondría ampliar el proyecto a los adolescentes y así ayudar a evitar malas conductas en salud de esta franja de edad tan sensible.

**Xavier** @Xavier03991581 · 22 feb.  
@moocSaludUOCC #como puedo acceder a los módulos 4,5 y 6, intento hacerlo hoy ya que por mi trabajo solo tengo tiempo en fin de semana y me dice que ya han acabado, alguien podría ayudarme, gracias

**Juan Carlos Morales Ruiz** @jcmoralesr · 22 feb.  
@moocSaludUOCC #alfabeSaludUOC tarde pero con entusiasmo, me incorpore al MOOC, considero que la alfabetización en salud es responsabilidad de padres, maestros, individuos y profesionales de la salud, en todos los contextos donde se presente la oportunidad de trabajar el tema.

**Pedro Soriano** @soriano\_p · 21 feb.  
En respuesta a @amanda\_Ferrer\_B y @moocSaludUOCC  
No lo podías haber explicado mejor 🤔🤔🤔

**joangaher** @joangaher · 21 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
Las Escuelas de Salud han de ser abiertas a pacientes, estén diagnosticados o no. Quizás el tema ha de estar en que haya diversidad de escuelas, unas más generales y otras específicas de determinadas patologías.  
#AlfabeSaludUOC

**joangaher** @joangaher · 21 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
#AlfabeSaludUOC  
twitter.com/escpacientes

**Eulalia Hernández** @ehernandez · 21 feb.  
@moocSaludUOCC #alfabeSaludUOC  


**#FFpaciente** @ffpaciente · 21 feb.  
En respuesta a @amanda\_Ferrer\_B y @moocSaludUOCC  
Esa es la idea y quien quiera pueda puede participar con el hashtag cada viernes  
#FFpaciente

**Eulalia Hernández** @ehernandez · 21 feb.  
En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo y @moocSaludUOCC  
Siempre hay que priorizar. A veces el criterio es la #prevalencia, otros es la disponibilidad de #evidencia científica al respecto. Pero, y si se lo preguntas, @Cris\_Tina\_CoRo?

**Amfaba** @amanda\_Ferrer\_B · 21 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
#FFpaciente, una forma de poner en contacto a personas, experiencias. Su principal objetivo es conseguir que los pacientes utilicen las redes sociales de forma fiable, meterse en el hashtag encuentren numerosas publicaciones útiles para ellos #alfabeSaludUoc

**Michell** @Michell11010533 · 21 feb.  
@moocSaludUOCC #alfabeSaludUOC la alfabetización en la adolescencia a través de charlas que se realizan a clases, yo creo que deberían hacer algunas charlas con dinámicas, ya que así sería más divertido.

**Eulalia Hernández** @ehernandez · 21 feb.  
En respuesta a @c\_tebi y @moocSaludUOCC  
Claro que sí Y una de ellas, en el próximo módulo, @c\_tebi 🤔  
#alfabeSaludUOC

**Infermera virtual** @infermeria · 21 feb.  
En respuesta a @CheroVictor y @moocSaludUOCC  
Si se incluyen términos técnicos pero luego se explica con palabras coloquiales su significado o bien se añade una definición de éstos en el glosario (clicando encima del término aparece la definición)

Esta energía proviene de los nutrientes que

### Hidrato de carbono

Cada una de las sustancias orgánicas formadas por los átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno, que contienen los últimos elementos en la misma proporción que los existentes en el agua; p. ej., la glucosa, el almidón y la celulosa.

Fuente  
Real Academia Española. Diccionario de la lengua española.

**Infermera virtual** @infermeria · 21 feb.  
En respuesta a @CheroVictor y @moocSaludUOCC  
Las personas pueden navegar libremente o el #profesionalde la salud puede acompañar a la persona en la adquisición de conocimientos, prescribiendo links a determinados apartados ( para ello están los tutoriales a la izquierda del #web)

### Consulta los tutoriales

Me han diagnosticado diabetes

- Descripción
- Tipos
- La insulina
- Tratamiento
- Autocontrol y autoanálisis



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 21 feb.  
¡Claro que sí! @escuelapCAN

#escuelas #pacientes #alfabetizacionSalud #alfabeSaludUOC



**Daniel López** @Dlofe · 19 feb.

Vídeo resumen de @armayones del MOOC #alfabeSaludUOC de @mooSaludUOXCX hablando de la #ReddeEscuelas entre ellas podéis incluir a @escuelapCAN de Canarias. Proyecto de #alfabetizacionensalud de @SanidadGobCan



5



10



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 21 feb.  
Gracias por compartir @c\_texi #alfabeSaludUOC



**Clara Teixidor** @c\_texi · 20 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXCX

#alfabeSaludUOC El Programa Pacient Expert a Catalunya [canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-...](https://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-...) y la Universidad Autonoma de Barcelona [uab.cat/web/sobre-la-f-...](https://uab.cat/web/sobre-la-f-...) también realiza actividades para alfabetizar. Para favorecer la alfabetización las escuelas tendrían que dirigirse a toda la población.



2



5



**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 21 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXCX

La información es esencial para todos, pero el enfoque difiere según las características del público objetivo. Quien no padece enfermedad, aprenderá a prevenir y quien la padece, aprenderá lo necesario para suprimirla y cuando no sea posible, a convivir con ella.



2



2



**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 21 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXCX y @infermeria

La página se aprecia muy interesante. Ha sido señalado que no en todos los casos el resultado ha sido el esperado ¿Los visitantes son orientados a tareas específicas al ingresar o es que navegan libremente según aquello que les interesa? En realidad si incluye términos técnicos.



2



1



**Clara Teixidor** @c\_texi · 20 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXCX

#alfabeSaludUOC El Programa Pacient Expert a Catalunya [canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-...](https://canalsalut.gencat.cat/ca/sistema-de-...) y la Universidad Autonoma de Barcelona [uab.cat/web/sobre-la-f-...](https://uab.cat/web/sobre-la-f-...) también realiza actividades para alfabetizar. Para favorecer la alfabetización las escuelas tendrían que dirigirse a toda la población.



Programa Pacient expert Catalunya

[canalsalut.gencat.cat](https://canalsalut.gencat.cat)



2



8



**María Concepción** @conchipadilla98 · 20 feb.

@mooSaludUOXCX Mod 1 Satisfecha de haber accedido a este MOOC, hace mucho tiempo que aprendí vivir en una sociedad colaborativa, donde todos deberíamos transmitir los conocimientos, aprender-enseñar, en nuestro entorno y algo mas. Gracias



1



1



**María Concepción** @conchipadilla98 · 20 feb.

@mooSaludUOXCX Veo a largo o medio plazo la alfabetización de salud personalizada, utilizando la historia clínica como herramienta para dirigirse al paciente de forma personalizada, con muchos matices, por supuesto #alfabeSaludUOC



1



1



**María Concepción** @conchipadilla98 · 20 feb.

@mooSaludUOXCX Mod 1 Para mi informarse en internet sin Alfabetización previa puede ser poco o nada positivo, pienso que cada persona alfabetizada en salud tiene la obligación moral de transmitirlo a todo su entorno #alfabeSaludUOC



1



1



**María Concepción** @conchipadilla98 · 20 feb.

@mooSaludUOXCX Mod 1 Con respecto al libro maravilloso por sus contenidos, añadiría algún pictograma de peligro con la alfabetización para la salud dentro, para llamar la atención del peligro que entraña la falta de alfabetización #alfabeSaludUOC



1



1



**RAFA** @RAFA25230189 · 20 feb.

@mooSaludUOXCX

Normalmente las iniciativas, están centradas en enfermedades concretas. La junta de andalucia, tiene en marcha [escueladepacientes.es](https://escueladepacientes.es), con información contrastada, incluyendo un calendario de formaciones previstas



1



1



contratado, mejorando un calendario de formaciones previas.  
#alfabeSaludUOC

1



**RAFA** @RAFA25230189 · 20 feb.

@mooSaludUOCX

La alfabetización aporta conocimiento para la decisión compartida, aunque la mayoría de proyectos se están desarrollando en Norteamérica. No toda la población, tiene conocimientos ni la suficiente madurez, para tomar decisiones compartidas #alfabeSaludUOC

1



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 20 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX

#alfabeSaludUOC comunidad.madrid/servicios/salu... espacio de participación ciudadana que tiene el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud.



**Escuela Madrileña de Salud**

La Escuela Madrileña de Salud es un espacio de participación ciudadana que tiene el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de ...  
@comunidad.madrid

2



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 20 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX y @infernaria

#alfabeSaludUOC Durante este curso, hemos recolectado muchos proyectos relacionados con la alfabetización en salud... demasiados para mi organización mental! Como gestionar una oferta a la vez tan numerosa y desconocida?

1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 20 feb.

¡Gracias por la recomendación! #alfabeSaludUOC



**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 20 feb.

@mooSaludUOCX #alfabeSaludUOC emiliaonline.org/home/2018/08/0 ... Apoyo entre iguales en salud mental, promovido x asociaciones de personas cn problemas de salud mental. activament.org/es/grups-dajud...

1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 20 feb.

Gracias por la recomendación igualmente. ¡El objetivo es el mismo, lograr salud! #alfabeSaludUOC



**Clara Teixidor** @c\_teixi · 20 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX y @infernaria

Aunque sea más promoción, la Agencia de Salut Pública Catalana dispone de espacios de información de temática variada. salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/prom...

Podría incorporarse algún espacio con contacto directo con un profesional (vídeo llamada o otro). Al final buscamos la relación humana.

1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 20 feb.

Y os dejamos la última actividad de la semana: ¿Qué iniciativas de escuelas de pacientes o similares conoces? ¿Deben ser escuelas para todo el mundo o para pacientes diagnosticados? Comparte aquí con el hashtag #alfabeSaludUOC

**¡Construyamos juntos conocimiento compartido!**

**¿Qué iniciativas de escuelas de pacientes o similares conoces? ¿Deberían ser escuelas para personas sin enfermedad diagnosticada y no solo dirigidas a pacientes?**

**¡Comparte tu conocimiento con el hashtag:!  
#alfabeSaludUOC**

14

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 20 feb.

Más recursos:

-Guía de Salud. Participación comunitaria: mejorando la salud y el bienestar y reduciendo desigualdades en salud. [portal.guiasalud.es/gpc/participac...](http://portal.guiasalud.es/gpc/participac...)

-Participación de los ciudadanos en las decisiones relacionadas con su salud. [bit.ly/32bSI0e](http://bit.ly/32bSI0e)

#alfabeSaludUOC



**Participación comunitaria: mejorando la salud y el bienestar y reduciend...**

GuíaSalud. Catálogo de Guías de Práctica Clínica (GPC) en el Sistema Nacional de Salud (SNS). En el Catálogo de GPC están disponibles las ...  
@portal.guiasalud.es

1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 20 feb.

Más recomendaciones:  
 -Programa Paciente Experto Murcia. #fpaciente.es/escuelas-de-pa...  
 -PyDeSalud. Participa y Decide sobre tu salud. pydesalud.com  
 -Galería multimedia Decisiones compartidas. decisionescompartidas.gencat.cat/es/galeria-mul...

#alfabeSaludUOC



**PyDeSalud | Participa y decide sobre tu salud**  
 Canal de servicios integrados para promover el conocimiento, la autonomía y la participación activa ...  
[pydesalud.com](https://pydesalud.com)

1   6

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 20 feb.

Aquí algunos recursos y recomendaciones:  
 1) Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía: [escuelas.msccbs.gob.es](https://escuelas.msccbs.gob.es)  
 2) Programas como #PacienteExperto #CuidadorExperto [enfermedades-raras.org/index.php/actu...](https://enfermedades-raras.org/index.php/actu...)  
 Programa Paciente Experto Catalunya [laenfermeriareal.com](https://laenfermeriareal.com)

#alfabeSaludUOC

1   2

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 20 feb.

Se ha hablado del Proyecto #COMJuntos [appcmjunts.es](https://appcmjunts.es), desarrollado por @lulaonline\_UJF y @PSINET\_UOC, junto a @FEDER\_ONG y @InfoAliber. Una #APP dirigida a progenitores de niños y niñas con enfermedades raras. #alfabeSaludUOC

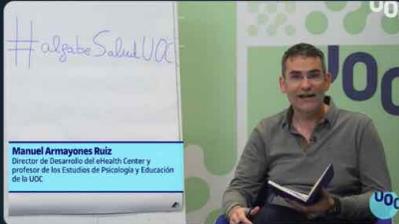


1   1   5

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 20 feb.

También hemos conocido el proyecto de @AQuAScat #decisionescompartidas como un "estadio final de la alfabetización para la salud, para poder decidir qué hacer ante una intervención en salud sobre nosotros o nuestros seres queridos" nos decía @armayones #expertUOC #alfabeSaludUOC



**Manuel Armayones Ruiz**  
 Director de Desarrollo del eHealth Center y profesor de las Escuelas de Psicología y Educación de la UOC

1   2   7

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 20 feb.

En la web [infernervirtual.com/esp](https://infernervirtual.com/esp) encontramos recursos para cuidar nuestra salud en las situaciones de la vida diaria: trabajar, comer, dormir, un duelo... Hemos visto que la salud es transversal. cc/ @infernervirtual . ¿Encontráis a faltar alguna cosa? #alfabeSaludUOC



1   4

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 20 feb.

Hoy hacemos un hilo de resumen de esta semana del #mooc #alfabeSalud de #AlfabetizacionSalud en edad adulta. Hemos conocido @infernervirtual del @COIBarcelona, #decisionescompartidas de @AQuAScat y la #APP [appcmjunts.es](https://appcmjunts.es). Empezamos repasando 📝



1   6

Mostrar este hilo

**Elvis H. Guerra** @elvis309 · 20 feb.  
@moocSaludUOOC Uno muy interesante es "Yo se cuidar mi cuerpo"

**Elvis H. Guerra** @elvis309 · 20 feb.  
@moocSaludUOOC Los trabajos de campo, es decir las visitas que realizan los miembros de los centros salud hacia los pobladores.

**MOOC de Salud de UOOC** @moocSaludUOOC · 20 feb.  
"Sólo el 49% de los pacientes recuerda lo que le han dicho en consulta". Importancia de la #AlfabetizaciónSalud, desde #alfabeSaludUOOC se estan compartiendo distintas estrategias para mejorarla.

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 20 feb.  
¿Te ha pasado alguna vez? pues hay estrategias para que se repita. Ej. #AlfabeSaludUOC, #AskMe3... @eHealthUOC @UOCpsicoedu twitter.com/muyinteresante...

**Clara Teixidor** @C\_teixi · 20 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @infermeria  
Aunque sea más promoción, la Agencia de Salut Pública Catalana dispone de espacios de información de temática variada. [salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/prom...](http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/prom...)  
Podría incorporarse algún espacio con contacto directo con un profesional (vídeo llamada o otro). Al final buscamos la relación humana.



**Promoció de la salut i prevenció de la malaltia**  
L'ASPCAT promou la salut en l'àmbit escolar, comunitari, laboral i sanitari, al costat dels serveis ...  
[@salutpublica.gencat.cat](http://salutpublica.gencat.cat)

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 20 feb.  
@moocSaludUOOC #alfabeSaludUOC [emilialine.org/home/2018/08/0...](http://emilialine.org/home/2018/08/0...)  
Apoyo entre iguales en salud mental, promovido x asociaciones de personas en problemas de salud mental.



**Grupos de Ayuda Mutua (GAM)**  
[ca] Què és un Grup d'Ajuda Mútua (GAM)? Un Grup d'Ajuda Mútua és un espai en el qual diverses persones que comparteixen un mateix ...  
[@activament.org](http://activament.org)

**Clara Teixidor** @C\_teixi · 20 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC Salutogènesis y alfabetización estan totalmente relacionadas y van de la mano. El conocer y el empoderamiento de la persona educada en salud nos permitirá tomar una correctas decisiones para mantenernos sanos.

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 20 feb.  
@moocSaludUOOC #alfabeSaludUOC hay límites sobre quien puede tomar decisiones sobre su salud? Buff!...q difícil...creo q quien no pueda comprender la info sobre su diagnóstico/problema de salud no puede tomar decisiones, xo quien determina si la información se entiende o no?

Mostrar este hilo

**David de la Rosa** @Davide41236150 · 20 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC La salutogènesis y la alfabetización para la salud sí son conceptos relacionados pues difícilmente podríamos mantenernos sanos y decidir por nosotros mismos si no tuviéramos los conocimientos adecuados.

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 20 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC brutal recurso. A mi me lo "recetaron" en la revisión ginecológica de este año xa valorar métodos anticonceptivos...aunq m pregunto pq sólo aparecen los hormonales...😞😞 Tb m pregunto pq se han escogido estos 9 temas y no otros...

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 20 feb.  
En respuesta a @Dlote y @moocSaludUOOC  
Totalmente de acuerdo, "multidisciplinar". ¿Y el responsable último quién sería, @Dlote? #alfabeSaludUOC

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 20 feb.  
En respuesta a @menjabeisa y @moocSaludUOOC  
Anna, ¿y el conocimiento sería siempre la base? 😞 ¿no podría ser que empezáramos por "hacer" algo y luego eso generara reflexión y conocimiento? #alfabeSaludUOC

**yudyg** @T9CLJOF5GhW093 · 20 feb.  
#alfabeSaludUOC buen proyecto de pilas con las vitaminas la mejor prevención de enfermedades se da si educamos a la infancia en buenos hábitos alimenticios @moocSaludUOOC.

**Maju** @Maju8932Maju · 20 feb.  
Se deben tomar decisiones compartidas en salud, siempre que las circunstancias lo permitan y en particular, si ello, otorga completa seguridad al paciente.  
En este caso, es esencial, un buen proceso de comunicación.  
#alfabeSaludUOC



U24Maps  
U24Maps, Innovación enfermera U24maps ( es una web progresive que consiste en un mapa donde está geolocalizados los centros de urgencia...  
📍 fanzine.nuestraenfermeria.es

1 2

**Michell** @Michell11010533 · 19 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC conozco talleres de salud, como por ejemplo, higiene en la salud dental para niños pequeños...

**RAFA** @RAFA25230189 · 19 feb.  
@moocSaludUOXC La salutogenia es un concepto de salud holístico, que al igual que la alfabetización permite el empoderamiento hacia una calidad que vida, que redunde en la mejora de la salud #alfabeSaludUOC

**Infermera virtual** @infermeria · 19 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC  
A vosotros por el trabajo que estáis haciendo

**DIGO** @socialDIGO · 19 feb.  
En respuesta a @ehernandez @GabasNuria y 3 más  
@moocSaludUOXC @ehernandez. Gracias @GabasNuria por compartir la propuesta. ¡Es vital crear programas atractivos! En @socialDIGO utilizamos la #gamificación para motivar y lograr que las personas mejoren su #salud y #Bienestar. Os paso el link: [soydigo.com/salud-ludifica...](http://soydigo.com/salud-ludifica...) 🎮👥📱

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 19 feb.  
5/5 #decisionescompartidas El éxito de este proyecto es que cuenta con el público diana, al que van dirigidas las herramientas; va acompañado de nuevos recursos digitales y visuales y de la mano de los expertos en el modelo deliberativo  
Comparte otros proyectos #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 19 feb.  
4/5 @mmoharra comenta que estas herramientas se deberían "recetar". Los profesionales deben conocer #decisionescompartidas, para que la persona tome la decisión acompañada por el profesional. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 19 feb.  
3/5 #decisionescompartidas Hay información para que el paciente, por ejemplo, prepare su visita médica. ¿Hasta qué punto crees que es importante? Comentamos situaciones o ejemplos. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 19 feb.  
2/5 La herramienta adapta al máximo la información a un lenguaje comprensible y claro, tanto de texto como numérico, con criterios de legibilidad y comprensión numérica, con gráficos o infografías, para que se ayude a entender el mensaje\*, @mmoharra #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 19 feb.  
1/5 #decisionescompartidas: 9 herramientas sobre: atención al final de la vida, esclerosis múltiple, anticoncepción hormonal, diabetes tipo 2, artrosis de rodilla, aneurisma aorta abdominal, síndrome túnel carpiano, enfermedad renal crónica, cáncer de próstata #alfabeSaludUOC

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 19 feb.  
En respuesta a @infermeria @moocSaludUOXC y 2 más  
Gracias por compartir #consejosdesalud de @TMB\_Barcelona. Confieso que no los he visto... estaré mirando hacia abajo? (no será mirando el móvil?) 😊  
La #AlfabetizaciónSalud necesita que miremos siempre al frente!  
#AlfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 19 feb.  
#Buenosdías Os hablamos hoy del proyecto #decisionescompartidas de @AQuiAScat @consellpacients y @salutcat y os lo presenta @mmoharra y @armayones.  
[decisionescompartides.gencat.cat/es/](http://decisionescompartides.gencat.cat/es/)  
Abrimos un hilo y os lo explicamos 🗣️



**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 19 feb.  
Gracias por compartir el vídeo #alfabeSaludUOC #consejosdesalud #AlfabetizacionSalud

**Infermera virtual** @infermeria · 18 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC y @TMBinfo  
Este es uno de los #videos con #consejosdesalud que se pueden visionar en @TMB\_Barcelona cada mes #alfabeSaludUOC #AlfabetizacionSalud





0:16 | 167 reproducciones

MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOXC · 19 feb.  
Gracias por compartir el documento con #MOOC #alfabeSaludUOC #salutogènesis

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 18 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
Considero que sí, la salutogénesis o génesis de la salud es un paradigma de la promoción de la salud positiva que tiene la prioridad de incrementar la capacidad de las personas (individual y colectivo) para lograr salud - bienestar y mejorar su calidad de vida. # alfabeSaludUOC



1 | 2 | 5

MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOXC · 19 feb.  
Gracias por compartir! #alfabeSaludUOC

**Tona Herráiz** @cuidados · 19 feb.  
En respuesta a @ehernandez @menjabeisa y 2 más  
He trobat el PIES programa de intervenció de educació sexual per 2º i 3º ESO crec que es un programa tradicional. Dues infermeres fan la activitat a les escoles. [ceice.gva.es/documents/1627...](http://ceice.gva.es/documents/1627...)  
#alfabeSaludUOC

1 | 2

**Tona Herráiz** @cuidados · 19 feb.  
En respuesta a @ehernandez @menjabeisa y 2 más  
He trobat el PIES programa de intervenció de educació sexual per 2º i 3º ESO crec que es un programa tradicional. Dues infermeres fan la activitat a les escoles. [ceice.gva.es/documents/1627...](http://ceice.gva.es/documents/1627...)  
#alfabeSaludUOC

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 18 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @mooSaludUOXC  
Ahí aparece una nueva palabra: "participación". Quizás habría que enfocarlo por ahí, sí... #AlfabeSaludUOC

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 18 feb.  
En respuesta a @cuidados @menjabeisa y 2 más  
Passa el mateix per a diferents moments vitals, o són per a una edat concreta o per a un tema concret (i únic, a vegades). #alfabeSaludUOC

**María GARCÍA PORRAS** @investigacion · 18 feb.  
En respuesta a @Michelle11010533 y @mooSaludUOXC  
A través de aprendizajes significativos, que es donde mejor aprenden los niños

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 18 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC es el activo para la salud, a través de la educación usando información médica accesible y fácil de comprender, fomento de habilidades para la vida y así la participación activa del ciudadano en el bien de su salud y de los que lo rodean. [easp.es/wpamact=proce...](http://easp.es/wpamact=proce...)

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 18 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
Considero que sí, la salutogénesis o génesis de la salud es un paradigma de la promoción de la salud positiva que tiene la prioridad de incrementar la capacidad de las personas (individual y colectivo) para lograr salud - bienestar y mejorar su calidad de vida. # alfabeSaludUOC



1 | 1 | 5

**Paco Diaz** @PacoDiaz\_Psi · 18 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC y @marcfortes  
No había leído nada de este protocolo, el circuito de identificación hasta establecer soluciones y evaluar sería muy parecido al proceso de una intervención en Psicología del Deporte. #PlanCompeticion #alfabeSaludUOC

**Paco Diaz** @PacoDiaz\_Psi · 18 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis @tonigimenez42 y @mooSaludUOXC  
Aurora ¿podrías comentar alguna iniciativa concreta? 🤔

**Infermera virtual** @infermeria · 18 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @mooSaludUOXC

En respuesta a @aldarecas y @moocSaludUOOC

De nada 😊

1

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 18 feb.

En respuesta a @moocSaludUOOC

Y por supuesto, de manera personal que tengan a alguien cercano para preguntar dudas o hablar sobre cualquier tema de salud que interese. En escuelas potenciar la figura de una enfermera cercana o incluso, según que tema, de educadores. #alfabeSaludUOOC

1

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 18 feb.

En respuesta a @moocSaludUOOC

Los canales serían muchos: todos aquellos que llaman la atención de los adolescentes: apps, webs, foros, películas donde se tocan temas que les interesan... Potenciar aquellas páginas con información validada y hechas a su medida, con un formato corto y atractivo. #alfabeSaludUOOC

1

**Aida Recas** @aldarecas · 18 feb.

En respuesta a @infermeria y @moocSaludUOOC

Muchas gracias

1 2

**Infermera virtual** @infermeria · 18 feb.

En respuesta a @aldarecas y @moocSaludUOOC

Se ha sometido a evaluación. En estudios publicados en 2009 i 2017. La conclusión principal fue que las enfermeras no se sentían preparadas para usarla como herramienta de forma continuada. La evaluación de los materiales se ha hecho por separado en un número no significativo.

1

**Marc Fortes** @marcfortes · 18 feb.

En respuesta a @moocSaludUOOC y @infermeria

El enfoque salutogénico es nuestro rasgo más diferencial. Generar un proyecto entorno a la salud no es tarea sencilla. La promoción de la salud es una temática infravalorada generalmente. #InfermeresdeBCN #salud #promociondelasalud

3

**Infermera virtual** @infermeria · 18 feb.

En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo @moocSaludUOOC y 6 más

¡Muchas gracias por tantos halagos! Nos encanta que os guste la iniciativa; le ponemos mucha ilusión y nos encanta ver que la gente la encuentre útil #alfabeSaludUOOC #AlfabetizacionSalud

3 5

**Infermera virtual** @infermeria · 18 feb.

En respuesta a @ebaenag\_UOOC y @moocSaludUOOC

¡Que bien que os guste la iniciativa! Somos un #activoensalud en el mundo 2.0 📱 Nuestra filosofía es que todo el mundo debe poder acceder a la salud de igual manera; por eso la #app y #web son #gratuitas y no hace falta registrarse #alfabeSaludUOOC #alfabetizacionSalud

1 6

**Infermera virtual** @infermeria · 18 feb.

En respuesta a @moocSaludUOOC y @TMBInfo

Este es uno de los #videos con #consejosdesalud que se pueden visionar en @TMB\_Barcelona cada mes #alfabeSaludUOOC #AlfabetizacionSalud



1 2

**Infermera virtual** @infermeria · 18 feb.

En respuesta a @moocSaludUOOC

Hace 2 años, nuestra #app fue la primera que superó con éxito el proceso de acreditación de @ticsalut 🏆👏 Esta es gratuita y esta disponible en catalan y castellano tanto para iphone como android

1 5

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOC · 18 feb.

Gracias por tu recomendación @dueconchi #alfabeSaludUOOC

**concepcion** @dueconchi · 18 feb.

@moocSaludUOOC

Cantachef es un proyecto, enfocado a niños de infantil y primaria de entre 2 a 10 años, que surge de la necesidad que detectan los padres de educar a los más pequeños en lo referido a la alimentación [compromiso.atresmedia.com/objetivo-biene...](http://compromiso.atresmedia.com/objetivo-biene...)

4

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 18 feb.

En respuesta a @moocSaludUOOC

Definitivamente. Si encontramos información idónea, la comprendemos y sabemos como aplicarla en búsqueda de nuestro bienestar y el bienestar de otros, tal información incluirá aspectos que posibiliten un óptimo estado de salud. Se instaaura lo favorable y se evita lo nocivo.

2

**Anna Vilaginés\_NUTRICIÓ** @menjabeisa · 18 feb.

@moocSaludUOOC #alfabeSaludUOOC

Decisiones compartidas, es una iniciativa absolutamente integrada en una sociedad cambiante y madura y autónoma. Una herramienta hecha a medida para y por pacientes dirigida a empoderarnos a la hora de decidir sobre nuestra salud. Gracias

1

**concepcion** @dueconchi · 18 feb.

@moocSaludUOOC

Cantachef es un proyecto, enfocado a niños de infantil y primaria de entre 2 a 10 años, que surge de la necesidad que detectan los padres de educar a los más pequeños en lo referido a la alimentación





'Cantachef' el espectáculo musical en el que los niños aprenden en fami...  
Reconocemos con nuestro Sello Recomendado Objetivo Bienestar al espectáculo de Cantachef, que enseña a los más pequeños la ...  
[compromiso.atresmedia.com](http://compromiso.atresmedia.com)

🗨️ 🔄 ❤️ 2 📤



**concepcion** @dueconchi · 18 feb.

[@mooSaludUOXX](#)  
Iniciativa privada corporación rtve a3media  
Promoción en la escuela de hábitos de vida saludables

	<b>¿Cómo participar en Coles Activos?</b> Para inscribir tu centro en la 7ª edición de los Premios Coles Activos has tenido que descargar un formuliari... <a href="http://compromiso.atresmedia.com">compromiso.atresmedia.com</a>
--	---

🗨️ 🔄 ❤️ 1 📤



**Alda Recas** @aldarecas · 18 feb.

En respuesta a [@mooSaludUOXX](#) y [@inferniera](#)  
Hola!! Y esta iniciativa está evaluada? Cuales han sido los resultados?  
Muchas gracias [#alfabeSaludUOC](#)

🗨️ 1 🔄 📤



**MOOC de Salud de UOXX** @mooSaludUOXX · 18 feb.

Por cierto, [@marfortes](#) nos cuenta que desarrollan contenidos con la metodología [#intervencionmapping](#). ¿La utilizáis? Contadnos vuestras experiencias en programas de salud

[#alfabeSaludUOC](#) [#formación](#) [#salud](#) [#promocióndeSalud](#)  
[#alfabetizaciónSalud](#)

🗨️ 1 🔄 1 ❤️ 5 📤



**Antoni Baena** @abaenag\_UOC · 18 feb.

La verdad es que conocíamos el proyecto [Infermeravirtual](#) desde fuera pero cuando te lo explican sus responsables, lo valoras muchísimo más.  
Totalmente recomendable (y bilingüe) [@mooSaludUOXX](#)  
[#alfabeSaludUOC](#) [@inferniera](#)

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 17 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX @infermeria y 6 más

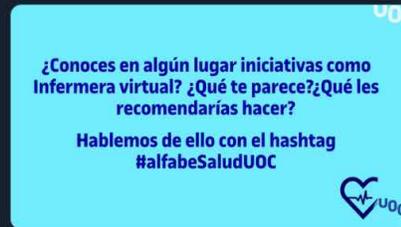
#alfabeSaludUOC me ha encantado la web de [infermeravirtual](#)!! Super recurso, lo voy a recomendar mucho!! Gracias!! creo q recursos así son muy útiles xa toda la población, una guía, un acompañamiento...

1 4



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

Y os dejamos una actividad. ¿Conoces alguna iniciativa similar a [@infermeria](#)? ¿Qué te parece? ¿La "recetarías"? Cuéntanos indicando el [hashtag #alfabeSaludUOC](#)



11 2 5

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

La apuesta de futuro de [@infermeria](#) es una [#APP](#) dirigida a niñas y niños de 6 a 12 años. Estaremos atentos. [#alfabeSaludUOC](#) [#TIC](#) [#jóvenes](#) [#enfermeria](#)

2 2 4

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

Accede a las infografías recomendadas por [@infermeria](#) [infermeravirtual.com/esp/area\\_prof...](#) [#alfabeSaludUOC](#)

1 1 5

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

[@infermeria](#) Es una herramienta que pueden utilizar los programas de educación en salud, y por ello trabajan junto a 17 ayuntamientos o con [@TMBInfo](#) con consejos de salud

[#educacionensalud](#) [#alfabeSaludUOC](#) [#AlfabetizaciónSalud](#)

2 1 5

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

En [@infermeria](#) se utilizan contenidos trabajados de forma pedagógica, intentando evitar tecnicismos y explicándolos. Información que se acompaña de materiales adaptados: vídeos, infografías, tutoriales... [#alfabeSaludUOC](#) [#comunicación](#) [#salud](#) [#educación](#) [#alfabetizaciónsalud](#)

1 1 4

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

[@infermeria](#) nació para hablar de la salud, no de la enfermedad, y ya lleva 10 años trabajando contenidos en una web [infermeravirtual.com/esp](#) y desde hace poco en una app [play.google.com/store/apps/det...](#) [#alfabeSaludUOC](#) [#enfermeria](#) [#salud](#) [#promociónde lasalud](#)

3 2 6

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

Hoy profundizamos en [@infermeria](#). En el [#MOOC](#) [#alfabeSaludUOC](#) [@marcfortes](#) desde el [@COIBarcelona](#) explica a [@abaenag\\_UOC](#) cuándo surgió esta idea, qué recursos hay, cómo trabajan y proyectos de futuro.

Entra un nuevo hilo ↗



Marc Fortes y Antoni Baena

1 7 20

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

Enhorabuena por la iniciativa [#alfabeSaludUOC](#)

**Carlos HG** @CarlosH16709027 · 17 feb.

[#alfabeSaludUOC](#) en el departamento de sslud donde trabajo estamos en fase inicial para crear "Espai Salut" en los centros de sslud con la intención de alfabetizar a los pacientes crónicos [twitter.com/mooSaludUOCX/...](#)

2 3



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 18 feb.

Gracias por compartir [#alfabeSaludUOC](#)

**Carolina** @carolinarogibus · 17 feb.

[@mooSaludUOCX](#) [#alfabeSaludUOC](#) existe el programa [siguestu.cat](#) de [@Dipsalut](#) que trabaja precisamente las habilidades para la vida en la infancia.

1 3



**fsobob** @fsobob1 · 18 feb.

En respuesta a [@mooSaludUOCX](#) y [@mallarogonzalez](#)

Una de las estrategias para la alfabetización en salud, es partir de la promoción.

**Anna Vilaginés\_NUTRICIÓ** @menjabeisa · 17 feb.  
Creo que es esencial el fomento de la salud, ese hablar en positivo, la prevención, la difusión de buenos hábitos a pie de calle, lo que hace @infermeria. Gracias por vuestra espectacular tarea! #alfabeSaludUOC @mooSaludUOOC

**Anna Vilaginés\_NUTRICIÓ** @menjabeisa · 17 feb.  
#alfabeSaludUOC @mooSaludUOOC Salutogenia, como su nombre indica, es génesis de salud, el crear salud. Así pues, es evidente que la alfabetización para la salud es la base imprescindible para adquirir conocimiento y generar procedimientos para difundirla en nuestro entorno.

**Carolina** @carolinaroigbus · 17 feb.  
@mooSaludUOOC #alfabeSaludUOC existe el programa [siguestu.cat](#) de @Dipsalut que trabaja precisamente las habilidades para la vida en la infancia.

Sigues tu, un programa basat en les habilitats per a L...  
Sigues tu, un programa de Dipsalut gratuït per escoles i instituts. Formació i recursos per treballar les ...  
[siguestu.cat](#)

**Carolina** @carolinaroigbus · 17 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC y @ehernandez  
Es muy importante. Existe el programa "sigues tú" de @Dipsalut que trabaja las habilidades para la vida en las escuelas.

Sigues tu, un programa basat en les habilitats per a L...  
Sigues tu, un programa de Dipsalut gratuït per escoles i instituts. Formació i recursos per treballar les ...  
[siguestu.cat](#)

**María Concepción** @conchipadilla98 · 17 feb.  
@mooSaludUOOC  
Los contenidos del libro los veo correctos, no añadiría más, lo difícil es llevarlos a la práctica, sigue habiendo muchos problemas con la comunicación médico paciente

**María Concepción** @conchipadilla98 · 17 feb.  
@mooSaludUOOC  
Entiendo que responsables de la alfabetización somos todos, pero principalmente Administración y Escuela porque llegan a más pacientes #alfaSaludUOC

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 17 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC  
¿Conoces iniciativas como Infermera Virtual? ¿Qué les recomendaría si hacer que no hayan tenido en cuenta?  
...Con el objetivo de promocionar la autonomía y la independencia de las personas en la toma de decisiones respecto a su salud! Para mí es excelente...

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 17 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC  
¿Conoces iniciativas como Infermera Virtual? ¿Qué les recomendaría si hacer que no hayan tenido en cuenta?  
Muy buena App realizada por profesionales de la salud, muy acertada con un contenido muy claro y adaptado a la población en general!

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 17 feb.  
En respuesta a @tonigimenez42 y @mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC  
¿Crees que la perspectiva salutogénica y la alfabetización para la salud son conceptos relacionados? ¿De qué manera lo están?  
La atención y el tratamiento profesional (desarrollo de la medicina)  
Prevención y promoción (población en general) salud pública...



**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 17 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC  
¿Crees que la perspectiva salutogénica y la alfabetización para la salud son conceptos relacionados? ¿De qué manera lo están?  
Es clave que estén cohesionados, si queremos un óptimo desarrollo de la salud pública actual y una excelente promoción de la salud...

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 17 feb.  
@mooSaludUOOC #alfabeSaludUOC  
[activatperlasalutmental.org/glossari/#recu...](#) aquí hay algo parecido a Infermera Virtual xo en salud mental, hay mucha info en catalán 🙌

Glossari  
[activatperlasalutmental.org](#)

- 2 1
- Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 17 feb.  
 @moocSaludUOOC #alfabeSaludUOOC justo lo q encontraba a faltar en Enfermera virtual era material enfocado a infancia, y adolescencia xo justo en el video explican q estan cn un proyecto xa infancia. Q ganas d verlo!
- Antonio Perea Nuñez** @pereana · 17 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 Composició de la Taula sectorial de Salut mental i addiccions  
 Una mesa de treball col·lectiu entre professionals, entitats i pacients.  
 Compartir para crecer juntos en el ámbito de la salud mental.  
[gramenet.cat/ajuntament/are...](http://gramenet.cat/ajuntament/are...)  
 #alfabeSaludUOOC
- MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOOC · 17 feb.  
 Gracias por la recomendación @malfarogonzalez #alfabeSaludUOOC
- miguel angel alfaro** @malfarogonzalez · 17 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC @infermeria y 6 más  
 Os dejo enlace a pagina de escuela madrileña de salud.  
[comunidad.madrid/servicios/salu...](http://comunidad.madrid/servicios/salu...)  
 #alfabeSaludUOOC  
 #EMSContigo
- Antonio Perea Nuñez** @pereana · 17 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 Creo que la idea central de cuidarnos a nosotros mismos para poder cuidar a los demás.  
 Enfermera Virtual una propuesta innovadora y con el nuevo concepto de salutogenia.  
 #alfabeSaludUOOC
- miguel angel alfaro** @malfarogonzalez · 17 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC @infermeria y 6 más  
 Os dejo enlace a pagina de escuela madrileña de salud.  
[comunidad.madrid/servicios/salu...](http://comunidad.madrid/servicios/salu...)  
 #alfabeSaludUOOC  
 #EMSContigo
- 
- Escuela Madrileña de Salud**  
 La Escuela Madrileña de Salud es un espacio de participación ciudadana que tiene el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de ...  
[comunidad.madrid](http://comunidad.madrid)
- Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 17 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC @infermeria y 6 más  
 #alfabeSaludUOOC me ha encantado la web de enfermeravirtual!! Super recurso, lo voy a recomendar mucho!! Gracias!! creo q recursos así son muy útiles xa toda la población, una guía, un acompañamiento...
- Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 17 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 #alfabeSaludUOOC SIII No creo q pueda haber salutogénesis sin alfabetización xa la salud, cómo vamos a saber la formas d mantener nuestra salud si no es a través d la alfabetización xa la salud? Claro, además podemos ser agentes salutogénic@s para otr@s: hij@s, pareja, amic@s...
- Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 17 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 #alfabeSaludUOOC la falta de autoreponsabilidad respecto la salud es un problema en nuestro país y en otros. La prevención ya no se estila, la gente quiere que "la arreglen". Así que es necesario, paralelamente, una gran alfabetización y el fomento de la cultura de la prevención
- MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOOC · 17 feb.  
 La alfabetización es el objetivo, lo conseguimos a través de esta educación y la prevención. Un buen ejemplo el que propones. #alfabeSaludUOOC
- Ana Hernandez** @AnaHernFern · 17 feb.  
 En respuesta a @moocSaludUOOC  
 #alfabesaluduooc  
 Me cuesta separar alfabetización de educación y prevención.  
 Si buscamos un enfoque en positivo, además de la educación emocional, tenemos el mindfulness. En UK lo están promoviendo en las escuelas.  
[nytimes.com/2019/02/04/wor...](http://nytimes.com/2019/02/04/wor...)
- MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOOC · 17 feb.  
 Gracias por compartir, qué original 🤗 #alfabeSaludUOOC
- concepcion** @dueconchi · 17 feb.  
 @moocSaludUOOC  
 Titeres, experiencia enfermera avalada por la evidencia.  
[diañoenfermero.es/enfermeras-ens...](http://diañoenfermero.es/enfermeras-ens...)  
[elsevier.es/es-revista-edu...](http://elsevier.es/es-revista-edu...)
- MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOOC · 17 feb.

Seguro que @rusaestopa nos puede decir algo más. Gracias por tu consulta.

**concepcion** @dueconchi · 17 feb.  
@moocSaludUOCC  
Enhorabuena por el diccionario infantil sobre temas de salud y enfermedad. He visto el vídeo, pero mi pregunta es si también lo van a traducir al castellano. Gracias

🗨️ 🔄 ❤️ 2 📤

**concepcion** @dueconchi · 17 feb.  
@moocSaludUOCC  
Titeres, experiencia enfermera avalada por la evidencia.  
[diarioenfermero.es/enfermeras-ens...](http://diarioenfermero.es/enfermeras-ens...)

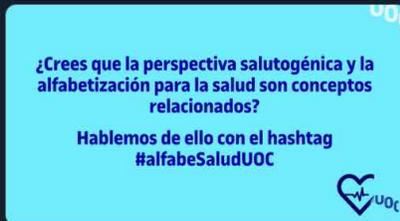
[elsevier.es/es-revista-edu...](http://elsevier.es/es-revista-edu...)



**Enfermeras enseñan con títeres hábitos saludables a los niños**  
La enfermería ha puesto en marcha el "Teatro de la Salud". Un teatro a través del cual las enfermeras enseñan hábitos saludables a los más ...  
[diarioenfermero.es](http://diarioenfermero.es)

🗨️ 🔄 ❤️ 2 📤

**MOOC de Salud de UOCC** @moocSaludUOCC · 17 feb.  
📄 ¿Os planteamos una actividad. ¿Está la salutogénesis relacionada con la alfabetización para la salud? Nos encantará leer lo que opinas  
[#alfabeSaludUOCC](https://alfabeSaludUOCC)



🗨️ 14 🔄 📤 ❤️ 1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @moocSaludUOCC · 17 feb.  
Recuerda que este [#MOOC #alfabeSaludUOCC](https://alfabeSaludUOCC) tiene 5 módulos que se dan en 5 semanas, y todavía puedes registrarte y revisar los anteriores: introducción a la [#alfabetizacionparalasalud](https://alfabetizacionparalasalud), alfabetización en salud en la edad [#infantili](https://infantili), y en la [#adolescencia](https://adolescencia)



🗨️ 1 🔄 1 📤 ❤️ 3

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @moocSaludUOCC · 17 feb.  
Conoceremos 2 experiencias exitosas: @Infermeria del @COIBarcelona, con su director @marcfortes, y el proyecto [#decisionescompartides de @AQuAScat, @salutcat y @consellpacients](https://decisionescompartides.de) que nos explicará @mmoharra [decisionescompartides.gencat.cat/es/](https://decisionescompartides.gencat.cat/es/)  
Comparte otras experiencias: [#alfabeSaludUOCC](https://alfabeSaludUOCC).



🗨️ 6 🔄 4 📤 ❤️ 6

Mostrar este hilo

**Vandal** @VandalOnline  
¿Con ganas de Animal Crossing? @serahorondo ha estado jugando y os cuenta qué le ha parecido el juego más esperado para Nintendo Switch



**Impresiones finales: Animal Crossing New Horizons, una isla a tu medida**  
Probamos las inmensas posibilidades de configurar la isla y cómo es el multijugador en la misma consola.  
[vandal.elespanol.com](http://vandal.elespanol.com)

🗨️ 2 🔄 3 📤 ❤️ 11

Promocionado

**MOOC de Salud de UOCC** @moocSaludUOCC · 17 feb.  
Introduciremos un término nuevo: la salutogénesis, o cómo cuidarnos para mantener nuestra salud. Hablamos a menudo de la experiencia una vez contraída la enfermedad, pero ¿Cómo hay que cuidarse o cuidar para mantener la salud? Comparte tus experiencias [#alfabeSaludUOCC](https://alfabeSaludUOCC)

🗨️ 1 🔄 1 📤 ❤️ 1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOCC · 17 feb.  
Los objetivos son: 1) Conocer aspectos básicos para la alfabetización para la salud en la edad adulta. 2) Conocer iniciativas de alfabetización para la salud en la edad adulta. 3) Empezar una reflexión sobre la alfabetización para la salud en la edad adulta. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOCC · 17 feb.  
#FelizLunes, Empezamos el 4º módulo del #MOOC #alfabeSaludUOC donde os hablaremos de diversas experiencias de #alfabetización en #Salud en la edad adulta. Ahí va el hilo de hoy 🗨️

**concepcion** @dueconchi · 17 feb.  
@mooCSaludUOCC  
Enhorabuena por el diccionario infantil sobre temas de salud y enfermedad. He visto el video, pero mi pregunta es si también lo van a traducir al castellano. Gracias

**Tona Herráiz** @cuidados · 17 feb.  
En respuesta a @ehernandez @menjabeira y 2 más  
Quand he intentat trobar qualsevol programa per adolescents en el meu entorn, tots tenen als menys 20 anys!!! 😞 #alfabesaludUOC

**Tona Herráiz** @cuidados · 17 feb.  
En respuesta a @AnaHernFern y @mooCSaludUOCC  
¿Cómo hay que dirigirse a los adolescentes cuando queremos mejorar su alfabetización para la salud? Dando respuesta a su necesidad de conocer, mensajes cortos centrados preguntas/problemas salud. Revisando con ellos calidad contenidos online q consultan. Interactuar personalmente

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 17 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC  
#alfabesaludUOC  
Los recursos online y la gamificación son importantes, pero el contacto personal me parece imprescindible, para conectar con ellos y para el teach back.

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 17 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC  
#alfabesaludUOC  
Me cuesta separar alfabetización de educación y prevención. Si buscamos un enfoque en positivo, además de la educación emocional, tenemos el mindfulness. En UK lo están promoviendo en las escuelas.



**Schools in England Introduce a New Subject: Mindfulness**  
As mental health problems among children increase, the government will try having students practice mindfulness, relaxation and breathing ...  
nytimes.com

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 17 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC  
#alfabesaludUOC  
Adaptándonos a la edad y madurez de cada uno. Apoyando la teoría en casos y vivencias reales. Dar los recursos online para seguir alfabetizándose en salud y el contacto de una persona real a la que consultar cuando duden.

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 17 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC @ehernandez y 2 más  
#alfabesaludUOC  
Educación afectiva y sexual a partir de P3, me parece una buena iniciativa.



**La escuela catalana impartirá educación sexual a los niños desde los 3 a...**  
La materia se impartirá de una manera transversal hasta cuarto de ESO  
elperiodico.com

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 17 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC @ehernandez y 2 más  
La alfabetización sexual en la adolescencia es clave, Sexumuxu me parece una buena iniciativa. Aunque a veces llegamos tarde, ¿no deberíamos empezar mucho antes?  
euskadi.eus/web01-a3infan/...  
#alfabesaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOCC · 17 feb.  
Compartimos más recomendaciones #alfabeSaludUOC

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC  
Sigo #soydiguan en #Instagram, de @SEDiabetes y @SEEP\_SOCIEDAD entre otros. La tengo como referencia para adolescentes pero también he visto que algunos niños la usan. ¿Quién sería el mejor para que la conozca más?

algunos niños la usan. ¿Quizás algún compañero que la conoce más puede explicarnos? [bit.ly/3bwzBs](https://bit.ly/3bwzBs) #alfabeSaludUOC



**24zanahorias** @24\_zanahorias · 16 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 2 más  
También @HumaneTech, creando materiales y actividades y poniendo el foco en aspectos como salud mental, relaciones personales, atención, etc... en un entorno digital #alfabeSaludUOC [ledger.humane.tech.com](https://ledger.humane.tech.com)

**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 16 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Está claro que las TIC són una herramienta que funciona, ya que ellos la utilizan continuamente. Pero importante no olvidar que lo que aprendan con las TIC u otros métodos tienen que trasladarlo al mundo real, y para ello necesitan personas reales que les acompañen #alfabeSaludUOC

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 16 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC En los vídeos se ha comentado pero pienso que el mejor canal para transmitir es aquel que los adolescentes utilicen y así que sea cercano. P.ej. instagram, tik tok, entre otros. No debemos olvidar que tengan un referente con quien consultar y poder confiar.

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 16 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Los medios publicitarios y recursos en red, desde hace buen tiempo forman parte del grupo de factores influyentes en lo cognitivo y conductual. Sin dejar de lado el soporte familiar, académico y de salud, es en ellos en donde debe incidirse con relativa frecuencia.

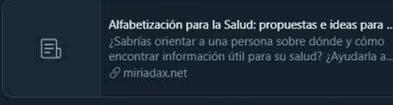
**Aida Recas** @aldarecas · 16 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Respecto a los temas preguntan mucho sobre emociones, su gestión, temas nutricionales, sexualidad, xo a veces noto que no desean respuesta, x lo menos en primera etapa, solo soltarlo. #alfabeSaludUOC

**Aida Recas** @aldarecas · 16 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Otro de los "problemas" a tener en cuenta con los adolescentes es su sentido de la inmediatez: te hacen una pregunta y quieren saberlo YA, mensaje directo, escueto, x eso muchas veces opto x decir dónde encontrar esa info y otro día hablarlo juntos #alfabeSaludUOC

**Aida Recas** @aldarecas · 16 feb.  
En respuesta a @aldarecas y @mooCSaludUOOC  
Como enfermera escolar me ha costado mucho lo referente a tonos con los adolescentes, poner el límite pero con asertividad, ser directos en las respuestas xo contextualizándolas #alfabeSaludUOC

**Aida Recas** @aldarecas · 16 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Depende de la edad y del tema. Yo soy muy fan de prescriptores de la salud x pares, xo requiere tiempo, iniciativa del centro, motivación de los adolescentes. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 16 feb.  
Os recordamos que ya hemos pasado el hemisferio del #MOOC en #AlfabetizaciónSalud. Puedes revisar todo lo que hemos hablado si sigues el #hashtag #alfabeSaludUOC Y te dejamos el enlace para apuntarte si no lo has hecho todavía 😊 #FelizDomingo



**RAFA** @RAFA25230189 · 16 feb.  
@mooCSaludUOOC  
Cualquier estrategia dirigida a los jóvenes, que quiera ser efectiva, debe plantearse en las plataformas sociales que nutren a los adolescentes, con un lenguaje abierto y auténtico, ofreciéndoles una experiencia que les haga sentirse importantes #alfabeSaludUOC

**RAFA** @RAFA25230189 · 16 feb.  
@mooCSaludUOOC  
Las estrategias para la prevención de las conductas de riesgo, deberían dirigirse mediante proyectos intersectoriales que se dirijan al empoderamiento y gobernanza eficaz, a través del fortalecimiento y veracidad de los sistemas de información. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 16 feb.  
Gracias por compartirl! #alfabeSaludUOC



- Anna Vilagínés NUTRICIÓN** @menjabeisa · 16 feb.  
Inmediata, concreta, adaptada, clara, comprensible, integradora son algunas de las características de la información que debemos transmitir a nuestros jóvenes en el ámbito de alfabetización para la salud. #alfabeSaludUoc @mooSaludUOXX
- Anna Vilagínés NUTRICIÓN** @menjabeisa · 15 feb.  
#alfabeSaludUoc @mooSaludUOXX Creo que la el tratamiento de la Salud MENTAL y EMOCIONAL es básica, a todos los niveles. Opino que hay que alfabetizar todavía mucho más al respecto puesto que el terreno emocional se tiene como un tema secundario y es la base de TODO.
- Anna Vilagínés NUTRICIÓN** @menjabeisa · 15 feb.  
Alfabetizar nuestros adolescentes en la salud para tener adultos alfabetizados, seguros y empoderados a este nivel. Creo que es una idea esencial, la base de una sociedad que avanza en prevención, salud y buenos hábitos. @mooSaludUOXX
- Anna Vilagínés NUTRICIÓN** @menjabeisa · 15 feb.  
La vía multimedia con casos y ejemplos vividos por otros adolescentes, que ellos ven como iguales, la alfabetización resulta más efectiva y suscita más interés entre nuestros jóvenes. Jóvenes preocupados por el cuerpo, la nutrición entre otros. @mooSaludUOXX
- Anna Vilagínés NUTRICIÓN** @menjabeisa · 15 feb.  
Totalmente de acuerdo que para alfabetizar a los adolescentes hay que tener en cuenta aspectos fundamentales como edad, sexo, época vital y ser directo y breve en la transmisión de la información. @mooSaludUOXX
- Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX  
La salud mental tendría que ser la base para la prevención de conductas de riesgo, junto con la información concreta sobre qué conductas suponen un riesgo y cómo evitarlas. #alfabeSaludUoc
- Laura Domínguez Álvarez** @LauraDomAlv · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX  
Por ejemplo animarlo a beber agua frecuentemente, a hacer ejercicio físico de una forma divertida o involucrarlos en la selección y preparación de alimentos teniendo en cuenta sus sugerencias en relación a la alimentación. Sea siempre coherente con las recomendaciones verbales.
- Laura Domínguez Álvarez** @LauraDomAlv · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX  
#alfabeSaludUOC A los jóvenes se les debería explicar y enseñar cómo cuidar o mejorar su propio estado de salud. Inculcar una serie de hábitos saludables desde pequeños será imprescindible. Los temas a comentar serían nutrición, actividad física, hábito postural, sueño e higiene.
- MaríaEva** @MariaEveri · 15 feb.  
@mooSaludUOXX  
#alfabeSaludUOC Conoces alguna iniciativa de alfabetización para la salud dirigida a niños y niñas basada en habilidades para la vida? Y vinculada al uso de Internet? [mocomon.blogspot.com/2015/04/mindiu...](http://mocomon.blogspot.com/2015/04/mindiu...) la introspección como una estrategia.
- Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX  
Pero es que la salud mental deriva en conductas, incluidas las de riesgo. Por tanto, debe enfatizarse en esta. Muchas veces al incidir en el control de actos, de alguna forma nocivos, solo se está manejando la consecuencia más no la causa u origen.
- MaríaEva** @MariaEveri · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX  
#alfabeSaludUOC Generar y trabajar un proyecto en la escuela me parece buena opción, lo abordas transversalmente con todas las asignaturas y todos los docentes, padres, madres se involucran e invitas a las instancias municipales (DIF, Centros de salud, Institutos del deporte, etc
- MaríaEva** @MariaEveri · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX  
#alfabeSaludUOC Estoy de acuerdo con los autores de "Alfabetización en Salud..." cuando mencionan como necesario utilizar la comunicación oral, escrita y audiovisual, complementándolas con actividades lúdicas y herramientas digitales.
- Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 15 feb.  
En respuesta a @ehemandeze y @mooSaludUOXX  
Los motivos de búsqueda podrían ser con otros intereses distintos al bienestar en salud. Actividad física: atracción del sexo opuesto. Dieta: estereotipo por modelos de moda. Habría que identificar necesidades según contexto y reorientar tales propósitos. De acuerdo en conjugar.
- MaríaEva** @MariaEveri · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX, @ehemandeze y 2 más  
#alfabeSaludUOC Comparto dos ligas, y considero necesario llevarlas a la práctica para que no quede únicamente en un dato más, como docente opino que los padres, madres, tutores deben conocer los recursos para utilizarlos. [redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...](http://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...) [entrepasilosyaulas.blogspot.com/2012/05/tutori...](http://entrepasilosyaulas.blogspot.com/2012/05/tutori...)
- David de la Rosa** @Davidae41236150 · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX  
#alfabeSaludUOC No solo la salud mental es imprescindible y debería estar al mismo nivel que la prevención de conductas de riesgo sino incluso debería ir por delante para precisamente evitar caer en dichas conductas por una mala gestión de las emociones.
- David de la Rosa** @Davidae41236150 · 15 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXX  
#alfabeSaludUOC Yo creo que para llegar a los adolescentes la mejor manera es a través de los canales donde más tiempo invierten su tiempo de ocio y a través de sus personajes de referencia, por ejemplo; cantantes, influencers... ¿Cómo coordinarlo? Difícil pero posible recursos.

**concepcion** @dueconchi · 15 feb.  
 @mooSaludUOXC  
 Interesante documento actualizado de salud infantil 2019 con acceso a vacunas y vínculos sobre información web  
[google.es/ur/1sa=t&sour...](https://google.es/ur/1sa=t&sour...)

**concepcion** @dueconchi · 15 feb.  
 @mooSaludUOXC  
 EN Madrid para las familias con problemas de conciliación hay una iniciativa muy util  
 madrid.es › Inicio › Ce...  
 Resultados web  
 Centros de Día de atención a niños y niñas - Ayuntamiento de Madrid

Inicio - Ayuntamiento de Madrid  
[madrid.es](https://madrid.es)

**Anna Sánchez Pol** @annaspol2 · 15 feb.  
 @mooSaludUOXC me encanta la visión de Juan José Gil: "al psicólogo hay que entenderlo como entrenador de las emociones", Válido para la población en general. #alfabeSaludUOC

**Anna Sánchez Pol** @annaspol2 · 15 feb.  
 En respuesta a @ehernandez y @mooSaludUOXC  
 Se me ocurre que si el mensaje resulta más receptivo en positivo, igual habría que enfocar la alfabetización en la promoción de la salud, y considerar la prevención de conductas de riesgo como un apartado dentro de esta. Es una idea. #alfabeSaludUOC

**concepcion** @dueconchi · 15 feb.  
 @mooSaludUOXC Con qué tres preguntas resueltas debería salir un paciente de una consulta? Yo plantearía de inicio qué quiero yo saber de mi paciente  
 A nivel cognitivo, Conocer qué sabe de su proceso  
 A nivel emocional, cómo se siente  
 A nivel conductual, cómo lo afronta

**Antonio Perea Nuñez** @pereana · 15 feb.  
 @mooSaludUOXC Creo que es fundamental la implicación de los agentes de salud y la creación de espacios comunitarios para trabajar la alfabetización de la sat  
 #alfabeSaludUOC

**Antonio Perea Nuñez** @pereana · 15 feb.  
 En respuesta a @mooSaludUOXC  
 El diccionario de salud me parece una herramienta fundamental para los promotores de la salud entre adolescentes.  
 #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 15 feb.  
 Buena campaña @maricorominas #alfabeSaludUOC

**Mari Corominas** @maricorominas · 14 feb.  
 En respuesta a @mooSaludUOXC @ehernandez y 2 más  
 Como ya se han comentado las iniciativas del vídeo, he buscado alguna diferente: una campaña para difundir información fiable y clara e integrar la voz de adolescentes y jóvenes para que sean promotores de salud:  
[#mymindourhumanity \(bit.ly/2SmTF4f\)](https://bit.ly/2SmTF4f) #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 15 feb.  
 Gracias @RSantesmases por la recomendación #alfabeSaludUOC

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 14 feb.  
 En respuesta a @mooSaludUOXC @ehernandez y 2 más  
 #alfabeSaludUOC Documento Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para alfabetización emocional de los adolescentes. Autores: Rocío Casañas y Lluís Lalucst [bit.ly/2OVZP9d](https://bit.ly/2OVZP9d)

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 15 feb.  
 Gracias @Diegolidiego por compartir, una experiencia muy buena, os compartimos un vídeo del programa #tambiensoypersona  
[youtu.be/jDCeFC-VjmU](https://youtu.be/jDCeFC-VjmU)

**diego oliveros** @Diegolidiego · 14 feb.  
 @mooSaludUOXC  
 ¿Conoces alguna iniciativa de alfabetización para la salud dirigida a niños y niñas basada en habilidades para la vida? Y vinculada al uso de Internet? Conoci YO, TAMBIEN SOY PERSONA. Gran experiencia #alfabeSaludUOC.

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 15 feb.  
 ¡Gracias por tu recomendación @amanda\_Ferrer\_B! #alfabeSaludUOC

**Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 14 feb.  
 En respuesta a @mooSaludUOXC  
 Comparto esta revisión, interesantísima referente a conocer el uso del móvil en adolescentes: identificar nuevos riesgos y amenazas asociados con la propagación de dispositivos móviles [rua.ua.es/dspace/bitstre...](https://rua.ua.es/dspace/bitstre...)  
 #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 15 feb.  
 ¡Gracias por compartir! @helena\_barcelo #alfabeSaludUOC

**Elena Barceló** @helena\_barcelo · 15 feb.  
 En respuesta a @mooSaludUOXC  
 Interesante iniciativa para la alfabetización en salud mental en adolescentes: #MentsDespertes de #GrupSOMVIA Programa formativo y

de prevención conducido por personas con diagnóstico en salud mental y dirigido a alumnos de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos #alfabeSaludUOC

Un programa formatiu per a la prevenció, la promoció de la salut i la lluita contra l'estigma.

Des del Grup SOM VIA treballem fa vint-i-cinc anys amb persones amb malaltia mental.



**Elena Barceló** @helena\_barcelo · 15 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOCX

Interesante iniciativa para la alfabetización en salud mental en adolescentes: #MentsDespertes de #GrupSOMVIA Programa formativo y de prevención conducido por personas con diagnóstico en salud mental y dirigido a alumnos de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos #alfabeSaludUOC

Un programa formatiu per a la prevenció, la promoció de la salut i la lluita contra l'estigma.

Des del Grup SOM VIA treballem fa vint-i-cinc anys amb persones amb malaltia mental.



**diego oliveros** @Diegolidiego · 14 feb.

@mooCSaludUOCX

La educación para la salud mental es imprescindible pero ¿debe estar al mismo nivel que la prevención de conductas de riesgo? Sin salud mental no hay salud. El comportamiento es causa #1 de morbilidad. #alfabeSaludUOC.



**diego oliveros** @Diegolidiego · 14 feb.

@mooCSaludUOCX

¿Cómo hay que dirigirse a los adolescentes cuando queremos mejorar su alfabetización para la salud? ¿Cuál es el tono y los temas a trabajar?. Debe ser online y offline de manera corta, simple y con multimedia. Tener en cuenta edad, etapa, sexo. #alfabeSaludUOC.



**diego oliveros** @Diegolidiego · 14 feb.

@mooCSaludUOCX

¿Qué iniciativas conoces para la alfabetización para la salud en la adolescencia? Servicios amigables para adolescentes y jóvenes. Se hace con metodología de pares. #alfabeSaludUOC.



**diego oliveros** @Diegolidiego · 14 feb.

@mooCSaludUOCX

¿Iniciativas de alfabetización para la salud en niños y niñas promovidas por la administración en tu zona? ¿Qué echas en falta?. Parece que no hay para niños. La mas cercana es seguimiento para vacunación. #alfabeSaludUOC.



**diego oliveros** @Diegolidiego · 14 feb.

@mooCSaludUOCX

¿Conoces programas similares a Nutrapp? En qué aspectos de los hábitos nutricionales se focalizan?. Estas grandes ideas materializadas son escasas pero muy inspiradoras.



**diego oliveros** @Diegolidiego · 14 feb.

@mooCSaludUOCX

¿Crees que los diccionarios son de adultos y que para niños/as se deberían usar cuentos o juegos? ¿Conoces iniciativas similares? de pares para pares es lo mejor. Cuentos y juegos genial. genial un diccionario de inteligencia emocional #alfabeSaludUOC.



**Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 14 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOCX

Comparto esta revisión, interesantísima referente a conocer el uso del móvil en adolescentes: identificar nuevos riesgos y amenazas asociados con la propagación de dispositivos móviles [rua.ua.es/dspace/bitstre...](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/handle/10261/100000/1/100000.pdf) #alfabeSaludUOC



**joangaher** @joangaher · 14 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOCX

Bienvenidos todos los esfuerzos que se hagan para convertir a los adolescentes en referentes de alfabetización en salud para otros adolescentes. #AlfabeSaludUOC



**diego oliveros** @Diegolidiego · 14 feb.

@mooCSaludUOCX

¿Conoces alguna iniciativa de alfabetización para la salud dirigida a niños y niñas basada en habilidades para la vida? Y vinculada al uso de Internet? Conod YO, TAMBIEN SOY PERSONA. Gran experiencia #alfabeSaludUOC.



**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 14 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOCX @ehernandez y 2 más

#alfabeSaludUOC Documento Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para alfabetización emocional de los adolescentes. Autores: Rocio Casañas y Lluís Lalucst [bit.ly/2OVZP9d](https://bit.ly/2OVZP9d)



**Mari Corominas** @maricorominas · 14 feb.

En respuesta a @AurorasanzDie y @mooCSaludUOCX

Qué bien explicado, @AurorasaezDis! Estoy de acuerdo: internet es un canal virtual q no podemos desaprovechar, pero no podemos olvidarnos de las relaciones, q los adolescentes tengan recursos a su alrededor para resolver dudas o sentirse mejor y ayudar a l@s demás #alfabeSaludUOC

**Mari Corominas** @maricorominas · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
También pienso que la promoción de la salud mental previene las conductas de riesgo para la salud: #mymindourhumanity (bit.ly/2SmTF4I) #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
1/3 Por la parte presencial sería en escuelas o talleres en espacios facilitados por hospitales, gobierno, universidades y escuelas. Y que les permitan ser parte de la acción y no espectadores y consumidores de información, sino también elaborarla. #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
1/2 Los canales serían las TIC y sus herramientas web 3.0 que permiten la colaboración y participación de los adolescentes como Blogs, Podcast, Grupos y Foros. El uso de E Health con manuales y guías de fácil lectura, apps, links, infografía interactiva. #alfabeSaludUOC

**Mari Corominas** @maricorominas · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehernandez y 2 más  
Como ya se han comentado las iniciativas del vídeo, he buscado alguna diferente: una campaña para difundir información fiable y clara e integrar la voz de adolescentes y jóvenes para que sean promotores de salud: #mymindourhumanity (bit.ly/2SmTF4I) #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
1/1 El éxito dependerá de contar con un enfoque psicosocial y su objetivo sea empoderar al adolescente por medio de #alfabeSaludUOC, apoyándose en el fomento de la comunicación crítica y diálogo intergeneracional con los profesionales de la salud, gobierno, ONG y los adolescentes.

**Tere granell** @GranelTere · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
El ayuntamiento de mi población colabora con diferentes escuelas para promover la salud emocional de los niños ofreciendo diferentes talleres para saber controlar e identificar sus emociones.



Tallers Mindfulness, jocs de relaxació i educació emocional. - Associació ...  
Durant dues setmanes hem estat a l'Escola Miguel Utrillo de Sitges fent tallers de Mindfulness, jocs de relaxació i educació emocional als cursos...  
@associacioelna.cat

**Mar** @Mar33418695 · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
redsingravedad.org espais sense etiquetes, acompanyament i experimentació artística.  
radionikosia.org Nikosia és un dispositiu, un col·lectiu i una associació formada per persones amb i sense itineraris medicalitzats de patiment: hi ha artistes, economistes, filòlegs.

**MOOC de Salud de UOOC** @mooCSaludUOOC · 14 feb.  
Actividad Vídeo Resumen Módulo 3: Alfabetización Para La Salud En La Adolescencia. ¡Buen fin de semana a todos y gracias por todas las aportaciones! Al final recogeremos mediante un documento todas vuestras aportaciones y estará disponible como recurso. #alfabeSaludUOC

¿Qué canales debería usar una iniciativa de alfabetización para la salud en adolescentes para ser efectiva?  
Tu respuesta en Twitter con hashtag #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOOC** @mooCSaludUOOC · 14 feb.  
Importancia de los iguales

**MOOC de Salud de UOOC** @mooCSaludUOOC · 14 feb.  
(5/5) @ehernandez: "Necesidad de respuestas rápidas, cortas y directas, es por la necesidad de recompensa directa, por tanto evitar demorar nuestra respuesta a dudas, preocupación. Hay que dar la respuesta de forma rápida, clara y directa". #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOOC** @mooCSaludUOOC · 14 feb.  
(4/5) @ehernandez: "Es importante: tener en cuenta las características de los adolescentes a la hora de programar actividades dirigidas a ellos. Valorar los aspectos cognitivos, para evitar las ideas erróneas. Tener en cuenta la carga afectiva de los mensajes" #alfabeSaludUOC

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC - 14 feb.

(3/5) Aprendizajes con:

Juan José Gil: 1. "es importante trabajar las emociones, y hacerlo desde la normalidad, para mejorar el acercamiento a los adolescentes", 2. "como acceden a la información, y también en como pedir ayuda, el cómo y cuándo". #alfabeSaludUOC

1



Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC - 14 feb.

(2/5) Aprendizajes:

@Mtmgarcia 1."los adolescentes están interesados no solo se preocupan por su salud sino en la salud de las personas de su entorno", 2."las TIC son una herramienta de uso diario entre los jóvenes por tanto hay que usarlas para alfabetizar" #alfabeSaludUOC

1



Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC - 14 feb.

(1/5) Video 3.4 Resumen del Bloque de esta semana dedicado a la Alfabetización para la salud en la adolescencia.

@ehernandez "Etapas para la alfabetización sobretodo para evitar conductas de riesgo" #alfabeSaludUOC

1

2

5



Mostrar este hilo



Núria Sanromà Gabàs @GabasNuria - 14 feb.

En respuesta a @moocSaludUOCC

Creo que es importante hablarles como a las personas capaces e inteligentes que són. Estamos muy centrados en las características que los diferencian de nosotros por su joven edad y eso solo hace que se alejen de nosotros, o que nosotros les hablemos desde lejos...#alfabeSaludUOC

1



Núria Sanromà Gabàs @GabasNuria - 14 feb.

En respuesta a @moocSaludUOCC

Por otro lado, mensajes cortos, informaciones concretas y prácticas, visuales, lenguaje que entienda la mayoría de la población. Temas de salud general, no solo de prevención de los temas frecuentes en su edad. Que conozcan la realidad fuera de la adolescencia! #alfabeSaludUOC

1



Daria Roca @dariatoca - 14 feb.

En respuesta a @ehernandez @moocSaludUOCC y 3 más

Ha ido evolucionando en el tiempo, creando retos y trabajando diferentes tópicos y también se ha realizado un trabajo muy importante de abordaje de las emociones con @lnakiLorente y @gperalta041 #alfabeSaludUOC

4



Daria Roca @dariatoca - 14 feb.

En respuesta a @ehernandez @moocSaludUOCC y 3 más

Cuenta con más de 24.000 seguidores en Facebook, 2.300 seguidores en Instagram, más de 20.000 visualizaciones en Youtube y + de 120 menciones en los medios y alrededor del 40% de los jóvenes con diabetes siguen a Diguan.

3



Daria Roca @dariatoca - 14 feb.

En respuesta a @ehernandez @moocSaludUOCC y 3 más

Colaboro como Enfermera en el proyecto #diguan Nació en el año 2013 con el objetivo de ayudar al adolescente con #diabetesESP tipo 1 para asumir y manejar de forma responsable su enfermedad (empoderar). #alfabeSaludUOC

4



Margarida Jansà i Morató @Margajansa - 14 feb.

En respuesta a @moocSaludUOCC

@alfabeSaludUOC Apps relacionadas con el manejo dietético en personas con diabetes, familiares o cuidadores. Abordan entre otros aspectos la educación terapéutica en el conteo de los alimentos ricos en hidratos de carbono. -Diabetes a la carta; Food Meter;

2



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC - 14 feb.

Gracias por compartir @ehernandez #alfabeSaludUOC #alfabetizaciónsalud #jóvenes #adolescentes



Eulàlia Hernández @ehernandez - 13 feb.

En respuesta a @moocSaludUOCC

Sigo #soydiguan en #Instagram, de @SEDiabetes y @SEEP\_SOCIEDAD entre otros.

La tengo como referencia para adolescentes pero también he visto que algunos niños la usan. ▶ Quizás algún compañero@ que la conoce más puede explicarnos ? bit.ly/3bwzcBs #alfabeSaludUOC



1



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC - 14 feb.

Gracias por compartir #app #jóvenes #alfabetizaciónsalud #alfabeSaludUOC play.google.com/store/apps/det...



Elena Vicente @elenimer1969 - 13 feb.

En respuesta a @moocSaludUOCC

esperanza.cat es una app donde se escucha todas las preocupaciones y problemas que puedan tener los jóvenes dando consejos. Se tratan todos los temas: depresión, anorexia, bulimia, problemas en las relaciones bullying, adicciones etc

1



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC - 14 feb.

#alfabetsaludUOOC

**Silvia GI** @SilviaGI9 · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
[assirbarcelonaics.wordpress.com/tarda-jove/](http://assirbarcelonaics.wordpress.com/tarda-jove/)

**MOOC de Salud de UOOC** @mooCSaludUOOC · 14 feb.  
#alfabeSaludUOOC Gracias por compartir tu experiencia. Seguro que queremos conocerla más. Experiencias de éxito se deben compartir y en muchos casos implementar con alguna adaptación. #salud #adolescente #Jovenes #alfabetizacionsalud

**NutrApp** @NutrApp · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Resumo una experiencia que hice en un instituto. Los mayores organizaban una aula con actividades para prevención tabaquismo. Los de 1er ciclo Eso recibían la formación. Éxito total para ambos grupos( más info escribidme)

**NutrApp** @NutrApp · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Alimentación saludable, autoestima, factores protectores contra la publicidad, internet, bullying., la pluralidad y respeto de los cuerpos, la variabilidad de la belleza, auto aceptación, etc. y escuchar@s. Cada adolescente es un mundo!

**NutrApp** @NutrApp · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Un tema muy importante es la prevención de los Tca. Pero se debe evitar explicar síntomas ni características de la enfermedad. Se debe trabajar de forma multifactorial y siempre en positivo. Sigo

**NutrApp** @NutrApp · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Muy importante trabajar de forma holística y que los programas preventivos estén formando parte del currículum escolar. También pedir ayuda de los técnicos de instituciones y soporte universitario.

**NutrApp** @NutrApp · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Resumo una experiencia que hice en un instituto. Los mayores organizaban una aula con actividades para prevención tabaquismo. Los de 1er ciclo Eso

recibían la formación. Esto total para ambos grupos, (más info escribidme)

👍 2



**NutrApp** @NutrApp · 14 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Elías y ellos (adolescentes) deben formar parte de los equipos. No es válido "café para todos". Adaptación, creatividad, atracción y utilización de TICs.

👍 1



**Margarida Jansà i Morató** @MargaJansa · 13 feb.  
En respuesta a @menjabeisa @mooCSaludUOOC y @rosastopa  
Felicitats per la iniciativa i resultat Rosa Estopa. M'ha encantat la metodologia emprada, partint primer del relat dels propis nens. És un material amb moltes aplicabilitats a nivell familiar, escolar i sanitari. Útil per fer altres formats com jocs, que t'han agraden als nens

👍 2



**Monica Fdez Aguilera** @monicafa · 13 feb.  
Comparto con @mooCSaludUOOC una manera de llegar a los #adolescentes para hablar de #salud, a través de uno de sus códigos: #emojis. ¿Se puede hablar en este lenguaje y asegurar la comprensión de los #jóvenes? #alfabeSaludUOC #alfabetizaciónsalud 📢



👍 2

👍 7



**Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Comparto necesaria Guía para padres sobre cómo hablar con adolescentes sobre Instagram [scontent-mad1-1.xx.fbcdn.net/v/139.2365-9/1...](https://content.mad1-1.xx.fbcdn.net/v/139.2365-9/1...) #alfabeSaludUOC

👍 2

👍 3



**tribuvainilla** @tribuvainilla · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Creo que conviene nivelar ambos campos con los jóvenes. Mi percepción particular en el aula, sin ejercicio de extrapolación a lo global en cualquier caso (desconozco datos epidemiológicos) es preocupante. Cada vez más aluminado adolescente con trastorno mental #alfabeSaludUOC

👍 1

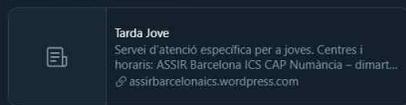


**Silvia GI** @SilviaGI9 · 13 feb.  
En respuesta a @SilviaGI9 y @mooCSaludUOOC  
Éste es un recurso con horarios para la ciudad de Barcelona relacionado con la salud sexual y reproductiva.

👍 1



**Silvia GI** @SilviaGI9 · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC



👍 1

👍 1

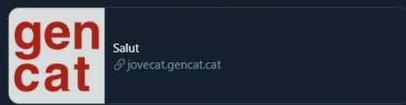


**Elena Vicente** @elenimer1969 · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
[elpep.info](http://elpep.info) es un proyecto de prevención de drogas y conductas de riesgo dirigido a jóvenes entre 14 y 17 años.

👍 2



**Elena Vicente** @elenimer1969 · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
[jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut](http://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut)  
Una parte trata también de salud mental y de adicciones



👍 1

👍 1



**Elena Vicente** @elenimer1969 · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
[esperanga.cat](http://esperanga.cat) es una app donde se escucha todas las preocupaciones y problemas que puedan tener los jóvenes dando consejos. Se tratan todos los temas: depresión, anorexia, bulimia, problemas en las relaciones bullying, adicciones etc

👍 2



**Elena Vicente** @elenimer1969 · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
No son excluyentes, al contrario se complementan.

👍 1



**Elena Vicente** @elenimer1969 · 13 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Dirigirse con un lenguaje y expresiones próximos a su edad. Respuestas no muy densas con formatos que les resulten atractivos. Tratar todos los temas y sin tabúes para que tengan una información lo más completa posible.

👍 1



**Margarida Jansà i Morató** @MargaJansa · 13 feb.  
#alfabeSaludUOC #soucsJD @mooCSaludUOOC Otra iniciativa de Alfabetización para la salud en la infancia es la promovida por el Hospital Sant Joan de Déu dirigida a los colectivos más vulnerables. Podéis encontrar link en la parte superior de la foto





2 15

**Eulàlia Hernández** @ehernandez - 13 feb.  
En respuesta a @CheroVictor y @mooSaludUOOC  
Duda más que razonable! Pero los adolescentes tienen dudas y buscan información sobre salud. O sea que interés, tienen (la investigación y la realidad muestran que es así en un 75%). Por tanto, el reto: ¿cómo lo hacemos? (necesariamente conjugando intereses). 😊  
#alfabeSaludUOC

**Eulàlia Hernández** @ehernandez - 13 feb.  
En respuesta a @GabasNúria @mooSaludUOOC y 2 más  
Tu lo has dicho, Núria, en estas etapas hay que #gamificar. ¡Habrá que ponerse las pilas!  
👉 @socialDIGO, estamos atent@s a tus sugerencias 🙌

**Eulàlia Hernández** @ehernandez - 13 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Sigo #soyDiguan en #Instagram, de @SEDiabetes y @SEEP\_SOCIEDAD entre otros.  
La tengo como referencia para adolescentes pero también he visto que algunos niñ@s la usan. 📺 Quizás algún compañer@ que la conoce más puede explicarnos? bit.ly/3bwzBs #alfabeSaludUOC



3 4 6

**Eulàlia Hernández** @ehernandez - 13 feb.  
En respuesta a @menjabeisa @mooSaludUOOC y @rosastopa  
#alfabeSaludUOC Totalment d'acord! Ara mateix la majoria dels programes infantojuvenils es fan des de la visió de l'adult.

**Elena Vicente** @elenimer1969 - 13 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCUniversitat  
farmaceuticonline.com ofrece información y consejos sobre la salud para todas las edades. Y juegos para los más pequeños.



1

**Elena Vicente** @elenimer1969 - 13 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
diba.cat/es/web/salutpub...  
es una iniciativa super visual dirigida a los más pequeños con juegos básicos para entender conceptos muy interesantes y construir una base a su medida de alimentación saludable.

1

**Elena Vicente** @elenimer1969 - 13 feb.  
En respuesta a @elenimer1969 y @mooSaludUOOC  
cuinasensepares.cat

1

**Elena Vicente** @elenimer1969 - 13 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
cuinasensepares.cat es una web dirigida a cucos y chicas entre 14-18 años. Fomenta el ser el responsable de tus hábitos de alimentación saludable con recetas, menús semanales, consejos etc #alfabeSaludUOC

1 2

**MOOC de Salud de UOOC** @mooSaludUOOC - 13 feb.  
¡Gracias por compartir! #alfabeSaludUOC

**Anna Sánchez Pol** @annaspol2 - 13 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
1/2 Yo vivo en la zona del Baix Montseny. No tengo unas webs de referencia, pero recomendaría la de la ASPCAT salutpublica.gencat.cat o la de la ASPB aspb.cat  
Aunque lo que realmente me ayudó fue estudiar en @UOCesalut para poder adquirir los conocimientos

1 4

**Anna Sánchez Pol** @annaspol2 - 13 feb.  
En respuesta a @annaspol2 @mooSaludUOOC y @UOCesalut  
2/2 necesarios que me permitieran discernir la información relevante y fiable de la que no lo es. En esta sociedad de la sobreinformación el pensamiento crítico me parece una herramienta imprescindible, a trabajar ya desde la infancia.

3

**Anna Sánchez Pol** @annaspol2 - 13 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
1/2 Yo vivo en la zona del Baix Montseny. No tengo unas webs de referencia, pero recomendaría la de la ASPCAT salutpublica.gencat.cat o la de la ASPB aspb.cat  
Aunque lo que realmente me ayudó fue estudiar en @UOCesalut para poder adquirir los conocimientos



Inici - ASPB - Agència de Salut Pública de Barcelona  
aspb.cat

1 1 3



**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 13 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

En la adolescencia se da la influencia social, distinto a lo que suceda con infantes y la influencia del entorno familiar. Dudo que la prioridad en ellos sea hacia temas de salud. Es una etapa sensible; así que, padres, docentes y personal de salud incidir con perseverancia.

1 1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

La salud mental como forma de prevenir las conductas de riesgo, porque al tener salud mental nos permite hacer frente a los problemas de la vida, ayudando a no caer en conductas de riesgo, sobretodo en la adolescencia donde lo emocional está a flor de piel. #alfabeSaludUOC



2 2



**Patry Rivas** @Patry\_r1 · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

Hoy en día, YouTube y Spotify es parte de la realidad virtual adolescente y ahí pueden encontrar material.

Pasan el día viendo canales de todo tipo y sus ídolos pueden jugar un papel importante en cómo ven la salud. Comparto un link como ejemplo:



Estos son algunos de los famosos que han sufrido de... Lady Gaga, Eva Longoria, Bruce Springsteen, Cara Delevigne... No son pocos los cantantes, actores y ...  
youtube.com

1



**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

#alfabeSaludUOC

Pienso que sí. La alfabetización en #SaludMental en la adolescencia es complementaria a la prevención de conductas de riesgos, ya que éstas a veces son fruto de desconocer que es una buena #SaludMental y no encontrar otras vías de salidas al maremagnum emocional.

2



**MOOC de Salud de UOOC** @mooSaludUOOC · 12 feb.

¡Gracias por compartir @GabasNuria! #alfabeSaludUOC



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 12 feb.

En respuesta a @GabasNuria @mooSaludUOOC y 3 más

criatures.ara.cat/Fragil-equilib...

issuu.com/cnjcarxajove/...

#alfabeSaludUOC

1



**MOOC de Salud de UOOC** @mooSaludUOOC · 12 feb.

@annaspol2, ¿nos comentas un poco más cuál es tu zona y si tienes alguna web o espacio de referencia? Gracias por participar



**Anna Sánchez Pol** @annaspol2 · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCuniversidad

Las intervenciones que se dan en mi zona se centran a dar charlas en las escuelas. No obstante, a mi parecer se olvidan de abarcar un entorno imprescindible y de gran influencia en los pequeños a la hora de adquirir hábitos saludables: la familia. #alfabeSaludUOC

1



**MOOC de Salud de UOOC** @mooSaludUOOC · 12 feb.

¡Gracias por tu recomendación @GabasNuria! #alfabeSaludUOC



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @ehernandez y 2 más

Es verdad que la mayoría de iniciativas se dedican a la prevención de conductas de riesgo. Ésta está pensada para hacerla desde las escuelas. Me parece un buen formato (curso) para fomentar la participación. #alfabeSaludUOC

salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/prom... xtec.gencat.cat/web/content/c...

1



**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 12 feb.

En respuesta a @joangaber y @mooSaludUOOC

Gracias @joangaber! nuestros resultados añaden la gratuidad a la rapidez y privacidad a los motivos para usar Internet para la salud. Nos encantaría discutir resultados con este equipo! @alfabeSaludUOC

1



**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

De acuerdo en que debe "enfocarse a ambos". Pero realmente es así? Al menos, seamos conscientes de hacia donde nos orientamos más 🙏 #alfabeSaludUOC

1 2



**RAFA** @RAFA25230189 · 12 feb.

@mooSaludUOOC

El lenguaje para la adolescencia, debe ser cercano, fresco, coloquial y sobre todo con mensaje cortos, quizás mediante cuestiones, con las que puedan sentirse identificados y animados a continuar en el proceso de

alfabetización. #alfabeSaludUOC



RAFA @RAFA25230189 · 12 feb.

@mooSaludUOCX

No conozco proyectos para la adolescencia, pero hoy en día la forma de llegar a ellos, es a través de la tecnología y redes sociales #alfabeSaludUOC



Anna Sánchez Pol @annaspol2 · 12 feb.

Encantada con todos los recursos y programas compartidos por mis compañeros dirigidos a la alfabetización en salud del @mooSaludUOCX #alfabeSaludUOC



Núria Sanromà Gabàs @GabasNuria · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX @ehernandez y 2 más

Es verdad que la mayoría de iniciativas se dedican a la prevención de conductas de riesgo. Esta está pensada para hacerla desde las escuelas. Me parece un buen formato (concurso) para fomentar la participación. #alfabeSaludUOC

salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/prom... xtec.gencat.cat/web/content/c...



Prevençió del consum de tabac entre joves i adolescents

salutpublica.gencat.cat



Anna Sánchez Pol @annaspol2 · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX @eHealthUOC y @UOCuniversidad

Las intervenciones que se dan en mi zona se centran a dar charlas en las escuelas. No obstante, a mi parecer se olvidan de abordar un entorno imprescindible y de gran influencia en los pequeños a la hora de adquirir hábitos saludables: la familia. #alfabeSaludUOC



Núria Sanromà Gabàs @GabasNuria · 12 feb.

En respuesta a @GabasNuria @mooSaludUOCX y 3 más

criatures.ara.cat/Fragil-equilib...

issuu.com/cnjcxanajove/...

#alfabeSaludUOC



Guía de recursos de salud emocional als espais associats...

Tenim la salut en ment: #Associativament

Guia elaborada pel Consell Nacional de la Joventut de ...

issuu.com



Núria Sanromà Gabàs @GabasNuria · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX @ehernandez y 2 más

El diario ara.cat tiene en la sección Criatures un apartado para la adolescencia con artículos y links para materiales interesantes para la alfabetización de los adolescentes y sus padres y familiares criatures.ara.cat/adolescencia/



Ara.cat

Notícies, reportatges, vídeos i articles per informar-vos i formar-vos la vostra opinió

ara.cat



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOCX · 12 feb.

En respuesta a @c\_texi

Gracias por compartir @c\_texi



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOCX · 12 feb.

Gracias por compartir @elvish309 #alfabeSaludUOC



Elvis H. Guerra @elvish309 · 12 feb.

@mooSaludUOCX

who.int/topics/child\_h...



Martha Angelica @MarthaA60059166 · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX

Ignoraba lo amplio que es el tema, lo importante que es y cuanto tenemos a nuestro alcance para educarnos en salud. Muy interesante y útil la alfabetización para la salud



Núria Sanromà Gabàs @GabasNuria · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX

Como he leído en todos los comentarios: los dos. Creo que una parte de la promoción sería la concienciación de qué factores de riesgo hay, ya que a menudo algunos no sólo son ignorados, sino incluso considerados saludables #alfabeSaludUOC



Elvis H. Guerra @elvish309 · 12 feb.

@mooSaludUOCX



Salud del niño

Información, reportajes y publicaciones sobre la salud de los niños

who.int



Elvis H. Guerra @elvish309 · 12 feb.

@mooSaludUOCX Personalizada es tal vez un poco complicado y los que deberían de asumir esta responsabilidad es el propio ciudadano.



Elvis H. Guerra @elvish309 · 12 feb.

@mooSaludUOCX Asistiendo a conferencias, etc.



Mabel Pardo @mabelpardo · 12 feb.

A propósito de la Alfabetización para la salud! @mooSaludUOCX

#alfabeSaludUOC

UNICEF Venezuela @unicefvenezuela · 12 feb.

Los niños tienen derecho a recibir información importante para su bienestar a través de los medios de comunicación, libros, computadoras u otras fuentes. Los adultos deben velar por que la información que reciben no sea perjudicial.

#ParaCadaNiño, información segura



1



Clara Teixidor @c\_teixi · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC The Mental Health and High School Curriculum Guide ([teenmentalhealth.org/curriculum](http://teenmentalhealth.org/curriculum)) o MyHealth Magazine ([myhealthmagazine.net](http://myhealthmagazine.net)) son dos iniciativas de Canadá para mejorar la salud mental en la adolescencia



1 2 5



Clara Teixidor @c\_teixi · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC Si no reforzamos los conocimientos en los adolescentes sobre estos estados, difícilmente se podrá detectar o prevenir de forma adecuada la enfermedad mental.

1



joangaher @joangaher · 12 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC y @armayones

La alfabetización en salud debe estar enfocada en ambas direcciones. Aunque la promoción en salud es básica, la prevención de cualquier conducta de riesgo ha de ser contemplada y tratada.

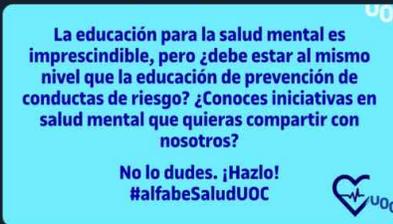
#AlfabeSaludUOOC

1



MOOC de Salud de UOOC X @mooSaludUOOC · 12 feb.

Actividad: La educación para la salud mental es imprescindible pero ¿debe estar al mismo nivel que la prevención de conductas de riesgo? ¿Conoces iniciativas en salud mental que quieras compartir? Recomendamos responder en este hilo #alfabeSaludUOOC



19 4 10



MOOC de Salud de UOOC X @mooSaludUOOC · 12 feb.

(10/10) Más recursos:

Asociación Activament. [activament.org](http://activament.org)

Campaña Obertament. [obertament.org](http://obertament.org) #alfabeSaludUOOC



ActivaMent Catalunya Associació  
Col·lectiu Actiu de Persones amb l'Experiència del Trastorn Mental  
[activament.org](http://activament.org)

2 3

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOOC X @mooSaludUOOC · 12 feb.

(9/10) La idea de alfabetización es aumentar conocimientos, normalizar hablar de emociones en el ámbito escolar y si quieren pedir ayuda sentir que hay profesionales a quién dirigirse. #alfabeSaludUOOC

1 1

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOOC X @mooSaludUOOC · 12 feb.

(8/10) La idea esencial del proyecto @EspañoloveNet es quitar todos los estereotipos que hay en salud mental y cambiar el lenguaje. #alfabeSaludUOOC Múltiples talleres en las escuelas.

1 1

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOOC X @mooSaludUOOC · 12 feb.

(7/10) Un aspecto clave es entender qué le pasa, cuales son los señales de alarma y cómo acompañar a la persona en la demanda de ayuda. #alfabeSaludUOOC

1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 12 feb.  
(6/10) En Australia desde 2001, el Ministerio de Sanidad realiza formación a los profesores y a los alumnos dentro de las escuelas y dentro de la comunidad Mental Health First Aid. [mentalhealthfirstaid.org](http://mentalhealthfirstaid.org). Dirigidos a todas las personas que trabajan con jóvenes. #alfabeSaludUOC



**Mental Health First Aid USA**  
Identify. Understand. Respond. Mental Health First Aid is a skills-based training course that teaches ...  
[mentalhealthfirstaid.org](http://mentalhealthfirstaid.org)

1   1   1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 12 feb.  
(5/10) Desde @EspaiJoveNet también se elaboraron materiales sobre salud mental con mensajes muy comprensibles por los jóvenes. Por ejemplo, en lugar de depresión hablar tristeza extrema, en lugar de ansiedad hablar de miedo extremo. Y aprender cuándo pedir ayuda. #alfabeSaludUOC

1   1   1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 12 feb.  
(4/10) Se pidió ayuda a @EspaiJoveNet para dar soporte a las enfermeras. Se realizó un protocolo de actuación y derivación preferente y darles asesoramiento sobre posibles derivaciones. #alfabeSaludUOC

1   1   1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 12 feb.  
(3/10) En 2007 se inició en Catalunya el Programa Salud y Escuela, dirigido a jóvenes entre 12-18 años. El programa ponía una enfermera en la escuela para que los jóvenes pudieran hacer una consultas abiertas. #alfabeSaludUOC



**Programa Salut i Escola**  
[salutpublica.gencat.cat](http://salutpublica.gencat.cat)

1   1   1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 12 feb.  
(2/10) Juan José Gil, enfermero y coordinador del programa nos lo explica ampliamente, que dispone de materiales gratuitos en la web, y pone de relieve el debate sobre la necesidad de la figura de la Enfermera Escolar. #alfabeSaludUOC

1   1   1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 12 feb.  
(1/10) Vídeo 3.3 Alfabetización para la salud e higiene mental. En este vídeo se explica la iniciativa @EspaiJoveNet que pretende la educación y atención de la salud mental de adolescentes en Barcelona. Espai Jove. Net [espaijove.net](http://espaijove.net). #alfabeSaludUOC

1   2   2

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 12 feb.  
Buenos días, seguimos con la tercera semana del MOOC de Alfabetización para la Salud #alfabeSaludUOC

1   1   6

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 12 feb.  
@moocSaludUOOCX una década en #alfabeSaludUOC con @AulaPacientesDrNegrin en Canarias. Gracias a todos los profesionales, pacientes, familiares y cuidadores colaboradores!

1   1

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 12 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX y @Maju8932Maju  
Gracias por compartir. Voy a buscar dicha app. Feliz miercoles!

1   1

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 12 feb.  
¡Muchas gracias @Maju8932Maju por tu recomendación! Os dejamos el enlace para más información. Parece muy interesante: [appcalma.com](http://appcalma.com)

**Maju** @Maju8932Maju · 12 feb.  
La prevención en materia de salud mental es importantísima y debería trabajarse sobre ésta más arduamente. Conozco una app llamada calma que trabaja sobre las emociones diarias. @moocSaludUOOCX #alfabeSaludUOC

1   3

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 12 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX @ehernandez y 2 más  
En primer lugar, no perder de vista el entorno familiar. Luego, considerar las redes sociales restringidas con cierta firmeza. Si la información relevante se incluye de alguna manera en dichos entornos, como sucede con la publicidad, sera aprovechado el sentido positivo de estas.

1   1

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 12 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX  
El conocimiento nunca dejará de ser necesario; además, este juega un rol importante en la conducta, la cual en los adolescentes adquiere cierta complejidad ya que ellos empiezan a tomar decisiones según diversas fuentes de influencia. En dichas fuentes debe incidirse.

1   1

**Maju** @Maju8932Maju · 12 feb.  
Los canales para alfabetizar para la salud a los adolescentes deben ser interactivos, digitales, motivadores, entre otras características. @moocSaludUOOCX #alfabeSaludUOC

1   1

**Maju** @Maju8932Maju · 12 feb.  
La prevención en materia de salud mental es importantísima y debería trabajarse sobre ésta más arduamente. Conozco una app llamada calma que trabaja sobre las emociones diarias.

1   1

@mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOOC

3



**Maju** @Maju8932Maju · 12 feb.

Es necesario dirigirse a ellos con respeto, claridad y profundidad. Es primordial generar confianza para favorecer la libre expresión. Los temas a tratar deben responder a sus intereses y necesidades.

@mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOOC

1



**Maju** @Maju8932Maju · 12 feb.

Las iniciativas para la alfabetización para la salud en la adolescencia, deben difundirse no sólo respetando los canales y códigos que ellos utilizan, sino también han de respetar sus propios procesos. Deben ser protagonistas y no subestimarlos.

@mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOOC

1



**joangaher** @joangaher · 11 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria #AlfabeSaludUOOC



Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda ...  
To describe Internet sources used by adolescents to consult health information and their ...  
sciedirect.com

1 1 6



**joangaher** @joangaher · 11 feb.

En respuesta a @c\_texti y @mooSaludUOOC

Debemos validar a los adolescentes como interlocutores, dando la información que tengamos o asesorando sobre donde poder encontrarla. Siempre desde posiciones cercanas e invitándolos a escucharnos pero sin cuestionar que hagan sus propias búsquedas.

#AlfabeSaludUOOC

1



**joangaher** @joangaher · 11 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

No deberían ponerse límites sobre los temas sobre salud a tratar con los adolescentes. Hemos de estar abiertos a tratar cualquier tema que les interese o necesiten información. Reconociendo nuestras limitaciones, invitándolos a buscar más si fuese necesario.

#AlfabeSaludUOOC

2



**tribuvainilla** @tribuvainilla · 11 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

Mensajes simples, pero creativos y afectivos. La vista es el ppal sentido con el que se relacionan con el medio: su consumo de imágenes es importante. Conviene aprovechar redes e Internet en general. Datos sobre aspecto físico, fitness y nutrición #alfabeSaludUOOC

1



**tribuvainilla** @tribuvainilla · 11 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

Considero que debe incidirse en ambos aspectos y aprovechar este momento vital tan interesante para continuar con un trabajo ya iniciado en la infancia de formación en salud. #alfabeSaludUOOC

1



**Olga Arrondo** @ArrondoOlga · 11 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

Para una buena alfabetización, creo que promocionar salud es prevención y prevenir, es parte de la promoción.

#alfabeSaludUOOC

¿Cómo llegar a la ciudadanía para alfabetizar y promocionar conocimiento para unos buenos hábitos de vida?

1



**Olga Arrondo** @ArrondoOlga · 11 feb.

@mooSaludUOOC #alfabeSaludUOOC

¿Iniciativas de alfabetización para la salud en niños y niñas promovidas por la administración en tu zona? ¿Qué echas en falta?

Falta, Información/Comunicación/Escuela de Salud para la ciudadanía, transparencia, participación activa y coordinada.

1



**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 11 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

#alfabeSaludUOOC

A través de las herramientas q ellos usan para comunicarse, en su lenguaje, con mensajes cortos, haciéndoles partícipes del propio proceso de alfabetización.

Creo que es la etapa más delicada ya que son muy influenciables por el grupo y necesitan tener criterio.



4 Me gusta

salud.adolescente Si tienes una duda relacionada a tu salud, no dudes en consultarnos recibirás una respuesta máximo en un lapso de 48 horas



1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 11 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC

Temas: salud mental, nutrición y deporte, trastornos de conducta alimentaria, sexualidad, adicciones incluidos la tecnología, alcohol y drogas, discapacidad por enfermedades, Alzheimer, cancer, diabetes, cardiacos, primeros auxilios mental y físico. #alfabeSaludUOOC

2



**joangaher** @joangaher · 11 feb.

En respuesta a @c\_texti y @mooSaludUOOC

Debemos validar a los adolescentes como interlocutores, dando la información que tengamos o asesorando sobre donde poder encontrarla.

Siempre desde posiciones cercanas y invitándolos a escucharnos pero sin cuestionar que hagan sus propias búsquedas.  
AlfabeSaludUOC

1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 11 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

Las acciones informativas y formativas deben tener: Coherencia (correlación entre temática e Institución a la vez que unicidad de mensajes), constancia y extensión (cobertura masiva e inclusión de todas las escuelas y colegios) y convencer sobre su responsabilidad. #alfabeSaludUOC

1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 11 feb.

En respuesta a @tonigimenez42 y @mooCSaludUOOC

Tomar en cuenta las variables edad y clase social, moldearse a la población diana (familia y pares) para que se identifiquen. Al Informar sobre el problema se debe hacer con el enfoque y la perspectiva adecuada para plantearlo con eficacia. #alfabeSaludUOC

1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 11 feb.

En respuesta a @tonigimenez42 y @mooCSaludUOOC

Difusión en las NTIC, publicidad, medios de comunicación, series juveniles y al final poner links de páginas. Siendo un nexo entre familia, pares, sistema educativo y gobierno. Apoyado con voluntariado que les permita a los adolescentes identificarse y actividades. #alfabeSaludUOC

1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 11 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

es súper importante comunicarnos asertivamente rompiendo la brecha generacional ya que se sienten privados de reconocimiento positivo y, al no ser escuchados, al sentirse desvalorizados, construyen el poder de identidad desde la mirada negativa. #alfabeSaludUOC

2



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 11 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

se debe re-significar el término prevención con términos cercanos a los de mantener, mejorar o recuperar (en los casos puntuales) la salud, para así connotar la idea de bienestar físico y psíquico. #alfabeSaludUOC

1



**Clara Teixidor** @c\_teixi · 11 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOC. Debemos hablar de temas relacionados con el aspecto físico, enfermedades que puedan afectar a ellos o aquellos de su alrededor y explicarles que pueden hacer y donde pueden ir. Puede ser útil un tono comprensible y empatizando con él o ella.

2



**Psicologosevuoc** @psicologosevuoc · 11 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

A ambos. Creo que van unidos de la mano. Prevenir es promocionar la salud y viceversa

1



**Clara Teixidor** @c\_teixi · 11 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 2 más

Buscando he encontrado [Españolpre.net](#) un programa, dirigido a los jóvenes de Les Corts y Sarnà Sant Gençer para aumentar el nivel de conocimientos sobre salud mental. Creo que se deben difundir a través de los medios que los y las adolescentes utilizan en su día a día.

1



**Blog SEAPsi** @blogseapsi · 11 feb.

#alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOC

Act. 4, módulo 3.

Los canales que debería usar una iniciativa de alfabetización para la salud en adolescentes para ser efectiva son los audiovisuales de plataformas, apps, redes sociales, portales web y streaming, con contenidos interactivos.

1

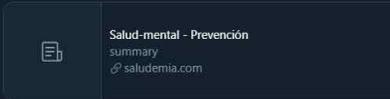


**Blog SEAPsi** @blogseapsi · 11 feb.

#alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOC

Act. 3, módulo 3

La prevención de conductas de riesgo son parte de la Educación para la Salud y la Salud Mental, una iniciativa es el portal web Saludemia:



Salud-mental - Prevención  
summary  
saludemia.com

1



**Clara Teixidor** @c\_teixi · 11 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOC En mi opinión tienen que ir de la mano. Per un lado enseñar buenas conductas para mejorar la salud y hacer la prevención, ya que la promoción en sí puede actuar como prevención de enfermedades.

2



**Blog SEAPsi** @blogseapsi · 11 feb.

#alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOC

Act. 2, Módulo 3.

Hay que dirigirse a los adolescentes con un lenguaje claro, preciso y directo, contextualizado y de acuerdo a sus intereses, con tono relajado y los temas varían de acuerdo a sus demandas, por ejemplo: sexo y sexualidad.

1



**Blog SEAPsi** @blogseapsi · 11 feb.

#alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOC

Act. 1, Módulo 3.

Una iniciativa que conozco sobre alfabetización en salud para adolescentes es el [Stanford Childrens](#) [stanfordchildrens.org/es/service/eat...](http://stanfordchildrens.org/es/service/eat...) Esta y otras iniciativas deben difundirse usando las TIC y particularmente las redes sociales.

1



**Martha Angelica** @MarthaA60059166 · 11 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC y @ehemandeze

En un mundo con tantos problemas ambientales, es muy importante la educación para la salud, es concientizar el mal que estamos haciendo y tratar de remediar

1



**Martha Angelica** @MarthaA60059166 · 11 feb.

En respuesta a @moocSaludUOXC  
En los dos.

**Sandra** @sandra\_naso · 11 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC ¿ qué contenidos añadirías? Se debe tratar de ofrecer la información que realmente interesa a los usuarios. Los diferentes aspectos que engloban el bienestar de la salud: Alimentación, Ejercicio físico y mental, bienestar emocional, ...

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 11 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC **Iniciativas en Salud mental:**



**Proyecto 'Whats Up! ¿Cómo vas de salud mental?'**  
Junto con el Departament d'Ensenyament, llevamos a cabo la sensibilización en salud mental de la poblaci...  
[obertament.org](http://obertament.org)

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 11 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC **debemos dar respuesta a sus intereses: alimentación, forma física propia y estado de salud de familiares y amigos con un tono no autoritario y amigable.**

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 11 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC **La educación para la salud mental es imprescindible pero ¿debe estar al mismo nivel que la prevención de conductas de riesgo? Por supuesto que sí. La salud mental es muy importante y todavía hay mucho estigma y tabú, lo que hace que cuestiones q**

**Regli** @Regli\_Garesp · 11 feb.  
Elsevier ha puesto a disposición de los pacientes y cuidadores un programa para acceder a contenido científico en enfermedades raras #AlfabeSaludUOC @moocSaludUOXC @fpaciente

**Elsevier** @ElsevierConnect · 5 feb.

If you or someone you care for suffers from a rare disease, you may want to use our patient access program for free access to specialist research. Find out more: [elsevier.com/connect/access...](http://elsevier.com/connect/access...)



Connecting science & society

### Patient Access

Patients and care-givers can make requests for individual papers related to medicine and healthcare at no cost. We aim to provide the requested articles within 24 hours.

[Learn more](#)

**MOOC de Salud de UOXC** @moocSaludUOXC · 11 feb.  
Gracias por compartir dicha percepción! #alfabeSaludUOC

**Montserrat Martinez** @Mtmgarcia · 11 feb.  
Ha sido una experiencia muy positiva participar en el MOOC #alfabeSaludUOC en el módulo alfabetización para la adolescencia. Los adolescentes necesitan recursos dirigidos a ellos, a su lenguaje, a sus gustos...

**MOOC de Salud de UOXC** @moocSaludUOXC · 11 feb.  
Actividad ¿Cómo hay que dirigirse a los adolescentes cuando queremos mejorar su alfabetización para la salud? ¿Cuál es el tono y los temas a trabajar? #alfabeSaludUOC



**Danos tu opinión...**

**¿Cómo hay que dirigirse a los adolescentes cuando queremos mejorar la alfabetización para la salud de los adolescentes?**

**¿Cuál es el tono y los temas?**

**¡Recuerda:!**  
**#alfabeSaludUOC**

**MOOC de Salud de UOXC** @moocSaludUOXC · 11 feb.  
Hernández, E., Guillamón, N. y Martínez, M. (2016). ¿Cómo usan internet los adolescentes para informarse sobre salud? [youtube.com/watch?v=BI4IDz...](https://www.youtube.com/watch?v=BI4IDz...) #alfabeSaludUOC



**Los temas de la actividad**

**¿Cómo usan Internet los adolescentes para informars...**  
Con la financiación de la convocatoria de ayudas para el fomento de la cultura científica, tecnológica y de I...  
[youtube.com](https://www.youtube.com)

**MOOC de Salud de UOXC** @moocSaludUOXC · 11 feb.  
Añadid Referencias en este hilo! Gracias!  
Park, E. y Kwon, M. (2018). Health related internet use by children and adolescents: systematic review. *JMedInternet Res*, 20(4): e120. Disponible online: [jmir.org/2018/4/e120/](http://jmir.org/2018/4/e120/) #alfabeSaludUOC





Health-Related Internet Use by Children and Adolescents: Systematic Re...  
Background: The internet is widely used by children and adolescents, who generally have a high level of competency with technology. Thus, the ...  
[jmir.org](#)

2 1 3

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 11 feb.  
(8/8) Como idea resumen resaltar la importancia de la educación crítica.  
#alfabeSaludUOOC

4

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 11 feb.  
(7/8) La alfabetización para la salud en la adolescencia debe usar necesariamente estrategias online y offline. Pero imprescindible educar en el uso de estas herramientas para hacer un uso correcto y aprovechar bien su potencial. #alfabeSaludUOOC

1 4

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 11 feb.  
(6/8) Características negativas de una alfabetización para la salud en adolescencia: situaciones donde la información no sea contrastada o basada en la evidencia. Hay mucha información pero no toda es válida. Aquí donde el adolescente puede caer en la creencia de falsos mitos.

1 3

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 11 feb.  
(5/8) Habitualmente no utilizan las redes sociales para hablar de salud. La red social más utilizada por los jóvenes es Instagram, y la usan para disfrutar. Para fines de salud, usan los foros de páginas webs. #alfabeSaludUOOC

1 3

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 11 feb.  
(4/8) @ehernandez ¿Y cómo buscan la información los adolescentes? @Mtmgarcia Buscan a través de un buscador general tipo google o wikipedia, y como consecuencia de su impulsividad sólo se quedan con las 3 primeras fuentes. #alfabeSaludUOOC

1 3

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 11 feb.  
(3/8) @Mtmgarcia "En la etapa de la adolescencia lo que más interesa en relación a la salud es lo relacionado con el aspecto físico. También información sobre enfermedades, y enfermedades de familiares para saber como ayudar y conocer la evolución" #alfabeSaludUOOC

1 3

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 11 feb.  
(2/8) @Mtmgarcia es psicóloga clínica infanto-juvenil responsable del Departamento del centro EIX de Barcelona. A partir de su experiencia profesional, nos explica cómo usar internet y redes sociales para la alfabetización para la salud de los adolescentes. #alfabeSaludUOOC

1 3

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOCX · 11 feb.  
(1/8) Vídeo 3.2 ¿A los adolescentes les interesa la salud? Internet! En este vídeo se analizan las preocupaciones que tienen los adolescentes respecto a su salud y la de los rodean. Conversación entre @ehernandez y @Mtmgarcia #alfabeSaludUOOC

1 4 11

Mostrar este hilo



**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 11 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX  
Las dos forman parte de una buena educación sobre la alfabetización de la salud. Ambas se complementan en fomentar el bienestar a quien va dirigido.

5



**Beatriz Yadira** @BeatrizYadira1 · 11 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX @ehernandez y 2 más  
Aquí en Perú no hay ningún plan para la alfabetización sobre salud en la adolescencia, los jóvenes se tienen que apoyar en páginas de internet confiables o poco confiables con cual se toquen.

2



**Beatriz Yadira** @BeatrizYadira1 · 11 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX  
La información sobre salud que sea verídica debería de ser puesta en las páginas webs de los centros hospitalarios, puesto que, sería más sencillo que las personas accedan a esta indiferentemente de donde se encuentren.

1



**Beatriz Yadira** @BeatrizYadira1 · 11 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX  
Se debería de enfocar en ambos, puesto que tanto brindar información sobre salud se podría prevenir las conductas de riesgo, pero como se trata de alfabetizar sobre salud es necesario tener la información necesaria sobre las diferentes circunstancias.

4



**Aurora Saez** @AurorasaezDjs · 11 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOCX @ehernandez y 2 más  
JUVENIMSS programa del Gobierno de México para alfabetización de adolescentes por medio de consejos y a donde puede dirigirse para orientación en salud en el IMSS [mss.gob.mx/sites/all/stat...](https://mss.gob.mx/sites/all/stat...)

#alfabeSaludUOOC

## I. Promoción de la salud

Educación para el cuidado de la salud.....	7
Higiene personal.....	9
Actividad física .....	10
Salud bucal .....	16
Salud sexual y reproductiva .....	19
Salud mental .....	23
Prevención de adicciones .....	27

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 11 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Ambos, hay conductas como los Trastornos de Conducta Alimentaria, Drogadicción, Alcoholismo, autolesión y suicidio que afecta también la salud física del paciente y tener consecuencias secundarias. O una enfermedad física puede afectar a nivel salud mental. #alfabeSaludUOC

**Mireia Castillón** @mcastillonf · 10 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
En mi opinión, la promoción de la salud y la prevención de conductas de riesgo, no solo son dos caras de una misma moneda sino que además se complementan. Ambas son necesarias y deben trabajarse conjuntamente en la Alfabetización para la salud.

**MOOC de Salud de UOOC** @mooSaludUOOC · 10 feb.  
¡Gracias por tu recomendación! #alfabeSaludUOC

**Marta Digón** @martadigon · 10 feb.  
Hola @mooSaludUOOC Conocéis el programa @noaestigma? Aborda con profesionalidad y exquisitez la salud mental en jóvenes y adolescentes. MUST follow them! #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOOC** @mooSaludUOOC · 10 feb.  
¡Gracias por compartir!

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @... · 10 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @ehernandez y 2 más  
Desde la @saludand está esta iniciativa de promoción salud para adolescentes y jóvenes formajoven.org no sé si está coordinado por @EASPSalud, pero la parte de campus virtual sí que lo está.  
#alfabeSaludUOC

**Marta Digón** @martadigon · 10 feb.  
Hola @mooSaludUOOC Para cuándo un módulo de la construcción sexual en adolescentes? Creo que ha faltado este abordaje. Una buena vida saludable ha de contemplar esta diversidad sexual. #alfabeSaludUOC

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 10 feb.  
En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo y @mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC  
¿Cómo hay que dirigirse a los adolescentes cuando queremos mejorar su alfabetización para la salud? ¿Cuál es el tono y los temas a trabajar? Utilizar medios de comunicación que suelen ver, sobre todo en las redes sociales. Usar mensajes a su nivel de comprensión

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 10 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC  
¿Qué iniciativas conoces para la alfabetización para la salud en la adolescencia? ¿Cómo deben difundirse para que lleguen a las personas a las que queremos que lleguen?  
No conozco iniciativas, después de escuchar el vídeo M.3.1, y las referencias dadas, sí!

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 10 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @ehernandez y 2 más  
Desde la @saludand está esta iniciativa de promoción salud para adolescentes y jóvenes formajoven.org no sé si está coordinado por @EASPSalud, pero la parte de campus virtual sí que lo está.  
#alfabeSaludUOC

**Marta Julià** @Martonajulia · 10 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @Twitter y 2 más  
#alfabeSaludUOC. Creo que debería ser personalizada, pero no individualizada debido a la complejidad que supondría, personalizada por targets según criterios específicos establecidos y por necesidades. Debería hacerse entre todos los agentes con conocimiento sobre la necesidad.

**Marta Digón** @martadigon · 10 feb.  
Hola @mooSaludUOOC Conocéis el programa @noaestigma? Aborda con profesionalidad y exquisitez la salud mental en jóvenes y adolescentes. MUST follow them! #alfabeSaludUOC

**Antonio Perea Nuñez** @pereana · 10 feb.  
En respuesta a @catesfar y @mooSaludUOOC  
Creo que se tendrían que trabajar de forma paralela e integrativo.

**Antonio Perea Nuñez** @pereana · 10 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @ehernandez y 2 más  
Proyecto de salud en las escuelas de Sta. Coloma de Gramenet. Como objetivo promover la conciencia del cuidado especialmente en el tema de alimentación.

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 10 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC #alfabeSaludUOC  
Ya mejorar la salud de los adolescentes hay q usar sus métodos de comunicación, como las redes sociales, y dirigirse a ellos sin tratarlos como niños ni como adultos, es difícil xq no hay otra. Les suelen interesar temas q tengan q ver cn el físico,

- moocSaludUOOC
- 24zanahorias** @24\_zanahorias · 10 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOC @ehernandez y 2 más  
Hablando específicamente de adolescentes creo que encontrar puntos de conexión a través de la comunicación, el lenguaje y los espacios reales y virtuales en los que se mueven es fundamental #alfabeSaludUOC
- 24zanahorias** @24\_zanahorias · 10 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOC @ehernandez y 2 más  
@FEAFESGalicia extiende también su acción al sector adolescente #alfabeSaludUOC
- 24zanahorias** @24\_zanahorias · 10 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Yo también entiendo que no son excluyentes pero no me gusta pensar en un escenario de prevención sin promoción #alfabeSaludUOC
- Gaby\_nutrimente** @GabyNutrimente · 10 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Yo creo que de acuerdo a la población objetivo será importante hacer ambas acciones y fortalecer la toma de decisión de quienes reciben la alfabetización, en pro de su salud y la de su comunidad.
- Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 10 feb.  
@ehernandez @moocSaludUOOC Estoy intentando buscar el mooc q comentas en el video 3.1, sobre como buscar info sobre salud en internet, aqui [cursosgratisonline.co/mooc/universid...](https://cursosgratisonline.co/mooc/universid...) y no lo encuentro. gracias.

**ULL** | Universidad de La Laguna

**MOOC Gratis y Online**

La Universidad La Laguna lanza más de 40 cursos gratis para todo el mu...  
Consulta y apúntate a los MOOC gratis y online que ofrece la Universidad de La Laguna para todo aquel que quiera formarse dentro de su ...  
[cursosgratisonline.co](https://cursosgratisonline.co)

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 10 feb.  
En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo @mooCSaludUOOC y 3 más  
Eulalia, perdón.

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 10 feb.  
En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo @mooCSaludUOOC y 3 más  
todos van más en la línea de prevenir conductas de riesgo, que de promocionar la salud...  
[energycontrol.org/mediateca/mate...](https://energycontrol.org/mediateca/mate...) interesante trabajo. Alunq creo q es difícil q hoy en día llegue a los jóvenes material escrito en papel, hay que ir a las App, redes sociales...

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 2 más  
Pues el 1º q ha aparecido al buscar ha sido justamente [Espajove.net](https://Espajove.net) q nos lo van a explicar después.  
[sipe-drogas.es](https://sipe-drogas.es) aquí proyectos de prevención de conductas de riesgo con el consumo de drogas  
[murciasalud.es/publicaciones...](https://murciasalud.es/publicaciones...) y otro preventivo... Tal y como decía Elena



2 replies, 4 likes

**Aida Recas** @aldarecas · 10 feb.  
En respuesta a @LarissaNobreSan y @mooCSaludUOOC  
Dentro de una, la promoción, puede englobarse la otra, nada excluye y dependerá de la población diana. #alfabeSaludUOC

**miguel angel alfaro** @malfarogonzalez · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 2 más  
Para difundir, además de talleres con los chicos y chicas, charlas con padres, y formación a profesionales ante esta nueva realidad social.  
#alfabeSaludUOC

**miguel angel alfaro** @malfarogonzalez · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 2 más  
En @SaludMadrid, Proyecto Educación para la Salud: "riesgos en internet: adicción y ciberacoso, nuevos retos en salud"; Talleres con alumnado (1,2,3 ESO), sensibilizar problemática de salud asociada al mal uso de las TIC.  
#alfabeSaludUOC

**Larissa Nobre-Sandoval** @LarissaNobreSan · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
En mi opinión, puede enfocarse en ambos... Bien sea para que los problemas no ocurran o se vuelvan serios, o para promover el desarrollo más saludable y completo posible. #alfabeSaludUOC

**joangaher** @joangaher · 10 feb.  
En respuesta a @joangaher @mooCSaludUOOC y 3 más  
INICIATIVES PER ADOLESCENTS  
[mobile.twitter.com/AFNCCF](https://mobile.twitter.com/AFNCCF)  
#alfabeSaludUOC

**joangaher** @joangaher · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 2 más  
Iniciatives per adolescents a Castelldefels  
La mort i el dol | SE Castelldefels [serviseducatiu.xtec.cat/castelldefels/...](https://serviseducatiu.xtec.cat/castelldefels/)  
#alfabeSaludUOC

**joangaher** @joangaher · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehemandeze y 2 más  
[agora.xtec.cat](https://agora.xtec.cat) · [iessert.page](https://iessert.page)  
Institut Josep Lluís Sert | Castelldefels | Pàgina 2 - Àgora - Xtec  
Iniciatives per adolescents a Castelldefels  
#alfabeSaludUOC

**maarce caarri** @Mcaarri · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC  
Un paciente debería salir con las preguntas bien claras de Cuál es mi problema de salud? Qué debo hacer para mejorar mi salud? Qué pasa si no lo hago?

**maarce caarri** @Mcaarri · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más  
Creo que sí sería bueno... y la debería hacer un médico o profesional de la salud, por ejemplo ...

**Cati** @catisfer · 10 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
entiendo que promoción de salud incluye factores de protección, riesgo, vulnerabilidad; promoción de la salud pues

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 10 feb.  
Actividad: ¿Qué iniciativas conoces para la alfabetización para la salud en la adolescencia? ¿Cómo deben difundirse para que lleguen a las personas a las que queremos que lleguen? #alfabeSaludUOC

**Ayúdanos a difundir algunas de las iniciativas que se han comentado en el vídeo**

que se han comentado en el vídeo.

**¡Búscalas, coméntalas y compártelas en Twitter con el hashtag! #alfabeSaludUOC**



Eulàlia Hernández y 2 más

23

1

6



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

Os lanzamos una pregunta para la reflexión:  
¿Crees que la alfabetización debe enfocarse a la promoción de la salud o a la prevención de conductas de riesgo? #alfabeSaludUOC

19

2

9



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

(7/7) En Madrid tenemos el termómetro de salud. Termómetros interactivos para medir el riesgo de salud. [madridsalud.es/interactivos-t...](https://madridsalud.es/interactivos-t...) #alfabeSaludUOC



Interactivos termómetros de salud  
[@madridsalud.es](https://madridsalud.es)



1

2



Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

(6/7) Sexumuxu. Programa dirigido a la educación- afectivo sexual. Distintos formatos y juego interactivo personalizable en el cual se plantean retos que ayudan a avanzar en la alfabetización. [euskadi.eus/web01-a3infan/...](https://euskadi.eus/web01-a3infan/...) #alfabeSaludUOC

1

1

2



Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

(5/7) Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Familias. Dispone de programas y materiales en distintos formatos para la promoción de conductas saludables y prevención del riesgo. <https://www.easp.es/jovenes-y-alcohol> #alfabeSaludUOC

1

1

1



Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

(4/7) Os proponemos algunas iniciativas existentes: Programa Vixia. Concello de Ourense. Trata de Fomentar la prevención y promoción de la salud. Material para profesores y familias. #alfabeSaludUOC



Áreas  
Vixia é un programa de prevención selectiva de consumo de drogas para intervir directamente na ...  
[@ourense.gal](https://ourense.gal)

1

1

1



Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

(3/7) @ehernandez "En todos los currículos escolares en la etapa de la educación secundaria y bachillerato disponen de temas para trabajar aspectos de la alfabetización. Se realiza de formas muy diversas." #alfabeSaludUOC

1

1

2



Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

(2/7) @ehernandez "Todas las administraciones a nivel local, autonómico y nacional, disponen de programas para la alfabetización en la adolescencia que cubren un amplio abanico de temas" #alfabeSaludUOC

1

1

2



Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

(1/7) @ehernandez Nos plantea algunos aspectos básicos a tener en cuenta de cara a la alfabetización para la salud en la adolescencia. La adolescencia es un momento clave y es necesaria la colaboración entre los distintos agentes implicados. #alfabeSaludUOC

1

1

3



Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

Los objetivos de este módulo son: 1. Conocer aspectos básicos para la alfabetización para la salud en la adolescencia. 2. Conocer alguna iniciativas existentes. 3. Empezar una reflexión sobre la alfabetización para la salud en la adolescencia. #alfabeSaludUOC

2

2

7



**Nùria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 10 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX @eHealthUOC y @UOCuniversidad #alfabeSaludUOC Una cosa que hecho en falta es la actualización según los estudios más modernos sobre lo que es realmente saludable. Un ejemplo muy claro es el consumo de leche de vaca, aún promovido entre la población infantil como saludable e imprescindible

1

1

1



**Nùria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 10 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX #alfabeSaludUOC Estudios comparando programas habituales y de coaching para el aumento de frutas y verduras, y de actividad física en adolescentes. Muestran que enfoque coaching, centrado en cada persona, empoderándola para que sea responsable y proactiva, da mejores resultados

1

1

1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 feb.

Buenos días!! Hoy empezamos el 3er módulo del curso Alfabetización para la Salud. En este módulo nos centraremos en la alfabetización en la etapa de la adolescencia. #alfabeSaludUOC

1

2

11



**Janneth Olarte** @jannetholarte · 9 feb.

@mooSaludUOCX podemos ayudar a las personas a entender mejor capacitandonos en educación y dos de sus herramientas: constructivismo "preguntar que sabe" y desde ahí "aprendizaje significativo" haciendo que

sea valioso para cada uno.

🗨️ 🔄 ❤️ 2 📤



**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 9 feb.

En respuesta a @aldarecas @NataliaNfermera y 2 más  
Veamos que tal va después de acabar con esta MOOC. Muy buena pinta pot ahora disfrutando con #alfabeSaludUOC

🗨️ 🔄 ❤️ 2 📤



**David de la Rosa** @Davide41236150 · 9 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOCX  
#alfabeSaludUOC Yo echo en falta que se haga más incapie en la cocina como hábito vertebrador de salud. Recetas para garantizar una buena actividad física, recetas para dormir bien... etc. Enseñar que es importante dedicar tiempo a cocinar y que sea un hobby del que disfrutar

🗨️ 🔄 ❤️ 1 📤



**Catalina Yépez (Cata)** @cayesil · 9 feb.

En respuesta a @aldarecas @NutrApp y @mooCSaludUOCX  
Sería interesante conocer resultados o impacto de ser posible en función de tiempo transcurrido. Enhorabuena @aldarecas que te enteres de ejercicios vinculados a una realidad que conoces muy de cerca.

🗨️ 🔄 ❤️ 2 📤



**Aida Recas** @aldarecas · 9 feb.

En respuesta a @NutrApp y @mooCSaludUOCX  
Hola, tenéis evaluada la aplicación práctica de la App? Ejemplos? Muchas gracias #alfabeSaludUOC

🗨️ 1 🔄 ❤️ 2 📤



**Aida Recas** @aldarecas · 9 feb.

En respuesta a @MaraEven @mooCSaludUOCX y 2 más  
Una cosa no excluye la otra, creo yo. He trabajado con cuentos, videos, fichas...todo aporta si se ha estudiado bien el contexto, los beneficiarios, ahí está la clave del éxito

🗨️ 🔄 ❤️ 1 📤



**Aida Recas** @aldarecas · 9 feb.

En respuesta a @maifarogonzalez @mooCSaludUOCX y @SaludMadrid  
Sin embargo está poco extendido en nuestra Comunidad, mucho por hacer aún

🗨️ 🔄 ❤️ 1 📤



**Aida Recas** @aldarecas · 9 feb.

En respuesta a @AurozasuezDiz @mooCSaludUOCX y 3 más  
Aprendiendo muchos conceptos como los imaginarios de los niños/as, construir conocimiento positivo, investigación lingüística. Como enfermera escolar estoy absorbiendo todo! #alfabeSaludUOC

🗨️ 🔄 ❤️ 2 📤



**Aida Recas** @aldarecas · 9 feb.

En respuesta a @NataliaNfermera @CastanyCosta y 2 más  
Como enfermera escolar que aún dedico demasiado tiempo a lo clínico y poco a la promoción me gustaría conocer proyectos evaluados en las escuelas xa poder "convencer" a la Dirección de mi centro de esta necesidad transversal #alfabeSaludUOC

🗨️ 1 🔄 ❤️ 3 📤



**Aida Recas** @aldarecas · 9 feb.

En respuesta a @mabelpardo @mooCSaludUOCX y 2 más  
Me gustaría tener herramientas para evaluar iniciativas existentes y así poder tener realmente impacto en las acciones que pueda tomar en mi entorno como enfermera escolar

🗨️ 🔄 ❤️ 1 📤



**Aida Recas** @aldarecas · 9 feb.

En respuesta a @SEspinalUrges @mooCSaludUOCX y @eHealthUOC

**Aida Recas** @aldarecas · 9 feb.

Las 3 preguntas resueltas al salir de la consulta deberían ser:  
🔵 qué me pasa? Qué debería hacer? Por qué es importante?  
Y añadiría:  
🔵 ¿Cuándo debo volver, signos alarma?  
#alfabeSaludUOC

🗨️ 🔄 ❤️ 📤



**Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 9 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOCX @eHealthUOC y @UOCuniversidad  
un recurso sobre prevención #ContraElBullying  
fundacio.fcbarcelona.cat/documents/3015. Un programa dirigido a escuelas de primaria. Un recurso educativo que se puede obtener y descargar información, vídeos, infografías... #alfabeSaludUOC.

🗨️ 🔄 ❤️ 1 📤



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOCX · 9 feb.

Gracias por dar a conocer estos proyectos #alfabetización #salud #infantil #promocióndeSalud #alfabeSaludUOC

**Martínez** @Martinezasecas · 8 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOCX @eHealthUOC y @UOCuniversidad  
#alfabeSaludUOC @eHealthUOC @UOCuniversidad . Hay trabajo, Ej. rionegro.com.ar/habitos-alimen... rionegro.com.ar/el-buen-comer-.... Falta dar forma, sistematizar, medir y difundir.

**¡Seguro que conoces alguna iniciativa interesante de alfabetización para la salud que no tenemos controlada! Revisa las iniciativas promovidas por la administración en tu zona, ¿qué echas en falta?**

**¡Comparte para ayudar a que todos aprendamos! ¡No lo dudes, usa el hashtag! #alfabeSaludUOC**



🗨️ 2 🔄 1 ❤️ 2 📤



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOCX · 9 feb.

Muy interesante este debate desde la @FAO Gracias por compartir. #alfabeSaludUOC

**MariaEva** @MaraEveri · 8 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOCX  
#alfabeSaludUOC No conozco otro trabajo similar, me agrada el enfoque

de que los mismos niños (as) y adolescentes asuman su responsabilidad en el cuidado de su salud. En la siguiente liga hay información y actividades interesantes [fao.org/Isforum/es/ac...](http://fao.org/Isforum/es/ac...)



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 9 feb.

¡Gracias por compartir tantos proyectos! #alfabeSaludUOC



**MariaEva** @MariaEver1 · 8 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXC @eHealthUOC y @UOCuniversidad

#alfabeSaludUOC Con el modelo educativo La Nueva Escuela Mexicana, se implementó la educación socioemocional en la educación básica, con su respectivo programa, les comparto otros espacios : [redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...](http://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...) [redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...](http://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...) [orientafer.blogspot.com/search/label/E...](http://orientafer.blogspot.com/search/label/E...)



**Zalda Espino La O** @zaldyLa · 9 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXC

Me gustó mucho la experiencia, estuve en Ecuador y pude trabajar con el proyecto de escuelas saludables, desarrollamos acciones educativas con los niños, maestros padres y líderes de la comunidad.



**NOEL** @sonqollayy · 9 feb.

@mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC

Si los programas incluyeran un diccionario en salud dirigido para niños según su realidad, evitaría en el futuro la aparición de muchas enfermedades, siendo los niños los mismos prescriptores de su entorno apoyando a su comunidad



**NOEL** @sonqollayy · 9 feb.

@mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC

El minsa de Peru realiza campañas en las cuales identifican niños con anemia antes de ingresar las escuelas y luego le realizan un seguimiento en base a su alimentación, plantean programas como Kloskos saludables, escuelas saludables



**NOEL** @sonqollayy · 9 feb.

@mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC

Todos los proyectos de salud deben empezar por los niños, ya que en ellos se debe crear hábitos de salud, para que luego se eviten muchas de las enfermedades. Alfabetizar en salud es genial y si se empieza con los niños es mucho mejor.



**NOEL** @sonqollayy · 9 feb.

@mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC

Existen muchos proyectos similares, pero no se apoyan en el uso de las app para fortalecerlo, estas son buenas iniciativas que deben ser imitadas por comunidades, ya que todos los factores que influyen en el cuidado de la salud deberían participar



**NOEL** @sonqollayy · 9 feb.

@mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC

En su mayoría, solo se implementan guías para padres sobre enfermedades o malestares que sufren los niños, sería de gran ayuda un diccionario sobre la salud dirigida para los mismos niños, y habría otro tipo de actitud en ellos



**NOEL** @sonqollayy · 9 feb.

@mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC

Los diccionarios son herramientas esenciales que ayudan a corroborar o brindar información, si se busca que los niños utilicen un diccionario en salud para que conozcan términos o malestares que sufren cuando van al pediatra, sabrían cómo actuar.



**NOEL** @sonqollayy · 9 feb.

@mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC

Alfabetizar en salud a la infancia es desarrollar habilidades para la vida, es trabajar las actitudes y promover la salud, para poder evitar las enfermedades. Invertir sobre salud a niños es ahorrar en tratamientos de enfermedades en el futuro.



**NOEL** @sonqollayy · 9 feb.

@mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC

Googleando sobre programas de salud dirigida a niños, es como ganarse la lotería comprando solo un boleto. Más allá de las vacunas obligatorias, solo se observa de cómo tratar las enfermedades, cuando lo más importante es como evitarlas.



**MariaEva** @MariaEver1 · 8 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXC @eHealthUOC y @UOCuniversidad

#alfabeSaludUOC Con el modelo educativo La Nueva Escuela Mexicana, se implementó la educación socioemocional en la educación básica, con su respectivo programa, les comparto otros espacios : [redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...](http://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...) [redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...](http://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyect...) [orientafer.blogspot.com/search/label/E...](http://orientafer.blogspot.com/search/label/E...)



**MariaEva** @MariaEver1 · 8 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXC

#alfabeSaludUOC No conozco otro trabajo similar, me agrada el enfoque de que los mismos niños (as) y adolescentes asuman su responsabilidad en el cuidado de su salud. En la siguiente liga hay información y actividades interesantes [fao.org/Isforum/es/ac...](http://fao.org/Isforum/es/ac...)



**MariaEva** @MariaEver1 · 8 feb.

En respuesta a @mooSaludUOXC @eHealthUOC y @UOCextended

#alfabeSaludUOC Entendiendo el campo tan extenso que implica la alfabetización para la salud, les comparto estas ligas de algunos sitios que, personalmente me han sido útiles en el trabajo con adolescentes. [ddissem.edomex.gob.mx/sicuinca/abgin...](http://ddissem.edomex.gob.mx/sicuinca/abgin...) [orientafer.blogspot.com](http://orientafer.blogspot.com)

redescolar.lice.edu.mx/sitios/proyect...

1 1 1



**Martinez** @Martinezasesca · 8 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCUniversidad #alfabeSaludUOC @eHealthUOC @UOCUniversidad . Hay trabajo, Ej. rionegro.com.ar/habitos-alimen... rionegro.com.ar/el-buen-comer... . Falta dar forma, sistematizar, medir y difundir.

**¡Seguro que conoces alguna iniciativa interesante de alfabetización para la salud que no tenemos controlada! Revisa las iniciativas promovidas por la administración en tu zona, ¿qué echas en falta?**

**¡Comparte para ayudar a que todos aprendamos! ¡No lo dudes, usa el hashtag! #alfabeSaludUOC**



1 2 1



**MaríaEva** @MariaEveri · 8 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended #alfabeSaludUOC Considero que los cuentos son atractivos para los niños pero, que tienen la capacidad de entender conceptos explicados para su edad.

1 1 1



**Martinez** @Martinezasesca · 8 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC No conozco programas similares al descripto, si he encontrado actividades sobre hábitos alimentarios, nutrición, en diferentes aspectos. La preocupación esta, se deberá optimizar los modos de abordajes y su sistematización.

1 1 1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOOC · 8 feb.

Buenas propuestas! #educación #alimentación #promociondelasalud

**Rosalía Santemesas** @RSantemesas · 7 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC #alfabeSaludUOC INFADIMED es un programa llevado a cabo por enfermeras de atención primaria en Cataluña para promover la dieta mediterránea en niños de infantil-primaria a través de un superhéroe Capitá Vitamines @capitavitamines @infadimed

3 7 1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOOC · 8 feb.

Gracias por compartir! @GabasNuria #alfabeSaludUOC

**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 7 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCUniversidad Ahora en el hilo correcto, os dejo este enlace de la Diputación de Barcelona, un catálogo de actividades para trabajar la promoción y la educación en salud desde P5 hasta la ESO en las escuelas: [diba.cat/documents/7134...](http://diba.cat/documents/7134...) #alfabeSaludUOC

2 3 1



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 7 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCUniversidad Ahora en el hilo correcto, os dejo este enlace de la Diputación de Barcelona, un catálogo de actividades para trabajar la promoción y la educación en salud desde P5 hasta la ESO en las escuelas: [diba.cat/documents/7134...](http://diba.cat/documents/7134...) #alfabeSaludUOC

3 3 1



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 7 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended Creo que los diccionarios, los cuentos y los juegos cumplen funciones diversas y complementarias en el imaginario y el aprendizaje de los niños, y ponen herramientas diversas para la comprensión de conceptos #alfabeSaludUOC

1 1 1



**Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 7 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @mooSaludUOOC Está app MyRealFood basa una alimentación en comida real e interviene en cultura de la alimentación de los "buenos procesados". Recomendada en educación. Ofrece y empodera en el ámbito de comer de forma saludable para convertirse en Realfooder #alfabeSaludUOC

2 2 1



**Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 7 feb.

@mooSaludUOOC Está app MyRealFood basa una alimentación en comida real e interviene en cultura de la alimentación de los "buenos procesados". Recomendada en educación. Ofrece y empodera en el ámbito de comer de forma saludable para convertirse en Realfooder #alfabeSaludUOC

2 2 1

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOOC · 5 feb.

ACTIVIDAD - ¿Conoces programas similares a Nutrapp? En qué aspectos de los hábitos nutricionales se focalizan? #alfabeSaludUOC

**Hemos conocido Nutrapp** <http://www.nutrapp.es/>

**¿Qué te parece? ¿Conoces otras alternativas similares? ¿En qué aspectos de los hábitos nutricionales se focalizan? ¿Las compartimos?**

**Compártelas en Twitter con el hashtag #alfabeSaludUOC.**



1 1 1



**Tere granell** @GranelTere · 7 feb.

En respuesta a @mooSaludUOOC @Twitter y 2 más si creo que la alfabetización debería ser controlada. Esta es la labor de...

si creo que la alfabetización debería ser personalizada. Esta se debería de adaptar al perfil de cada persona, su nivel cultural y como va a recibir las recomendaciones. En función de ello el alfabetizador podría variar como puede ser un médico, una enfermera... #alfabeSaludUOC



**Capitá Vitamines** @capitavitamines · 7 feb.  
En respuesta a @RSantesmases @mooSaludUOCCX y @infadimed



**Margarita Gallego** @mgallego33 · 7 feb.  
@mooSaludUOCCX la alfabetización para la salud debe ser ejercida por los poderes públicos, entidades privadas y por los ciudadanos el ámbito privado y educacional.



**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX  
#alfabeSaludUOCCX INFADIMED es un programa llevado a cabo por enfermeras de atención primaria en Cataluña para promover la dieta mediterránea en niños de infantil-primaria a través de un superhéroe Capitá Vitamines @capitavitamines @infadimed



**David de la Rosa** @Davide41236150 · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX @eHealthUOCCX y @UOCCExtended  
#alfabeSaludUOCCX Creo que la mejor forma de explicar los conceptos de salud a los niños es mediante cuentos y juegos pero un diccionario es un buen punto de partida para crear un cuento o un juego con los conceptos clave y adaptados para su comprensión.



**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX @eHealthUOCCX y @UOCCExtended  
#alfabeSaludUOCCX Navegar por cuentos interactivos puede ayudar a padres y niños a jugar y aprender juntos. En Este caso APP sobre asma infantil. [buscagulle.es](http://buscagulle.es)



**Janneth Olarte** @jannetholarte · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX @eHealthUOCCX y @ehernandez  
Incluir estándares, buenas prácticas y evaluación de la comprensión



**Janneth Olarte** @jannetholarte · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX @Twitter y 2 más  
Claro que sí como única e irreplicable es cada persona



**Tere granell** @GranellTere · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX y @eHealthUOCCX  
Las preguntas que tendría de tener resueltas un paciente son cual es mi problema?  
que debo hacer?  
por que es importante que haga esto?  
y otra que añadiría es:  
cual es la mejor manera para resolver mi problema? #alfabeSaludUOCCX



**Tere granell** @GranellTere · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX y @eHealthUOCCX  
Las tres preguntas que un paciente tendría de tener resueltas son cual es mi problema?  
Que debo hacer?  
por que es importante que lo haga?  
y creo que añadiría otra que es como cual es la mejor manera para resolver mi problema.



**Sandra** @sandra\_naso · 7 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOCCX Módulo 0. Creo que tendría que diferenciarse la persona responsable de la información de salud, según, principalmente la edad de los pacientes. Pudiendo tener en cuenta la tipología de la enfermedad (ej. cancer,...)



**Montse Saladie** @montse\_saladie · 7 feb.  
@mooSaludUOCCX la Alfabetización en la salud tendría que ser una signatura obligatoria en las escuelas y tendría que existir una nueva figura de coaching en salud #alfabeSaludUOCCX



**Montse Saladie** @montse\_saladie · 7 feb.  
@mooSaludUOCCX alfabetizar sobre la salud es una gran responsabilidad. La información errónea puede tener consecuencias muy negativas. Según la consultoría Gartner, en el año 2022 habrán más noticias falsas que verdaderas en la red. En salud es muy preocupante #alfabeSaludUOCCX



**Daniel López** @Dlofe · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX @armayones y @joancmarch  
Muchas gracias por compartir



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 7 feb.  
RT @Dlofe: Este año celebramos el 10 aniversario del #AulaPacientesDrNegrin con más de 117 aulas formativas. Desde el 2010, 15.000 usuarios y se han impartido 497 aulas #alfabeSaludUOC @armayones @mooSaludUOXCX @joancmarchi Programa completo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 7 feb.  
Gracias por compartir ¿cuál es tu zona?

**Carlos HG** @CarlosH16709027 · 6 feb.  
En mi zona estamos trabajando en un proyecto llamado "Niños en movimiento" pra prevenir la obesidad infantil, estsn implicados la AP, colegios y ayuntamiento #alfabeSaludUOC  
twitter.com/mooSaludUOXCX/...

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 7 feb.  
RT @NODA98753724: #alfabeSaludUOC la asociación "Sofía" trae a Tenerife el proyecto "Comocomo" que propone inculcar en los niños los pilares de la alimentación saludable.  
info: comocomoschool.com



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 7 feb.  
Buen debate! #alfabeSaludUOC

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX @eHealthUOC y @UOCuniversidad  
Buenas noches. Una interrogante a tomar en cuenta desde un inicio es: ¿En dónde pasa el niño la mayor parte del tiempo? ¿En casa, en la escuela, con los amigos? Pienso que el balance de información iría en razón de ello.

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 7 feb.  
RT @LarissaNobreSan: Primer libro digital en Health Literacy en Brazil. #alfabeSaludUOC comparto con los compañeros del curso y de la @mooSaludUOXCX conteudo.pulsares.com.br/livrosxtosinal

**Larissa Nobre-Sandoval** @LarissaNobreSan · 29 oct. 2019  
Interesados em "letramento em saúde" (#healthliteracy) livro digital gratuito conteudo.pulsares.com.br/livrosxtosinal. Depois me diga o que achou.

**Larissa Nobre-Sandoval** @LarissaNobreSan · 7 feb.  
Primer libro digital en Health Literacy en Brazil. #alfabeSaludUOC comparto con los compañeros del curso y de la @mooSaludUOXCX conteudo.pulsares.com.br/livrosxtosinal

**Larissa Nobre-Sandoval** @LarissaNobreSan · 29 oct. 2019  
Interesados em "letramento em saúde" (#healthliteracy) livro digital gratuito conteudo.pulsares.com.br/livrosxtosinal. Depois me diga o que achou.

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 7 feb.  
En respuesta a @CastanyGerta y @mooSaludUOXCX  
... i Comunitat 🤔 Nos lo comentas un poco? #alfabeSaludUOC

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX @eHealthUOC y @UOCuniversidad  
Buenas noches. Una interrogante a tomar en cuenta desde un inicio es: ¿En dónde pasa el niño la mayor parte del tiempo? ¿En casa, en la escuela, con los amigos? Pienso que el balance de información iría en razón de ello.

**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX @eHealthUOC y @UOCextended  
Buenas noches. Pienso que todo material es adaptable para ser comprendido por niños, lo importante es que tales materiales sean revisados por ellos y el profesional determinará luego la idoneidad. ¿Qué mejor jurado que los propios menores?

**Mireia Castillón** @mcastillonf · 7 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX  
En las comunidades educativas surgen grandes iniciativas de alfabetización para la salud. La campaña #MenjaB de @EscolaVirolai es un buen ejemplo en el que @AMPAvirolai, profesorado, alumnado y el comedor escolar @RCariev trabajan para fomentar buenos hábitos en alimentación.

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC @eHealthUOC y @UOCuniversidad  
#alfabeSaludUOC. La @GasolFoundation a partir de la metáfora de la #galaxiasaludable promueven y difunden los pilares fundamentales hacia el bienestar y una vida saludable de 360 grados: actividad física, horas y calidad del descanso, alimentación saludable, bienestar emocional

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 6 feb.  
Gracias NutrApp! #AlfabeSaludUOC

**NutrApp** @NutrApp · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
Nos encantó realizar este material adaptado a las escuelas de Ecuador. Utilizar plataformas online web o app es una gran ayuda para el educador y formador. Hemos avanzado creando más interactividad. Gracias x los comentarios.

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 6 feb.  
Magnífica propuesta de cuentos infantiles para entender la #saludmental #alfabetización #salud #infancia #alfabeSaludUOC

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC @eHealthUOC y @UOCxtended  
elpuentesaludmental.org/cuentos-salud... son cuentos para entender la salud mental. #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 6 feb.  
¡Enhorabuena por las propuestas! #alfabeSaludUOC #alfabetización #promocióndeasalud #infancia

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC. LA #fundacioSHE con el programa de intervención #ProgramaSI para niños/as de 3 a 16 años. La @esportsalus utilizando el deporte como medio para la prevención de conductas poco saludables y la promoción de estilos de vida saludables.

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 6 feb.  
Muy buena herramienta. Gracias @RSantesmases por compartir.

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC Programa de desarrollo de habilidades parentales para familias (Agencia de Salud Pública BCN) Objetivo: mejorar competencias de crianza y habilidades para construir dinámicas familiares positivas y modelos parentales adecuados aspb.cat/programa-dhabi...

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 6 feb.  
¡Un buen ejemplo! Gracias por compartir @c\_teixi #alfabeSaludUOC

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC. No es una app pero esta página web puede ser una herramienta atractiva y pedagógica per su formato jugado para promover un estilo de vida saludable entre los niños y niñas. [activilandia.aecosan.msssi.gob.es/index.html](http://activilandia.aecosan.msssi.gob.es/index.html)

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC @eHealthUOC y @UOCuniversidad  
#alfabeSaludUOC. Desde el ayuntamiento de Girona promocionan la salud infantil diferenciando 3 itinerarios: bienestar emocional, alimentación y actividad física, educación sexofactiva. Tanto en las escuelas como en entidades. [web.girona.cat/salut/infantil](http://web.girona.cat/salut/infantil)

**joangaher** @joangaher · 6 feb.  
En respuesta a @24\_zanahorias @mooSaludUOXC y 6 más  
Un trabajo muy completo. Genial!

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC @eHealthUOC y @UOCxtended  
#alfabeSaludUOC Su presencia debería implementarse en guarderías, escuelas de primaria, escuelas de secundaria y escuelas de educación especial con funciones no sólo asistenciales, incluir también gestión, investigación y docencia.

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC. No es una app pero esta página web puede ser una herramienta atractiva y pedagógica per su formato jugado para promover un estilo de vida saludable entre los niños y niñas. [activilandia.aecosan.msssi.gob.es/index.html](http://activilandia.aecosan.msssi.gob.es/index.html)

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC. No conozco apps como Nutrapp, aunque tengo conocimiento de una programa de educación nutricional que se realiza en el Centro Català de Tecnificació Esportiva d'Espugues donde enfermera, psicóloga y nutricionista educan a deportistas y entrenadores.

**Montse Saladie** @montse\_saladie · 6 feb.  
@mooSaludUOXC la alfabetización para la salud creo que es responsabilidad de todos y de cada una de las personas y entidades que posean una informacion real y contrastada. #alfabeSaludUOC

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC Programa de desarrollo de habilidades parentales para familias (Agencia de Salud Pública BCN) Objetivo: mejorar competencias de crianza y habilidades para construir dinámicas familiares positivas y modelos parentales adecuados

per a família

**Programa de desenvolupament d'habilitats parentals...**  
El Programa de desenvolupament d'habilitats parentals per a famílies, basat en metodologia activa ...  
[aspb.cat](http://aspb.cat)

👍 4

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En resposta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
#alfabeSaludUOC. Creo que es una herramienta super pedagógica. Que los infantes se vean reflejados en la creación del diccionario crea vínculo y seguro que aumenta la comprensión. La utilización de cuentos para explicar determinados conceptos es una buena formula de pedagogía

👍 1

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC. LA #fundacioSHE con el programa de intervención #ProgramaSI para niños/as de 3 a 16 años. La @esportsalus utilizando el deporte como medio para la prevención de conductas poco saludables y la promoción de estilos de vida saludables.

👍 2

**Clara Teixidor** @c\_teixi · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC. La @FundacioAlicia con el #programaTAS educando a los adolescentes para la mejora de sus hábitos alimentarios y de actividad física. @PantallasAmigas para que niños/as tengan un uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías.

👍 2

**MOOC de Salud de UOOC** @mooCSaludUOOC · 6 feb.  
Gracias, ¡qué buena propuesta! #emociones #alfabetización #salud #infantil

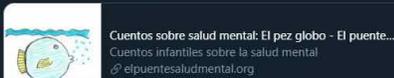
**Mari Corominas** @maricorominas · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
También pienso q diccionarios y cuentos son compatibles. Con los apoyos necesarios, l@s niños son lo suficientemente maduros para aprender de una definición. Al lado del diccionario de enfermedades, podría haber uno de emociones. Por ej: [bit.ly/31xVLbD](http://bit.ly/31xVLbD) #alfabeSaludUOC

👍 4

**Mari Corominas** @maricorominas · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
También pienso q diccionarios y cuentos son compatibles. Con los apoyos necesarios, l@s niños son lo suficientemente maduros para aprender de una definición. Al lado del diccionario de enfermedades, podría haber uno de emociones. Por ej: [bit.ly/31xVLbD](http://bit.ly/31xVLbD) #alfabeSaludUOC

👍 2

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
[elpuentesaludmental.org/cuentos-salud-...](http://elpuentesaludmental.org/cuentos-salud-...) son cuentos para entender la salud mental. #alfabeSaludUOC



👍 1

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
[independentbadalona.cat/setmanari/noti...](http://independentbadalona.cat/setmanari/noti...) iniciativas como la de las bibliotecas de Badalona son muy acertadas para captar la atención de los pequeños en temas de salud. #alfabeSaludUOC

👍 1

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
[actividadia.assocan.msssi.gob.es](http://actividadia.assocan.msssi.gob.es) es una iniciativa con juegos, vídeos, música... para promover hábitos saludables en niños de 6 a 12 años. #alfabeSaludUOC

👍 1

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
Los diccionarios dirigidos a los niños es muy buena iniciativa y los juegos son un muy buen complemento.

👍 1

**Mabel Pardo** @mabelpardo · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehernandez y 2 más  
Excelentes las iniciativas del Diccionario infantil en salud, y Programa y Herramientas para educación nutricional [Nutrapp.es](http://Nutrapp.es), ejemplos que resaltan por su calidad e impacto! #alfabeSaludUOC

👍 1

**Mabel Pardo** @mabelpardo · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehernandez y 2 más  
Alfabetización para la salud en la infancia, me quedo con esta frase: "Educar habilidades para la vida". Que profundo! Y qué gran impacto tendría en nuestras comunidades si se logrará efectivamente este objetivo. #alfabeSaludUOC

👍 2

**Daríá Roca** @dariatroca · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
El Programa Thao-Salud Infantil es un proyecto de prevención de la obesidad infantil desarrollado en España entre 2007 y 2015 para promover un ESTILO DE VIDA SALUDABLE #alfabeSaludUOC



👍 1

**NutrApp** @NutrApp · 6 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Nos encantó realizar este material adaptado a las escuelas de Ecuador. Utilizar plataformas online web o app es una gran ayuda para el educador y formador. Hemos avanzado creando más interactividad. Gracias x los comentarios.

👍 1

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 6 feb.  
Os dejamos una actividad en la que podéis participar: iniciativas de alfabetización para la salud en niños y niñas promovidas por la administración en tu zona? ¿Qué echas en falta? Recuerda, contesta aquí t no te olvides de poner #alfabeSaludUOC @eHealthUOC @UOCuniversidad

**¡Seguro que conoces alguna iniciativa interesante de alfabetización para la salud que no tenemos controlada! Revisa las iniciativas promovidas por la administración en tu zona, ¿qué echas en falta?**

**¡Comparte para ayudar a que todos aprendamos! ¡No lo dudes, usa el hashtag! #alfabeSaludUOC**

11

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 6 feb.  
@ehernandez #expertaUOC, recuerda que no hay que tener prejuicios con los infantes. La alfabetización para la salud en la infancia es un proceso continuado, no se debe focalizar solo en la infancia, sino en cómo lleva a revertir en su salud a lo largo de la vida #alfabeSaludUOC

2

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 6 feb.  
1. Los conceptos trabajados han de ser significativos para los niños. 2. Los actores principales en el proceso de alfabetización son los propios jóvenes. 3. Se deben plantear iniciativas comunitarias. #alfabeSaludUOC #salud #infancia

1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 6 feb.  
En el MOOC #alfabeSaludUOC @ehernandez #expertaUOC habla de proyectos de alfabetización en la infancia: "lo importante es tener en cuenta las características de los niños y niñas, lo que les llama la atención son cosas parecidas a ellos"  
Ahí va un hilo @UOCuniversidad

2

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 6 feb.  
Otra herramienta útil en health literacy o alfabetización en salud es el snowme, y así evitamos errores #alfabeSaludUOC



1

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 6 feb.  
Gracias por esta propuesta. El #teachback es una herramienta de health literacy muy efectiva #alfabeSaludUOC  
youtube.com/watch?v=bzpjy...

**diego oliveros** @Diegolidiego · 6 feb.  
@mooSaludUOCC  
¿Cómo ayudar a que las personas entiendan mejor la información sobre salud que encuentran en internet? Clasificando la calidad de información y fuentes. Adicionar teach back a paginas web. Comprobar la comprensión del texto con juego interactivo. #alfabeSaludUOC.

2

Mostrar este hilo

**Miguel Alfonso Hernández** @MiguelA08746987 · 6 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
Creo que el Estado debe asumir el liderazgo de la alfabetización en salud; sin embargo los grupos sociales y el individuo deben entender la importancia de la alfabetización en salud y comprometerse para la acción de alfabetizarse.

1

**Gaby nutrimente** @GabyNutrimente · 6 feb.  
@mooSaludUOCC #alfabeSaludUOC, quién debería ser el responsable de la alfabetización para la salud? Creo que todos los profesionales d la salud que tenemos trato directo con pacientes/familiares estamos obligados a brindar información y facilitar la comprensión de la enfermedad

2

**diego oliveros** @Diegolidiego · 6 feb.  
@mooSaludUOCC  
¿Crees que sería adecuada una alfabetización para la salud personalizada? Si, personalizada por su caracter ideografico pero tambien a nivel familiar y comunitario. En principio profesionales de salud hasta replicar con pares #alfabeSaludUOC.

1

**diego oliveros** @Diegolidiego · 6 feb.  
@mooSaludUOCC  
¿Cómo ayudar a que las personas entiendan mejor la información sobre salud que encuentran en internet? Clasificando la calidad de información y fuentes. Adicionar teach back a paginas web. Comprobar la comprensión del texto con juego interactivo. #alfabeSaludUOC.

2

**diego oliveros** @Diegolidiego · 6 feb.  
@mooSaludUOCC  
¿Cómo podemos ayudar a que las personas entiendan mejor la información sobre salud que encuentran en internet?  
Clasificando la calidad de información y de las fuentes. Adicionar teach back a paginas web. Comprobar la comprensión del texto con juego interactivo.

1

**diego oliveros** @Diegolidiego · 6 feb.  
@mooSaludUOCC  
Con qué tres preguntas resueltas debería salir un paciente de una consulta? ¿Propondrías alguna otra?

que me pasar que debo hacer para eso? que pasa si no lo hago?  
#alfabeSaludUOC.

**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 5 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @mooSaludUOOC  
Gracias! @AurorasaezDis

**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 5 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC y @ehernandez  
#alfabeSaludUOC Ya en niños de 1 o 2 años, se les puede ayudar a entender qué les pasa cuando sienten una emoción fuerte: "claro, estas triste porque no puedes jugar con tu juguete preferido, verdad?". Primero desarrollan la consciencia y más adelante, ya aprenderan a gestionarlas

**diego oliveros** @Diegolidiego · 5 feb.  
@mooSaludUOOC  
¿Qué contenidos crees que debe tener un libro sobre la alfabetización para la salud?  
Información y recomendaciones para llegar a la acción segun etapas del curso vital. Considero que un glosario amplio y casos. #alfabeSaludUOC.

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 5 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Le he echado un vistazo rápido pero de entrada me gusta. Es interesante contar con apoyo experto a golpe de clic. Me parece, eso sí, que el usuario debe poseer un cierto nivel de health literacy para aprovecharla a tope, porque las posibilidades son interesantes. #alfabeSaludUOC

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 5 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
#elartedeemocionarte es un libro que explica las emociones y propone juegos y actividades lúdicas con cada emoción. Me gusta mucho y lo utilizo incluso para las clases con adultos. #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Me parece fantástico. Porque hay muchos mitos sobre qué alimentación llevar y trae malas consecuencias desde mala nutrición hasta trastornos de conducta alimentaria. O la familia aplica la dieta de forma general en niños que no lo necesitan. #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
FitKids [apps.apple.com/mx/app/fitkids](https://apps.apple.com/mx/app/fitkids)... Mi comida  
[apps.apple.com/mx/app/mi-comida](https://apps.apple.com/mx/app/mi-comida)... Diana come sano  
[apps.apple.com/mx/app/diana-come-sano](https://apps.apple.com/mx/app/diana-come-sano)



**Diana come sano**  
Juega con tus hijos mientras aprenden a comer bien con Diana. 100% gratuito. - Juegos para toda la ...  
<https://t.co/mYSPIGPLoL>

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @ehernandez y 5 más  
Clínica Mayo [g.co/kgs/LPehyQ](https://g.co/kgs/LPehyQ)... [dysautonomiainternational.org](https://dysautonomiainternational.org), anatomía 3D [apps.apple.com/mx/app/3d-anat](https://apps.apple.com/mx/app/3d-anat)... Cruz Roja [apps.apple.com/mx/app/primeros](https://apps.apple.com/mx/app/primeros)... Niños y dentista [apps.apple.com/mx/app/ninos-y-dentista](https://apps.apple.com/mx/app/ninos-y-dentista)... Niño juegue ser Doctor [apps.apple.com/mx/app/toca-doctor](https://apps.apple.com/mx/app/toca-doctor)...



**Toca Doctor Lite**  
\* DIVERTIDOS PUZZLES Y MINIJUEGOS PARA NIÑOS MAYORES DE 3 AÑOS \* ¡Deja que tus hijos sean ...  
3,5/5.0 stars – 27 ratings

**Maju** @Maju8932Maju · 5 feb.  
@mooSaludUOOC  
No conozco iniciativas de alfabetización para la salud infantil vía internet. Sin embargo, el diccionario médico que se sugiere es genial y novedoso frente a otras posibilidades.  
Aquí existen programas relativos al tema. #alfabeSaludUOC  
mooSaludUOOC

**Olga Arrondo** @ArrondoOlga · 5 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC y @aaguilarmart  
#alfabeSaludUOC.  
Hola agradecer el MOOC a pesar de comenzarlo tarde.  
Necesito ayuda para saber donde contar con un especialista de neumología infantil en Navarra. Un saludo cordial

**Maju** @Maju8932Maju · 5 feb.  
No conozco iniciativas de alfabetización para la salud infantil vía internet. Sin embargo, el diccionario médico que se sugiere es genial y novedoso frente a otras posibilidades.  
Aquí existen programas relativos al tema. #alfabeSaludUOC  
mooSaludUOOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.  
Invasores Chatarra - [CliSalud.net](https://cliSalud.net) | Fundación Carlos Slim | [CliSalud.net](https://cliSalud.net) | Fundación Carlos Slim [cliSalud.net/invasores-chatarra](https://cliSalud.net/invasores-chatarra)... vía @CLIKiSalud1 @mooSaludUOOC #alfabeSaludUOC



**Invasores Chatarra - CliSalud.net | Fundación Carlos Slim**  
[cliSalud.net](https://cliSalud.net)

**Fernando A. Navarro** @navarrotramded · 5 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended

«Diccionario científico para niños»  
de @rosastoja  
[medicablogs.diariomedico.com/laboratorio/20...](http://medicablogs.diariomedico.com/laboratorio/20...)  
'Laboratorio del lenguaje' (31-X-2015) de @diariomedico

(De propina: 'Petit imaginari de ciència', de la misma autora;  
[medicablogs.diariomedico.com/laboratorio/20...](http://medicablogs.diariomedico.com/laboratorio/20...))



3 5



**Mari Corominas** @maricorominas · 5 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

El @consorciodedubcn ofrece programas para la salud ([bit.ly/2SyGH4t](https://bit.ly/2SyGH4t)). En educación infantil, hay uno basado en habilidades para la vida (1, 2, 3 emoció: [bit.ly/2udH7m8](https://bit.ly/2udH7m8)) y otro en hábitos alimentarios (Ens fem grans: [bit.ly/21s03tM](https://bit.ly/21s03tM)) #alfabeSaludUOC

4 4



**zulima narros martin** @znarros · 5 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
#alfabeSaludUOC son cosas diferentes pero no incompatibles.

1



**Miriam GV** @Mirianuchi · 5 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCExtended  
#alfabeSaludUOC yo creo que depende mucho de la edad del niño, pero independientemente, cuantas más alternativas tenga para su educación, mejor... no es excluyente una cosa se la otra, mientras todas sean educativas

2



**Yelis Campo** @yeliscampo · 5 feb.

@mooCSaludUOOC alimentación y el estilo de vida son factores que tienen un gran impacto en los problemas de salud... Ante esta situación, la app intenta crear un plan personalizado que se ajusta a los objetivos que persigue el usuario. #alfabeSaludUOC

1

**Yelis Campo** @yeliscampo · 5 feb.  
@moocSaludUOXC Crea app que ayuda a tomar hábitos saludables y a comer mejor <https://www.lafm.com.co/tecnologia/crean-app-que-ayuda-tomar-habitos-saludables-y-comer-mejor> #alfabeSaludUOC

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 5 feb.  
En respuesta a @24\_zanahorias y @moocSaludUOXC  
  
¿Podemos fiarnos de las apps nutricionales que escan...  
Las aplicaciones para escanear alimentos procesados y obtener una valoración nutricional del producto está...  
consumer.es

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 5 feb.  
En respuesta a @24\_zanahorias y @moocSaludUOXC  
me hace pensar si todas son realmente útiles y en qué medida si hablamos de alfabetizar en salud. Las hay con millones de usuarios pero también con planteamientos muy simplistas detrás. ¿Dejamos que la mayoría de nuestras decisiones de compra recaiga en una app? #alfabeSaludUOC

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 5 feb.  
En respuesta a @24\_zanahorias y @moocSaludUOXC  
Es mucho más alta la nota asignada por los usuarios a diferentes apps, con respecto a la nota otorgada por expertos...esto podría hacernos pensar en la percepción que el individuo tiene (las consideran en general mucho más útiles y mejores de lo que los expertos nos dicen que son)

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 5 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC  
Una de las mejor valoradas por expertos en cuanto a la ayuda que proveen a la hora de adquirir alimentos es el coco...principalmente valora el grado de procesamiento de los alimentos  
  
Compra mejor - Come sano - El CoCo  
Escanea los códigos de barras de tus productos favoritos para identificar los alimentos que son buen...  
elcoco.es

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 5 feb.  
En respuesta a @24\_zanahorias @moocSaludUOXC y @margaserraalías  
no creo que sea lo más idóneo...habría muchos aspectos: psicológicos, sociales, antropológicos, económicos, etc... que habría que integrar a mi parecer

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 5 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC  
Conozco la app por la Uoc y por mi profe @margaserraalías creo que se diferencia muchísimo del otro ejemplo que se ha puesto porque es un enfoque positivo aprovechando al máximo nuevas tecnologías. Focalizar en lo negativo, en el ingrediente "prohibido" o "no permitido" todo el tiempo

**Yelis Campo** @yeliscampo · 5 feb.  
Muy buenas comparto link para alfabetizar en salud a niños y niñas @moocSaludUOXC Reportaje | Inteligencia emocional para las aulas españolas [elpais.com/elpais/2013/10/...](http://elpais.com/elpais/2013/10/...) vía @el\_pais #alfabeSaludUOC  
  
Reportaje | Inteligencia emocional para las aulas esp...  
Una socióloga utiliza un novedoso método educativo para niños de tres a cinco años que ya ha triunfado e...  
elpais.com

**Yelis Campo** @yeliscampo · 5 feb.  
@moocSaludUOXC

**Yelis Campo** @yeliscampo · 5 feb.  
¿Crees que sería adecuada una alfabetización para la salud personalizada? ¿Cómo sería? ¿Quién debería hacerla? @moocSaludUOXC La debería hacer personal que se encuentre capacitado y entrenado en el área de salud, como por ejemplo un alfabetizador en salud que conozca el tema

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1a... · 5 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC @eHealthUOC y @UOCextended #alfabeSaludUOC  
No son cosas excluyentes. Un diccionario aporta un sitio en dónde buscar palabras relacionadas con #Salud. Los juegos y cuentos pueden completar la labor del diccionario de forma más lúdica y focalizarse en una sola temática.

**MOOC de Salud de UOXC** @moocSaludUOXC · 5 feb.  
Gracias @AurorasaezDis por compartir y ayudar! #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.  
En respuesta a @GabasNuria y @moocSaludUOXC  
Te mando un video para que veas cómo hacerlo @GabasNuria  
  
1:13 121 reproducciones

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC @SaludsinBulos y 2 más  
Información falsificada con estudios científicos para... #alfabeSaludUOC

información falsa sustentada con estudios científicos pero sin poner referencias al respecto. La información de curas milagrosas y rápidas que es lo que busca el paciente. Blogs de pacientes pero sin referencia bibliográficas, la falta de competencias digitales. #alfabeSaludUOC

1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.

En respuesta a @GabasNuria y @moocSaludUOC

Te mando un video para que veas cómo hacerlo @GabasNuria



1:13 121 reproducciones

1 2



**Miriam GV** @Mirianuchi · 5 feb.

En respuesta a @moocSaludUOC

#alfabeSaludUOC #tbookas/infantil/ me ha resultado muy interesante esa web y la información que se puede extraer en relación a las apps que podemos utilizar con los niños



Apps Infantiles - Itbook  
itbook.es

2



**zulima narros martin** @znarros · 5 feb.

En respuesta a @moocSaludUOC

#alfabeSaludUOC



La salud en la escuela

Los centros educativos son el lugar más idóneo para llegar a la población infantil y es en la etapa de la educación escolar cuando se instauran los ...  
saludcastillayleon.es

2



**Cafecito Twitero** ^.- @Khrisztina · 5 feb.

En respuesta a @moocSaludUOC

No conozco apps como esta, que me parece muy buena, pero hay cuentas y usuario como @SinAzucarOrg que lo hacen muy bien.

1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.

En respuesta a @moocSaludUOC @eHealthUOC y @UOCxtended

Es importante lo lúdico los niños aprenden más jugando ya sea por canciones, crear historia, jugar a ser el médico o enfermera. Aprenden de manera significativa un diccionario que le permita jugar a ser el doctor y curar al paciente, puede ser muy divertido. #alfabeSaludUOC.

1



**Rosa Estopà Bagot** @rosaestopa · 5 feb.

@moocSaludUOC #alfabeSaludUOC @comunica\_health os quería informar que en la página web del @COMGirona encontraréis los videos del diccionario para proyectarlos en las televisiones de los centros sanitarios. Ahora en catalán y pronto en español.

1



**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOC · 5 feb.

Sí, compartimos el vídeo! bit.ly/DiccionarioMedi... #alfabeSaludUOC #alfabetización #salud #infantil



**Rosa Estopà Bagot** @rosaestopa · 5 feb.

En respuesta a @tribuvainilla @moocSaludUOC y 2 más

Muchas gracias!!! De hecho hemos avanzado bastante desde que grabamos el módulo. Actualmente el diccionario está ya en vídeo y se visualiza en las salas de espera y en las televisiones de algunos hospitales, y en un mes finalizamos una versión app-web que integra juegos

1 7



**zulima narros martin** @znarros · 5 feb.

En respuesta a @moocSaludUOC @Twitter y 2 más

#alfabeSaludUOC creo que es imprescindible la alfabetización personalizada adaptada a las necesidades de cada individuo.

Deberían hacerla el médico de familia e inculcarlo desde la infancia.

👍 1



**Miriam GV** @Mirianuchi · 5 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOXC @twitter y 2 más  
#alfabeSaludUOC Creo que sería muy interesante, dado que no todos partimos de la misma base y que se debería inculcar desde la infancia, en las instituciones y en las familias.

👍 1



**Rosa Estopà Bagot** @rosaestopa · 5 feb.

En respuesta a @tribuvainilla @mooCSaludUOXC y 2 más  
Muchas gracias!!! De hecho hemos avanzado bastante desde que grabamos el módulo. Actualmente el diccionario está ya en video y se visualiza en las salas de espera y en las televisiones de algunos hospitales, y en un mes finalizamos una versión app-web que integra juegos

👍 4



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 5 feb.

ACTIVIDAD - ¿Conoces programas similares a Nutrapp? En qué aspectos de los hábitos nutricionales se focalizan? #alfabeSaludUOC

Hemos conocido Nutrapp  
<http://www.nutrapp.es/>  
¿Qué te parece? ¿Conoces otras alternativas similares? ¿En qué aspectos de los hábitos nutricionales se focalizan? ¿Las compartimos?  
Compártelas en Twitter con el hashtag #alfabeSaludUOC.

👍 22



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 5 feb.

Os adjuntamos las referencias relacionadas con este vídeo. 1. [nutrapp.es](http://www.nutrapp.es) 2. [nutrapp.es/pilas-con-las-...](http://www.nutrapp.es/pilas-con-las-...) #alfabeSaludUOC

👍 1

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 5 feb.

3 aspectos destacables. 1. La contextualización amigable, acompañados de 3 personajes de edades similares a los niños. 2. El uso de la tecnología móvil y sistema de relación entre ellos a través de whatsapp. 3. Adaptación socio-cultural de la alimentación. #alfabeSaludUOC

👍 1

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 5 feb.

Pilas con las Vitaminas es el nombre del proyecto que incluye actividades presenciales, actividades virtuales, una web, fichas en papel y una aplicación que incluye whatsapp llamada Nutrapp. #alfabeSaludUOC

👍 1

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 5 feb.

El proyecto está dedicado a la Educación nutricional para 13.000 niños y adolescentes en la ciudad de Quito. Proyecto comunitario dirigido por la alcaldía de Quito y la secretaría de Ecuador. La labor es la digitalización de sus contenidos. #alfabeSaludUOC

👍 1

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 5 feb.

En el 3er vídeo de alfabetización para la salud en la infancia, sobre la formación de hábitos alimentarios. Hablaremos con @aaguisarmat investigadora del proyecto Pilas con las Vitaminas y Directora del Máster universitario en Nutrición de la UOC. #alfabeSaludUOC

👍 2

Mostrar este hilo



**YOLANDA TORRES** @ytodo5 · 5 feb.

Enhorabuena a @rosaestopa por esta maravillosa iniciativa en #alfabeSaludUOC en la infancia materializado en el primer diccionario ilustrado de medicina para niños. Su versión virtual e interactiva aportará valor y dinamismo a su aprendizaje @mooCSaludUOXC

👍 3



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 5 feb.

¡fantástica lista! Gracias por compartir #alfabeSaludUOC #healthliteracy #alfabetizaciónsalud

👍 1

**Laura Domínguez Álvarez** @LauraDomAlv · 5 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOXC

[kidsenjongeren.nl](http://kidsenjongeren.nl)  
[fundacionsaludinfantil.org](http://fundacionsaludinfantil.org)  
[minsal.cl](http://minsal.cl)  
[sevilla.org/servicios/educ...](http://sevilla.org/servicios/educ...)  
[rcpch.ac.uk](http://rcpch.ac.uk)  
[apps.nhslothian.scot/RefHelp/Pages/...](http://apps.nhslothian.scot/RefHelp/Pages/...)

👍 4



**Anna Vilaginés NUTRICIÓ** @menjabeisa · 5 feb.

@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC És essencial comprendre com entenen el món els infants i saber quins són els seus interessos per tal de dur un projecte alfabetitzant com el de @rosaestopa Escoltar i transmetre proactivament!

👍 2



**Natalia Colina** @NataliaNfermera · 5 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOXC y @eHealthUOC  
A la vez que atendemos a cualquier niño o adolescente le estamos dando información sobre cómo cuidarse. Por ejemplo como actuar ante una herida: primero la higiene! Y nos trasladamos al aula de manera continua para integrar salud y aprendizaje (ej. gestión estrés, salud dental.)

👍 3



**Natalia Colina** @NataliaNfermera · 5 feb.

En respuesta a @joangaher @elenimer1969 y 2 más  
Pues todos cooperan en la labor de educar: educar para la salud, la convivencia, etcétera

👍 1

**Natalia Colina** @NataliaNfermera · 5 feb.  
En respuesta a @elenimer1969 @mooCSaludUOCC y @eHealthUOC  
Mejor para promover la salud de manera constante, solo así tiene sentido. Puntualmente no tiene gran impacto

**Natalia Colina** @NataliaNfermera · 5 feb.  
En respuesta a @CastanyCosta @mooCSaludUOCC y @eHealthUOC  
Existe la enfermera escolar en muchos lugares de Europa, y atiende, gestiona y educa. En España, Francia y Reino Unido por ejemplo.

**Laura Domínguez Álvarez** @LauraDomAlv · 5 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC  
kidsenjongeren.nl  
fundacionosaludinfantil.org  
mmsalud  
sevilla.org/servicios/educ...  
rcpch.ac.uk  
apps.nhslothian.scot/RefHelp/Pages/...



**Homepage**  
We want more healthy children. So we make sure that our members get the knowledge and expertise they need, and we involve children, young...  
[rcpch.ac.uk](http://rcpch.ac.uk)

**Natalia Colina** @NataliaNfermera · 5 feb.  
En respuesta a @CastanyCosta @mooCSaludUOCC y @eHealthUOC  
Desde ACISE y ACEESE reivindicamos y trabajamos para promover esta figura #uncoleunaenfermera @ACISEenfermeria @AcesEnfermeria

**Natalia Colina** @NataliaNfermera · 5 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC @eHealthUOC y @UOCExtended  
Yo soy enfermera escolar en Barcelona, desde hace 10 años. Por suerte cada vez voy conociendo más enfermeras escolares! Nuestra labor fundamental: proteger y promocionar la salud de toda la comunidad educativa: niño@s, adolescentes, educador@s y familias incluyendo su entorno.

**Mari OB** @maritza\_osonio · 5 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC Actualmente todas las personas somos responsables de la alfabetización para la salud, sin embargo es un deber de nuestras autoridades transmitir la información, ya que hay una desigualdad, pues existen zonas alejadas en nuestro país y en el mundo #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOCC** @mooCSaludUOCC · 5 feb.  
Gracias por compartir! #alfabeSaludUOC

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC @ehernandez y 5 más  
A mi me ha fascinado conocer al detalle el trabajo de Pydesalud. Os dejo el link: pydesalud.com

**MOOC de Salud de UOCC** @mooCSaludUOCC · 5 feb.  
#Buenosdias: Os proponemos una actividad en el #MOOC #alfabeSaludUOC  
Hablar sobre los diccionarios de ciencia pensados por y para niños. ¿Crees que deben ser más lúdicos? ¿Usar cuentos? ¿Conoces algún ejemplo? Comparte aquí y con el hashtag #alfabeSaludUOC

**¿Diccionarios para ayudar a los niños a entender la enfermedad? ¿Opinas que los diccionarios son de adultos y que para niños se debería usar cuentos o juegos? ¿Conoces iniciativas similares?**

**¡Compártelas en Twitter con el hashtag #alfabeSaludUOC!**

eHealth Center UOC y UOCExtended  
20

**joangaher** @joangaher · 5 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @mooCSaludUOCC  
Alfabetización en salud mental para hijos con un padre con enfermedad mental | [researchgate.net/profile/Christina-Aurorasaez](https://researchgate.net/profile/Christina-Aurorasaez)  
#alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis y @mooCSaludUOCC  
[dikisalud.net](http://dikisalud.net), #alfabeSaludUOC. También la App Y página de aprende.org/tema/salud en México. #alfabeSaludUOC

**Inicio - CliKSalud.net | Fundación Carlos Slim**  
Información de salud en temas como obesidad, diabetes, nutrición, autismo cáncer, adicciones, salud...  
[dikisalud.net](http://dikisalud.net)

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 5 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC  
[fundacioncarloslim.org/salud](http://fundacioncarloslim.org/salud), CLIKSalud, estos manuales proporcionan información valiosa para el cuidado cotidiano de la salud. Están organizados por grupos de edad, por lo que son una guía concisa y práctica sobre la salud en las distintas etapas de la vida. #alfabeSaludUOC

Salud - Fundación Carlos Slim  
fundacioncarloslim.org

1 1

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
En @lamonachitavigo estamos desarrollando un proyecto de educación alimentaria que envuelve tanto a niños como a madres/padres y a educadores infantiles, desde formación, charlas dinámicas, habilidades en la cocina y en definitiva, para la vida #alfabeSaludUOC

3

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC, @ehernandez y 5 más  
A mi me ha fascinado conocer al detalle el trabajo de PyDeSalud. Os dejo el link:

PyDeSalud | Participa y decide sobre tu salud  
Canal de servicios integrados para promover el conocimiento, la autonomía y la participación activa ...  
pydesalud.com

1 1

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 4 feb.  
En respuesta a @24\_zanahorias, @armayones y 3 más  
Considero que los esfuerzos y acciones deben ser multidireccionales, creando espacios comunes en los que el individuo sea escuchado, sus expectativas son importantes, quizás sea desde ese anhelo por una mayor salud desde la que se articula la búsqueda y acción #alfabeSaludUOC

1 2

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 4 feb.  
En respuesta a @armayones, @mooCSaludUOOC y 2 más  
Estoy muy de acuerdo. Aún existe una brecha digital importante también entre la población de más edad (y probablemente más demandante) y la población joven. Los individuos tienen una dispar conciencia en relación a la SALUD como valor y a su propia salud

1 2

**joangaher** @joangaher · 4 feb.  
@mooCSaludUOOC  
Cabello, R., & Fernández Berrocal, P. (2016). Programas para enseñar la inteligencia emocional en las escuelas. Ideas para una adecuada implementación. Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers, 0(368), 11-17. doi:co #alfabeSaludUOC

1

**RAFA** @RAFA25230189 · 4 feb.  
@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC No conozco nada tan completo como Nutrapp, aunque cada vez hay más proyectos y apps, en las que a mediante juegos se introducen las diferencias saludables entre los distintos alimentos.

1

**Carlos HG** @CarlosH16709027 · 4 feb.  
#alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOC antes cualquier iniciativa sobre alimentación es muy importante implicar a la familia

1

**Carlos HG** @CarlosH16709027 · 4 feb.  
#alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOC en algunos colegios de mi departamento de salud hemos hecho un Master Chef con los niños con productos de proximidad y preparando comidas saludables

2

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 4 feb.  
En respuesta a @tribuvainilla, @mooCSaludUOOC y 3 más  
relacionado con la salud a un público que quiere aprender. Felicitaciones @rosaestopa #alfabeSaludUOC

2

**Carlos HG** @CarlosH16709027 · 4 feb.  
#alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOC los diccionarios son perfectos para los niños cuando están pensados para su edad

1

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC, @rosaestopa y 2 más  
Me ha parecido una idea fantástica que no conocía. Creo que puede funcionar muy bien para acercar a los niños a una herramienta que será ya para el resto de la vida un salvavidas al que acudir cuando no encontremos las palabras adecuadas y, por otra parte, para acercar léxico(1/1

2 3

**ACISEnfermería** @ACISEnfermería · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC, @eHealthUOC y @UOCxtended  
Desde ACISE y ACEESE apoyamos y reivindicamos esta figura y sus funciones: asistencial, gestora y promotora de la salud (entre otras). #uncoleunaenfermera #alfabeSaludUOC

1 4

**diego oliveros** @Diegolidiego · 4 feb.  
@mooCSaludUOOC  
¿Quién debería ser el responsable de la alfabetización para la salud?  
El ser humano mismo. Aunque al existir evidencia formal del riesgo y beneficio de tener educación en salud es una responsabilidad desde lo macro (estado) hasta lo individual, #alfabeSaludUOC

1

**ACISEnfermería** @ACISEnfermería · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC  
La figura de la enfermera escolar es una necesidad real para dar asistencia a toda la comunidad educativa; una figura clave de educación, promoción e inclusión en salud. #uncoleunaenfermera #saludyescuela

2 7

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 4 feb.  
Gracias por compartir! #alfabeSaludUOC

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC #Nutrapp  
Myfitnesspal, simple feast, food visor, kwalitio, fruits et légumes et Frichti. #appstore #Googleplay

- 1
- Aurora Saez** @AurorasaezDis · 4 feb.  
En respuesta a @CastanyCosta @mooSaludUOCCX y @eHealthUOC  
Por eso tome este curso, quiero mejorar mi proyecto de alfabetización para pacientes con Disautonomía. Aunque la situación actual de mi país no le están poniendo mucha atención al sector salud. Quito programas de alfabetización para la salud y recortó presupuesto.Saludos
- joangaher** @joangaher · 4 feb.  
En respuesta a @elenimer1969 @mooSaludUOCCX y @eHealthUOC  
Hay aspectos educativos que tratan de hacerse hueco en la escuela, la salud, las actitudes, los valores... Más allá de la figura del profesor, se puede dar cabida también a perfiles profesionales complementarios como los educadores sociales, enfermeras...  
#alfabeSaludUOC
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @AurorasaezDis @mooSaludUOCCX y @eHealthUOC  
Pues ya hay algo que hacer. Animos y a mover ficha después de dicha MOOC. Saludos.
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @cuidados @mooSaludUOCCX y @eHealthUOC  
Completamente en acuerdo contigo.
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #Nutrapp  
Myfitnesspal, simple feast, foodvisor, kwalito, fruits et légumes et Frichti.  
#appstore #Googleplay
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #Nutrapp  
Yuka es una app que permite escanear el código de barra de los productos alimentarios y cuando la evaluación es negativa ofrece un productor equivalente que sea mejor para la salud.
- joangaher** @joangaher · 4 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCCX y @CastanyCosta  
Acercándonos a investigar en su cultura ejemplos de buenas prácticas en los que apoyamos. Sin entrar en conflicto con sus valores, pero mostrando otras posibilidades. #alfabeSaludUOC
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #niñosyniñas  
Le grand dictionnaire de la petite enfance. Editorial Dunod sur la direction de Caroline Morel.
- Malu Hidalgo** @MaluHidalgo4 · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX creo que si sería adecuada la alfabetización personalizada pero que vaya dirigida a las personas que puedan compartir su conocimiento que sea dirigida por alguien que cuente con el conocimiento adecuado #alfabeSaludUOC
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #niñosyniñas "food & METM" unida des de salud nutricional diseñados para ayudar a los maestros a educar a estudiantes de primaria y secundaria sobre alimentación y nutrición y ayudar a establecer hábitos alimentarios saludables para la vida.
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #niñosyniñas "Hands up" (orpea Canada) són una série de vídeos ilustrados de tres partes que enseñara a los niños y jóvenes sobre la importancia de la alfabetización física y de la Salud de una manera divertida y atractiva.
- MOOC de Salud de UOCCX** @mooSaludUOCCX · 4 feb.  
Gracias por compartir @CastanyCosta #alfabeSaludUOC
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #niñosyniñas "te leo y me Veo" o "A Aventura da Vida" proyectos en Postugal.
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #niñosyniñas SAPERE (scandinavian country) se anima a los niños a experimentar con limones, ensuciarse las manos o regar manzana del huerto de la guardería.
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #niñosyniñas los diccionarios són de adults y se debería usar cuento o juego para divulgar alfabetización de salud en niños
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #niñosyniñas "enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud.
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC #niñosyniñas "te leo y me Veo" o "A Aventura da Vida" proyectos en Postugal.
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC alfabetización en salud es un proceso dinámico y transaccional y proporciona a los niños hábitos para la vida. Internet, infancia y adolescencia: un libro de Marian Herman.
- Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooSaludUOCCX #alfabeSaludUOC El consejo de perdida de peso pediátrico ya los padres debe incluir la evaluación de las actitudes de los padres y el conocimiento previo sobre el control de peso del niño/a y facilitar el acceso

El conocimiento previo sobre el control de peso en niños y niñas y facilitar el acceso de los padres a fuentes confiables de info de control de peso.

**Malu Hidalgo** @MaluHidalgo4 · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC alfabetización para la salud engloban el conocimiento, la motivación y las capacidades individuales para entender y acceder a información, expresar opiniones y siendo aplicable en diferentes contextos, entornos y a lo largo de toda la vida #alfabeSaludUOC

**Malu Hidalgo** @MaluHidalgo4 · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC el libro es muy interesante respecto a la salud tiene un concepto muy específico al respecto muy bien explicado pero estoy de acuerdo en la actualización en los últimos tiempos hay cosas que han variado #alfabeSaludUOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOXC @rosaestopa y 2 más  
[youtu.be/gMAkmREtC4s](https://youtu.be/gMAkmREtC4s). Este fue mi primer video para explicar cómo me sentía por mi condición médica y con un poco de humor y lo compartí en Facebook y otros pacientes lo usan para explicar a sus conocidos. #alfabeSaludUOC



**síntomas**  
Algunos de los síntomas que se presentan en la Disautonomía  
@youtube.com

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 4 feb.  
En respuesta a @CastanyCosta @mooCSaludUOXC y @eHealthUOC  
En México ese rol no está bien definido, muchos lo ven solo como la enfermera en la escuela para curar al estudiante de una lesión o malestar. Estuve buscando información y salió la segunda opción. Muy pocas te educan para la salud. Falta más preparación. #alfabeSaludUOC

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 4 feb.  
En respuesta a @24\_zanahorias @mooCSaludUOXC y 3 más  
Existiendo una mayor alfabetización el cambio de paradigma sanitario se completaría y cobraría sentido. Aún a día de hoy muchos individuos no se contemplan como parte del proceso y pieza clave en su propia salud #alfabeSaludUOC

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOXC @Twitter y 2 más  
Estoy de acuerdo con la personalización y sobretodo con la accesibilidad. Requiere tiempo y otros recursos pero todo se puede construir poco a poco. Si existiera una mayor alfabetización en salud se reducirían parte de los recursos que ahora se emplean con otros fines.

**Cris Borrueil** @crisborrueil · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC, un punto de vista del aprendizaje en #eHealth. Se contempla ya el hábito en un bebé, que ante imágenes hace un uso intuitivo de las TICs.

**Cris Borrueil** @crisborrueil · 3 feb.

Importante la adquisición de un buen hábito ya desde guardería. Ya juegan con #Tablets el enlace da pautas según el tramo de edad. #alfabeSaludUOC  
Hábitos saludables para el consumo mediático de los bebés y los niños en edad preescolar [healthychildren.org/Spanish/family...](https://healthychildren.org/Spanish/family...)

**Cris Borrueil** @crisborrueil · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC me parece interesante el diccionario, pero porqué borrar patologías que si bien no afectan al niño, si que pueden existir en su entorno más cercano? Por ejemplo, Alzheimer?

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC la educación sobre la salud de los padres y madres (primerizos) se considera crucial para los resultados de salud infantil.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC analizar el impacto potencial de la relación medico-paciente en varios dominios de alfabetización en salud sugiere q se podría poner mas énfasis "en esta" a nivel médico, comunitari y social, ademas de promover habilidades individuales.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC el desarrollo complejo de habilidades comunicativa y crítica de alfabetización en salud es crucial.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC #niñosyniñas  
Le plan national de Santé publique soutient le parcours éducatif de Santé dans son volet éducation pour la Santé (Inpes). #santé publique#france

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC #niñosyniñas El Programa salut i escola (PSOE) impulsat pel departament d'Ensenyament i del departament de Salut.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC alfabetización en salud. De la información a la acción. De Basagoiti et cia. Gracias por dicha recomendación!

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC como hacer alfabetización en una comunidad con valores muy distintos a los propios?

**MOOC de Salud de UOXC** @mooCSaludUOXC · 4 feb.  
Gracias por compartid #alfabeSaludUOC

Gracias por compartir! #alfabeSaludUOC

**miguel angel alfaró** @malfarogonzalez · 4 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

En @SaludMadrid tenemos proyectos de Educación para la Salud en la infancia, entre ellos: Desayunos Saludables, para trabajar buen hábito alimentación.

2



**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.

@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC para entender la información hace falta adaptar la información a las personas y preguntando si se entendió o no. Adaptarse a ellos, que cada persona es un mundo distinto.



**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 4 feb.

Gracias por compartir! #alfabeSaludUOC #alfabetización #salud #infantil

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 4 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOC

En el Ayuntamiento de Sevilla dentro del programa de promoción de la #Salud hay uno específico para la población infantil

sevilla.org/servicios/serv...

1



**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 4 feb.

En el #MOOC #alfabeSaludUOC @ehernandez #expertaUOC recomienda ir a fuentes autorizadas para buscar información en salud, como webs de Ministerios y Comunidades autónomas en Educación y Salud, webs de colegios profesionales: juegos, apps, vídeos. ¿Nos ayudas a hacer la lista?



eHealth Center UOC y 4 más

7



**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1a... · 4 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOC

En el Ayuntamiento de Sevilla dentro del programa de promoción de la #Salud hay uno específico para la población infantil



3



**Tona Herráiz** @cuidados · 4 feb.

En respuesta a @CastanyCosta @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC

Creo que el primer paso será buscar líderes clave de la comunidad, trabajar prioridades conjuntamente. Sensibles a los temas de promoción de la salud o trabajárselos. Desconozco los puntos de los que parten pero siempre a partir de estos.

6



**miguel angel alfaró** @malfarogonzalez · 4 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

Y otro proyecto EpS que lidero, en un principio diseñado para población adolescente, pero que la realidad social nos adapta a edad infantil: "Riesgos en internet: adicción y ciberacoso, nuevos retos en salud" #alfabeSaludUOC

2



**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.

@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC #oms #shangai buena gobernanza (base política), ciudad saludable(aplicación política) y conocimientos en salud(base y aplicación política y educadora).

1



**miguel angel alfaró** @malfarogonzalez · 4 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

En @saludMadrid tenemos proyectos de Educación para la Salud en la infancia, entre ellos: Desayunos Saludables, para trabajar buen hábito alimentación.

5



**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.

@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC cual es el nivel de alfabetización en salud que deberíamos tener? Como mejorarlo? Promoviendo salud en casa, en la escuela, en colectivos asociativo así como Valorando si la información se entiende como es debido.

1



**Elena Vicente** @elenimer1969 · 4 feb.

En respuesta a @elenimer1969 y @mooCSaludUOOC

diba.cat/salutpublica/p...

1



**Elena Vicente** @elenimer1969 · 4 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

dibacat.cat/salutpublica/p... Publicaciones, talleres, carteles...sobre prevención alcohol, tabaco, educación sexual entre otros #alfabeSaludUOC

2



**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 4 feb.

Nos plantea un reto @CastanyCosta #alfabeSaludUOC

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC

#alfabeSaludUOC como implementar promoción de salud en una isla con valores religiosos islámicos importantes y con falta de conocimiento y valoración de la medicina Occidental actual?

1 1

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 4 feb.  
Un muy buen ejemplo el de [Faros de @SJDbarcelona\\_es](#) y la [#alfabetizacion](#), [#educación](#), [#información](#) en [#salud](#) [#alfabeSaludUOC](#)

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
[faros.hsjdbcn.org](#) iniciativa de hospital Sant Joan de Déu. Ofrece a padres, madres y profesores información contrastada para transmitir hábitos saludables a los niños/as. [#alfabeSaludUOC](#)

3 8

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
[canalsalut.gencat.cat](#), [#Infancia](#) i [#adolescència](#). vídeos para promover la salud en estas edades. [#alfabeSaludUOC](#)



3

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC  
[faros.hsjdbcn.org](#) iniciativa de hospital Sant Joan de Déu. Ofrece a padres, madres y profesores información contrastada para transmitir hábitos saludables a los niños/as. [#alfabeSaludUOC](#)



5

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#) cual es el rol de la telemedicina para hacer un seguimiento del auto-tratamiento del paciente? Cómo reforzar dicho vínculo comunicativo entre medicos y pacientes?

3

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#) "show me" para seguir el tratamiento hospitalario en casa. Medirlo mediante una app tipo askme3 i/o no reingresos hospitalarios.

3

**24zanahorias** @24\_zanahorias · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC y @eHealthUOC  
Qué me pasa? Qué debo hacer para solucionarlo? y por qué es importante hacerlo? Todo debería ser perfectamente comprensible y asumible para el individuo pero existiendo también un feed forward que permita a ambas partes mejorar en la [#alfabetizacionensalud](#)

3

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#) existe alguna plataforma para alfabetización en salud para personas con déficit visual o auditivo? Gracias de ante mano!

3

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#)  
Como promocionar cursos sobre salud en varios sectores (centros educativos) y/o centros de atención primaria de salud. En qué sitio es mas adecuado alfabetizar en salud?

3

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#) que pensis sobre la utilización de la targeta sanitaria para almacenar información personalizada sobre si su propia salud?

3

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#) mejorar la comunicación entre promotores de salud y mejorar los circuits de navegación dentro del circuits sanitario va altamente ligado para mejorar la alfabetización en salud de la población.

3

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#) el paciente debería salir con la seguridad que puede hacer algo para mejorar su salud.

3

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC y @eHealthUOC  
Cada escuela debería tener esa figura para dar pequeñas charlas periódicamente o sencillamente estar presente para que los niños y niñas puedan acudir a preguntar lo que les inquiete o sientan curiosidad. [#alfabeSaludUOC](#)

2 4

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#) añadiría barrera a la alfabetización para la salud. Que factories nos impiden avanzar?

3

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
[@moocSaludUOCC](#) [#alfabeSaludUOC](#) los contenidos que hay en el li ro són una buena base. Deberíamos revisar la sección 3, sobretodo juego para la alfabetización y app sanitarias.

3

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCC @Twitter y 2 más  
[#alfabeSaludUOC](#) personalizada es lo mas adecuado. En función del conocimiento no todos necesitamos el mismo nivel de educación para la salud.

1

**YOLANDA TORRES** @ytodo5 · 4 feb.

En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCxtended  
#AlfabeSaludUOC @SFpauleColegio - zona cardiosegurada por @Q61EPES y @JuntaAndalucia1 desde julio 2019, organiza de la mano de Dña Rocío Merino enfermera del centro, jornadas de #PromociónSalud para nuestros hijos y de #Icp básica para alumnos a partir de 6 años

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC contenedores de básicos que nos permitan entender y ser proactivos ante nuestra salud

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC  
#alfabeSaludUOC quien promueve la creación de puesto de trabajo como la enfermera escolar, en Europa? Y en latino américa? Y en África, existe dicho rol?

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC  
#alfabeSaludUOC como implementar promoción de salud en una isla con valores religiosos islámicos importantes y con falta de conocimiento y valoración de la medicina Occidental actual?

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC  
#alfabeSaludUOC muy adecuado lo Veo. Nunca lo vi implementado, puesto que jo vivo en Europa.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más  
#alfabeSaludUOC en el sector de personas mayores un tutor legal, si medico de familia o geriatría, así como familiar de referencia.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más  
#alfabeSaludUOC para adolescentes el rol del médico de familia, equipo para medico, psicologo, educadores y familia debería ser un triangulo importante de ayuda a esa educación para la salud.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más  
#alfabeSaludUOC el pediatra debería ocuparse de los niños però con ayuda de enfermera pediátrica y equipo multiprofesional mediante consenso.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más  
#alfabeSaludUOC responsables somos todos los que tenemos formación en el ambito de salud. Com 80% de responsabilidad en la persona mayor y 20% en grupo de responsabilizador. En niños me ores mas bien al revés de esos porcentajes.

**Regli** @Regli\_Garesp · 4 feb.  
Es muy interesante todos los recursos compartidos en el módulo 2 de #alfabeSaludUOC @mooCSaludUOOC iniciativas como el diccionario puede ser utilizado en familia (padres, abuelos, tíos, primos, hermanos) y tener todos la misma información 😊

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC  
#alfabeSaludUOC educación para la salud

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @SaludsinBulos y 2 más  
#alfabeSaludUOC creo que uno debe buscar información en la Red però que no siempre encontara las buenas respuesta si no sabe donde buscar la información acertada. De ahí la múltiple responsabilidad de la alfabetización en salud entre distinto responsables.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC  
#alfabeSaludUOC el paciente debería entender qué tiene, que puede hacer para mejorar y lo que la medicina le aportara. Es importante entender la responsabilización de la persona sobre su estado de salud y no delegar la dicha a otra persona.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC las pregunta también funcionan en español però dependeran del conocimiento basico que tiene la persona, de sus valores y creanzas de tipo cultural y o religioso que haya un movimiento para el cambio es decir, una acción prosaludable por parte del individuo en si.

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC  
Encontrar la información relativa al motivo de consulta, entender esa información para poder valorarla y tomar decisiones (usar esa información) en la propia salud.

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 4 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @UOCxtended y 2 más  
Coincidimos, pues! 😊 Seguro que lo conocéis. Comparto por si ayuda conceptualmente (en catalán). [bit.ly/2vSP07e](https://bit.ly/2vSP07e)

Alfabetització per a la salut. Establint i recomanacions per als professionals de la salut

- Rosa Suñer Soler | Mare
- Sant'ya Via
- Hospital
- 2014
- Descripció breu

Mira'l meu perfil

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 4 feb.  
Os hablabamos ayer de la figura de la #enfermeraescolar. Una de sus funciones podría ser enseñar habilidades que se conviertan en hábitos saludables. ¿Ponemos ejemplos? Recuerda nuestro hashtag #alfabeSaludUOC @eHealthUOC #hábitosSaludables #promocióndeSalud #Salud

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 3 feb.  
Os contamos más cosas. Durante el #MOOC #alfabeSaludUOC se habla de la figura de la #enfermeraescolar. ¿Cómo ves este papel? ¿Lo has visto implementado? Comparte en #alfabeSaludUOC @eHealthUOC @UOCxtended #enfermera

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 4 feb.  
En respuesta a @egonzalez53 @RSantesmases y 2 más  
Exacte! i volem treballar conjuntament amb el mateix objectiu.

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCX  
La idea de "habilidades para la vida" entronca con la idea de salud desde la #salutogenesis y la #promoción de la salud.

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 4 feb.  
En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo y @moocSaludUOCX  
pues sí me encantaría a mí también conocer estas iniciativas. A ver si tenemos suerte! Con adolescentes sí existen, pero no conozco en la infancia.

**miguel angel alfaro** @mallarogonzalez · 4 feb.  
En respuesta a @mallarogonzalez @moocSaludUOCX y 5 más  
Y destacar el papel muy importante de escuelas de salud, donde compartir experiencias entre ciudadanos y profesionales.  
#EMScontigo  
#alfabeSaludUOC

**miguel angel alfaro** @mallarogonzalez · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCX @SaludsinBulos y 2 más  
Es muy importante generar espacios de reflexión con los pacientes en Red.  
@ffpaciente  
@cronichat  
Y creciendo...

**Mar** @Mar33418695 · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCX  
L'Espai Barcelona Cuida, orienta e informa en todos los ambitos del cuidado en los diferentes ciclos de la vida. [barcelona.cat/infobarcelona/...](http://barcelona.cat/infobarcelona/)

**Laura Domínguez Álvarez** @LauraDomAlv · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCX @SaludsinBulos y 2 más  
Lo más conflictivo puede ser la variedad de opiniones que podemos encontrar en la red y recomendaciones provenientes de personas que quizás no tienen la formación suficiente, pudiendo ocasionar cierta confusión al interesado.

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 4 feb.  
El diccionario está trabajado con profesionales de la salud que han supervisado el contenido para dar la mayor veracidad a todos sus episodios. ¿Conoces algún ejemplo más? Recuerda compartir con nuestro #hashtag #alfabeSaludUOC

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 4 feb.  
#BuenosDías: En el #MOOC #alfabeSaludUOC conocemos el proyecto coordinado por @rosaestopa de @iulaonline\_UPI en @UPFBarcelona, un diccionario científico y médico elaborado por y para niños y niñas. Además también está en audiovisual.



**Primer diccionari de medicina il·lustrat**  
Video que recull les definicions del llibre "Primer diccionari de medicina il·lustrat"  
[youtube.com](https://www.youtube.com)

3 2 10

Mostrar este hilo

**MaríaEva** @MariaEveri · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCX y @eHealthUOC  
#alfabeSaludUOC 1. Qué enfermedad tengo? 2. Cómo evoluciona esto que me sucede? 3. Que cuidados debo tener y cómo lo prevengo en un futuro?

**MaríaEva** @MariaEveri · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCX @Twitter y 2 más  
#alfabeSaludUOC considero que la alfabetización para la salud podría ser de acuerdo a las necesidades, una para el público en general y personalizada en caso de condiciones especiales, el médico familiar puede apoyar en ese aspecto.

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 4 feb.  
En respuesta a @tonigmenez42 @agGarces y @moocSaludUOCX  
Tanto los diccionarios, Vídeos, cuentos, podcast, cómic y demás herramientas didácticas son buenas, siempre y cuando se toma en cuenta la edad, escolarización, cultura, contexto social de las personas. Lo audiovisual ayuda mucho a comprender la información #alfabeSaludUOC

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 4 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOCX  
En Castilla León @educacyl promueven un concurso para primaria y ESO de video-creación sobre el uso seguro de Internet. Me gustan especialmente estas iniciativas porque ha de trabajarse un guión previo sobre el tema que propicia reflexión. #alfabeSaludUOC [educacyl.es/piandeseguida...](http://educacyl.es/piandeseguida...)

**Yelis Campo** @yeliscampo · 4 feb.

 **@mooCSaludUOCC** Los recursos que se podrían incluir son las tics en los procesos de enseñanza aprendizaje. #alfabeSaludUOC

 **@LuAcha** · 4 feb.  
**@mooCSaludUOCC** #alfabeSaludUOC Creo que ninguna persona puede aprender por otra. Pienso q es importante hacer ver que la responsabilidad ultima de tomar una decisión es propia. Desde las aulas podemos abrir puertas pero no entrar y ordenar cada sala.

 **@LuAcha** · 3 feb.  
**@mooCSaludUOCC** #alfabeSaludUOC #saludsinbulos, #maldita.es #neutral #pensamientoconctico #cuidadoconlasfakesnews #massaludparatodos  
Suponer que se sabe algo es una practica de alto riesgo muchas veces. #rethink

 **Amfeba** @amanda\_Ferrer\_B · 3 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC  
**@RCPdesdemicole** es una muy buena iniciativa dirigida a niños y niñas a partir de primaria, incluso infantil, para cómo actuar en situaciones de emergencia "los primeros pasos, llamar al 112, talleres prácticos en la RCP. link YouTube [youtu.be/3NH8470Xic](https://youtu.be/3NH8470Xic) #alfabeSaludUOC



 **tribuvainilla** @tribuvainilla · 3 feb.  
En respuesta a @tribuvainilla @mooCSaludUOCC y 3 más  
Y te explicaba muy despacio y asegurándose de que lo entenderias, cómo tenías que tomar las pastillas, efectos secundarios, para qué servían... Sala bastante empoderada, la verdad. Estoy pensando en una figura así a la hora de personalizar la alfabetización #alfabeSaludUOC (2/2)

 **Ana Hernandez** @AnaHernFern · 3 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOCC  
Existen varias guías para la prevención del suicidio, el de la Universidad de la Rioja, incluye un decálogo de Bienestar emocional para los jóvenes. #alfabeSaludUOC [injuve.es/sites/default/...](https://injuve.es/sites/default/...)

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 3 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más  
Sería fantástico personalizarla y conocer el nivel de base para empezar a trabajar con cada persona. ¿Tal vez en los centros de salud? Cuando viví en EEUU me gustaba mucho un profesional de las farmacias que, una vez que adquirías tu medicación, te llevaba a un cuarto aparte(1/2)

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 3 feb.  
#alfabeSaludUOC

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 3 feb.  
@mooCSaludUOOC aragon.es/-/concurso-de-... GOBIERNO DE ARAGON desarrollo Apps prevención de adicciones y reducción de riesgos, tiene por objeto promover la prevención de drogodependencias y otras adicciones entre población juvenil  
youtu.be/gqKuY9Pxd5E  
aragon.es/documents/2012...

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 3 feb.  
En respuesta a @tribuvainilla @mooCSaludUOOC y 3 más  
Creo que estaría bien implantar un sistema internacional de etiquetado que distinguiese la fuente y el tipo de contenido. Serviría para organizar mejor la búsqueda y para centrarse en lo que puedes esperar que te ofrezcan unos y otros #alfabeSaludUOC

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 3 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @SaludsinBulos y 2 más  
Creo que es una especie de radio-patio con profesionales, asociaciones de pacientes, farmacéuticas, hospitales, blogs de pacientes individuales, blogs de periodistas especializados, confluyen. Sin contar las webs con información sin contrastar, listado de dudosas recomendaciones

**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 3 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Un recurso del programa "Salut i escola" de gencat es el portal Sexejoves con blog y posibilidad de hacer consultas online.  
sexejoves.gencat.cat  
#alfabeSaludUOC



**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 3 feb.  
En respuesta a @agGarces y @mooCSaludUOOC  
Gracias @agGarces por el vídeo tan didáctico!

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 3 feb.  
En respuesta a @tonigimenez42 @agGarces y @mooCSaludUOOC  
Esta alfabetización debe de promover la adquisición de los conocimientos, habilidades, aptitudes y, de manera especial, fortalecer la toma de decisiones por parte de todos los implicados en la implementación de acciones a favor de su salud por medio de cuentos, vídeos, adaptados

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 3 feb.  
@mooCSaludUOOC aragon.es/-/concurso-de-... GOBIERNO DE ARAGON desarrollo Apps prevención de adicciones y reducción de riesgos, tiene por objeto promover la prevención de drogodependencias y otras adicciones entre población juvenil  
youtu.be/gqKuY9Pxd5E  
aragon.es/documents/2012...



**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 3 feb.  
En respuesta a @agGarces y @mooCSaludUOOC  
¿Crees que los diccionarios son de adultos y que para niños/as se deberían usar cuentos o juegos?  
#alfabeSaludUOC  
No tengo mucha información al respecto, creo que han de estar adaptados a las diferentes etapas de la infancia, la adolescencia, etc.

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 3 feb.  
@mooCSaludUOOC. Importante y muy profesional Nutrapp. nutrapps existen aplicaciones muy interesantes como "MyRealFood": mantener la motivación y seguir un estilo de vida saludable adultos, "Healthy Food Monsters": monstruito come alimentos poco saludables niños



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 3 feb.  
Gracias @agGarces #alfabeSaludUOC

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 3 feb.  
@mooCSaludUOOC.  
youtu.be/twXc4wtRP8 cuentos para niños  
Os presento a Don Hospital...educación y alfabetización para la salud.  
youtu.be/ztoCTGPKeY8  
Doña pincha jeringa  
Aprovechando la imagen para educación para la salud de los niños

MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOXCX · 3 feb.  
Gracias @CarlosH16709027 #alfabeSaludUOC

Carlos HG @CarlosH16709027 · 3 feb.  
Existe en Mallorca unos enfermeros que trabajan en pediatría su proyecto es "La consulta por rincones" [twitter.com/mooSaludUOXCX/...](https://twitter.com/mooSaludUOXCX/...)

AGUSTIN GARCES @agGarces · 3 feb.  
@mooSaludUOXCX libros tienen la facilidad de aportarle a los niños un lenguaje que no solo será amplio y diferente sino también en el que encontrará infinidad de significados a reconocer



AGUSTIN GARCES @agGarces · 3 feb.  
@mooSaludUOXCX [youtu.be/twbXc4w1RP8](https://youtu.be/twbXc4w1RP8) cuentos para niños  
Os presento a Don Hospital...educación y alfabetización para la salud. [youtu.be/ztoCtGPKey8](https://youtu.be/ztoCtGPKey8)  
Doña pincha jeringa  
Aprovechando la imagen para educación para la salud de los niños



Cuento para niños Doña Pincha Jeringa para no tene...  
Doña Pincha Jeringa Con la creación de este cuento, en el que aparece un personaje tan peculiar como un...  
[youtube.com](https://youtube.com)

AGUSTIN GARCES @agGarces · 3 feb.  
@mooSaludUOXCX Los libros para niños tienen que ser entretenidos para los adultos, los diccionarios también.  
[elmundo.es/cultura/2015/1...](http://elmundo.es/cultura/2015/1...)  
El niño que perdió su nombre, el libro infantil ilustrado (por Pedro Serapicos) más vendido en Australia, Reino Unido y Canadá. Interesante art.



'Los libros para niños tienen que ser entretenidos para los adultos'  
¿Qué significa para un niño pequeño su nombre? ¿Qué clase de relación mágica adquieren con él cuando empiezan a reconocerlo y a deletrear...  
[elmundo.es](http://elmundo.es)

Aurora Saez @AurorasaezDis · 3 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX  
Escuelas Promotoras de la Salud en América Latina como una Iniciativa Regional Escuelas Promotoras de la Salud (IREPS) para contribuir al logro de las Metas de Desarrollo del Milenio. Pero por desgracia se ha enfrentado a barreras como:  
[iris.paho.org/xmlui/bitstrea...](http://iris.paho.org/xmlui/bitstrea...) #alfabeSaludUOC

Aurora Saez @AurorasaezDis · 3 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX  
Lo más cercano a iniciativas de alfabetización en México es las Bases para una propuesta de alfabetización en salud de niños con enfermedad renal crónica Beatriz Verónica Panduro Espinoza - Silvia Lizette Ramos de Robles [scielo.org.mx/scielo.php?sc...](http://scielo.org.mx/scielo.php?sc...) #alfabeSaludUOC

Toni Gimenez Cano @tonigimenez42 · 3 feb.  
En respuesta a @tonigimenez42 @ehernandez y 4 más  
#alfabeSaludUOC

Tener buenos conocimientos de salud se convierte en un reto primordial para garantizar que las personas en general tengan un mayor control de su propia salud, y con ello un mejor estado de salud y bienestar. Por ello una alfabetización en la infancia es clave!

Toni Gimenez Cano @tonigimenez42 · 3 feb.  
En respuesta a @ehernandez @UOCpsicoedu y 3 más  
¿Conoces alguna iniciativa de alfabetización para la salud dirigida a niños y niñas basadas en habilidades para la vida? Y vinculada al uso de Internet?  
#alfabeSaludUOC  
No conozco!  
La alfabetización de la salud, debe estar en el marco de la educación para la salud desde niños

NutrApp @NutrApp · 3 feb.  
@mooSaludUOXCX hoy empieza un fantástico mooc para aprender sobre la alfabetización de la salud. #alfabeSaludUOC @aagullaman ¡muy interesante!

Aurora Saez @AurorasaezDis · 3 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX y @ehernandez  
Es importante sobre todo con una condición médica crónica, rara. Se enfrenta situaciones a nivel socio educativo y médico estresantes como el

estigma. Al tener habilidades ayuda salir adelante y adaptarse mejor a la situación #alfabeSaludUOC blogs.murciasalud.es/edusalud/2018/...

1 2



Cris @Cris\_Tina\_CoRo · 3 feb.

En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo y @mooSaludUOC

las enfermedades q puedan tener sus familiares xa poder paliar las dudas, miedos q puedan tener y así poder mantener una buena salud emocional mientras acompañan a sus familiares.

1 1



Cris @Cris\_Tina\_CoRo · 3 feb.

En respuesta a @mooSaludUOC

#alfabeSaludUOC pensando en el último vídeo, me gustaría saber si alguien conoce iniciativas tipo paciente experto xo cn infancia, creo q sería muy interesante!! Y tb, dsd el punto de vista amplio de la salud mental, pienso q es muy importante q la infancia conozca

1 2



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOCX · 3 feb.

Activitat: ¿Conoces alguna iniciativa de alfabetización para la salud dirigida a niños y niñas basada en habilidades para la vida? Y vinculada al uso de Internet? #alfabeSaludUOC Responder en este hilo, gracias!

24 9

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOCX · 3 feb.

Os hacemos algunas recomendaciones si queréis saber más sobre #alfabetización en la #infancia. Podéis ir a espacios como kidshealth.org/es/, @SHE\_network o espaiEscoles.farmacauticonline.com/es. Si conocéis algún proyecto más, nos encantaría conocerlo #alfabeSaludUOC



1 1 3

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOCX · 3 feb.

Recordaros que se recomienda un módulo por semana, y cada lunes iniciamos uno distinto y durante la semana se recomienda generar debate, aportar recursos, y responder a las preguntas propuestas siguiendo el hilo. #alfabeSaludUOC

1

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOCX · 3 feb.

Buenas tardes a todos, recordaros que hoy hemos empezado el módulo 2 sobre alfabetización para la salud en la Infancia con @ehernandez introduciendo el tema y conversaciones con @rosastopa @aaguilarmart que nos presentan 2 proyectos #alfabeSaludUOC Abrimos hilo

3 3 11

Mostrar este hilo



Cris @Cris\_Tina\_CoRo · 3 feb.

@mooSaludUOCX #alfabeSaludUOC he encontrado esto pensando en algo similar a Nutrapp nutriplatonestle.es xo incluye el debate de si las empresas deben colaborar en la alfabetización xa la salud y límites éticos y deontológicos.



zulima narros martin @znarros · 3 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX @SaludsinBulos y 2 más

#alfabeSaludUOC es imprescindible asegurarse de que la información viene de un lugar fiable, de otra forma puede empeorar nuestra salud.



Miriam GV @Mirianuchi · 3 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX @SaludsinBulos y 2 más

#alfabeSaludUOC lo más conflictivo, podría ser, que cuando un paciente busca información en internet se encuentra tanto con páginas que no comprende, dedicadas a sanitarios, como con páginas que no transmiten la realidad.



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOCX · 3 feb.

Gracias @AutismoUDA por la recomendación! #alfabeSaludUOC



1 1



Miriam GV @Mirianuchi · 3 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX y @eHealthUOC

#alfabeSaludUOC Las preguntas son:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Qué debo hacer?
- ¿Por qué es importante que lo haga?

Y la pregunta que añadiría sería:

- ¿Qué va a pasar a partir de ahora?

2



zulima narros martin @znarros · 3 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX y @eHealthUOC

#alfabeSaludUOC

- 1-Cuál es el problema?
  - 2-Qué debo hacer?
  - 3- Por qué es importante que haga esto?
- Qué me espera a partir de ahora?

1



zulima narros martin @znarros · 3 feb.

En respuesta a @mooSaludUOCX @eHealthUOC y @ehernandez

#alfabeSaludUOC considero imprescindible aumentar la alfabetización de las enfermedades raras en el ámbito sanitario.

1



Cris @Cris\_Tina\_CoRo · 3 feb.

@mooSaludUOCX #alfabeSaludUOC me ha parecido super interesante el

diccionario infantil que plantea la Dña. Estopa. Conocimiento desde la infancia para la infancia!! Bravo!! Claro que los cuentos o juegos también pueden ser interesantes.

**Miriam GV** @Mirianuchi · 3 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC @eHealthUOC y @ehernandez #alfabeSaludUOC Creo, que será interesante que en algún apartado se profundizara más sobre la alfabetización ante las Enfermedades Raras y sus consecuencias.

@LuiAcha · 3 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC Sobre las preguntas: esencial. El feedback, mas que necesario. Esta claro que no por hablar, oír y responder hay comunicación. Que tal un modelo de organizador gráfico para pacientes obligatorio?

@LuiAcha · 3 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC Los enlaces del video 1.2 algunos estan mal pero se accede rapido a la informacion si se busca el enunciado. Son muy relevantes, yo no los conocia y soy profesional de la salud ademas de docente. Falta que circule mas información útil para TODAS.

**Mari Corominas** @maricorominas · 3 feb.  
En respuesta a @armeyones @moocSaludUOXC y 3 más  
Pues sí... Supongo q el horizonte es aquella sociedad q cuida y enseña a cuidarse desde la escuela, pero también desde los recursos de salud de nuestro entorno con "profesionales con este reto" y todos los medios de comunicación con "mensajes saludables" #alfabeSaludUOC

**zulima narros martin** @znarros · 3 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC Todos deberíamos estar alfabetizados, nos corresponde a todos la responsabilidad. Personal sanitario y pacientes

**Miriam GV** @Mirianuchi · 3 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC Yo creo que el papel está muy repartido. Por un lado, los profesionales sanitarios deberían estar más al día. Y por otro, los propios pacientes tenemos nuestra responsabilidad.

**RVAE** @AutismoUDA · 3 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
Algunas iniciativas del Gobierno de Ecuador y el MSP, son: semaforización alimentos, Programa Alimentate Ecuador (lonchera escolar) y bares saludables. Atentamente, Adrián Felipe Vásquez.

**RVAE** @AutismoUDA · 3 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
Algunas apps sobre nutrición similares a Nutrapp, son: Runtastic Balance, Cookpad, Nooddle, FitMenCook, VNutrition, FatSecret, por citar algunas, todas se focalizan e dietas sanas, nutritivas y equilibradas. Atentamente, Adrián Felipe Vásquez.

@LuiAcha · 3 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC Sobre el libro on line en abierto: enhorabuena. Hay que darle difusión! Creo que la desinformación no debe ser un refugio para la ignorancia. Le añadiría algo sobre fake news y salud digital (vista-espalda-exceso\_uso)

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1a... · 3 feb.  
En respuesta a @moocSaludUOXC @Twitter y 2 más  
#alfabeSaludUOC  
Hasta cierto punto debe ser personalizada, hay unos mínimos que todo el mundo debería tener, pero cada persona tiene necesidades distintas según su momento vital. Debería hacerse por todos los agentes con conocimiento de esa necesidad concreta de alfabetización

**RVAE** @AutismoUDA · 3 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
Los diccionarios, cuentos, juegos, apps y otras son valiosas iniciativas para ayudar a entender la enfermedad/salud. Compartimos uno de nuestros libros álbum: [dspace.utpl.edu.ec/bitstream/1234...](https://space.utpl.edu.ec/bitstream/1234...)

**MOOC de Salud de UOXC** @moocSaludUOXC · 3 feb.  
Gracias @agGarces , este es uno de los libros que recomendamos en el MOOC, el más extenso en español.

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 3 feb.  
@moocSaludUOXC es.slideshare.net/natho/alfabeti...  
Revista de Comunicación y Salud, vol. 2, nº 2, pp. 91-98, 2012  
Proyecto HLS-EU inthealth.eu/research/health...  
Falcón, M; Luna, A.  
Información interesante

**RVAE** @AutismoUDA · 3 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
Una iniciativa de alfabetización en Salud son nuestros blog web, revistas radiales y cápsulas informativas, en radio, televisión, web y redes sociales, por ejemplo: [eldiarioparaunamama.blogspot.com/2020/02/no-ere...](https://eldiarioparaunamama.blogspot.com/2020/02/no-ere...)  
Atentamente, Adrián Felipe Vásquez.

**RVAE** @AutismoUDA · 3 feb.  
@moocSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
La alfabetización para la salud personalizada se hace en base al contexto/circunstancia/persona y la debe hacer el personal sanitario capacitado. Saludos cordiales, Adrián Felipe Vásquez.

**RVAE** @AutismoUDA · 3 feb.

**@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC**  
La forma en como podemos ayudar a las personas a que entiendan mejor la información sobre Salud es el uso de infografías, clips y textos claros, precisos y correctos. Saludos, Adrián Felipe Vásquez.

**RVAE @AutismoUDA** · 3 feb.  
**@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC**  
Módulo 1, Act. 2.  
Las tres preguntas resueltas con que debería salir un paciente de consulta son: qué es la Salud, cuáles son los servicios de Salud y cómo puede mejorar su condición. Otra pregunta/respuesta: estrategias de promoción.

**AGUSTIN GARCES @agGarces** · 3 feb.  
**@mooCSaludUOOC es.slideshare.net/natho/alfabeti...**  
Revista de Comunicación y Salud, vol. 2, nº 2, pp. 91-98, 2012  
Proyecto HLS-EU inthealth.eu/research/health...  
Falcón, M; Luna, A.  
Información interesante



**Cris @Cris\_Tina\_CoRo** · 3 feb.  
**@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC aspb.cat/documents/prog...** Aquí más programas destinados a q los impartan en las aulas l@s propi@s profes.

**RVAE @AutismoUDA** · 3 feb.  
**@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC**  
Módulo 1, Act. 1.  
La obra está muy bien construida no creo que hay nada que revisar o añadir, mejor trabajar en su socialización (divulgación) Saludos cordiales, Adrián Felipe Vásquez.

**RVAE @AutismoUDA** · 3 feb.  
**@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC**  
Módulo 1, Act. 1.  
Un libro de alfabetización para la salud debe conter los conceptos mínimos básicos para entender la dimensión Salud.

**Cris @Cris\_Tina\_CoRo** · 3 feb.  
**@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC spcsalut.org/sm-kidstime.php** creo q este podría ser un buen ejemplo de alfabetización xa la salud dirigida a niños y niñas basada en habilidades para la vida. Está en catalán.

**Cris @Cris\_Tina\_CoRo** · 3 feb.  
En respuesta a **@mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @UOCextended**  
**#alfabeSaludUOC** conozco el programa Salut i Escola en Catalunya, en el q personal de enfermería se desplazaba a los centros de secundaria xa ser + accesibles a l@s adolescentes, xo de momento, nada xa infancia...Seguimos en la búsqueda...

**Victor H. Chero P. @CheroVictor** · 3 feb.  
En respuesta a **@mooCSaludUOOC**  
Habría que averiguar ¿cómo lo entienden las personas no especialistas en temas de salud? Considero que, si la percepción de las mismas es favorable, lo gramatical queda en segundo plano. Conocer, tomar conciencia y hacer. Debiera ser más simple. No lo es.

**Victor H. Chero P. @CheroVictor** · 3 feb.  
En respuesta a **@mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más**  
Cada individuo es particular, de ahí la no posibilidad de estandarizar procedimientos. Sin embargo, existe información de carácter general. Ese debe ser el inicio. Finalmente, se culminará tomando en cuenta ambos. Visión global y particular.

**Silvia Espinal @SEspinalUtges** · 3 feb.  
En respuesta a **@mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más**  
**#alfabeSaludUOC** Los programas/intervenciones de educación para la salud deben ser adecuados al target group al cual se pretende aumentar el nivel de AS. Esto aumentará su efectividad.

**Silvia Espinal @SEspinalUtges** · 3 feb.  
En respuesta a **@mooCSaludUOOC y @eHealthUOC**  
**#alfabeSaludUOC** Las tres preguntas son: ¿Qué me pasa? ¿Qué debo hacer? y ¿Porqué es importante que lo haga?. Añadida: ¿Qué situación puede alertarme para que vuelva antes de lo previsto a la consulta?

**Silvia Espinal @SEspinalUtges** · 3 feb.  
En respuesta a **@mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @ehernandez**  
**#alfabeSaludUOC** El uso de las TIC debería tener un apartado específico en el libro, como canal de educación en salud sobretodo entre los jóvenes. También, la importancia de las competencias en AS de los profesionales de la salud en tanto que proveedores de salud.

**MOOC de Salud de UOC X @mooCSaludUOOC** · 3 feb.  
Os contamos más cosas. Durante el **#MOOC #alfabeSaludUOC** se habla de la figura de la **#enfermerascolar**. ¿Cómo ves este papel? ¿lo has visto implementado? Comparte en **#alfabeSaludUOC @eHealthUOC @UOCextended #enfermera**

**Reyna Relfin @hier0616** · 3 feb.  
En respuesta a **@mooCSaludUOOC @SaludsinBulos y 2 más**  
Que no se fiable realmente y que en ocasiones no traiga la bibliografía.

**Carlos Pérez LLAC GROC @cperezp\_uoc** · 3 feb.  
**@mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC M0** Yo creo que debe ser una suma de todos los mencionados, siendo la edad y en concreto, la capacidad y madurez de la persona, la que deba ser responsable de su salud.

**24zanahorias @24\_zanahorias** · 3 feb.



**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 3 feb.  
Os recordamos que el debate del #MOOC #alfabeSaludUOC lo tenemos en @Twitter, en abierto para todo el mundo que quiera aportar sobre #AlfabetizaciónSalud #HealthLiteracy. Apúntate a bit.ly/alfabeSaludUOC para saber más, todavía estás a tiempo @eHealthUOC @UOCxtended

4 Módulo 4: Alfabetización para la salud en la edad adulta.

5 Módulo 5: Alfabetización para la salud en los adultos mayores.

6 Módulo 6. La Alfabetización en Salud. Resumen final.

1 4

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 3 feb.  
#El25emana Empezamos el lunes hablando de #alfabetización en la #alfabeSaludUOC. @ehermandeze #eHealthUOC opina que se ha de "educar en habilidades" que acompañarán a lo largo de la vida: autocontrol emocional, estrategias de relación, formas de empatía". ¿Qué opinas? #alfabeSaludUOC

5 2 11

**MaríaEva** @MariaEveri · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @ehermandeze #alfabeSaludUOC Personalmente considero básicos el capítulo 1 y 2. Para agregar pueden ser sugerencias de links educativos para niños, niñas y adolescentes.

2

**Yamila Spada** @YamilaSpada · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @eHealthUOC y @ehermandeze Considero que tiene que ampliar la noción de alfabetización en salud en el ámbito educativo, no solo circunscribir a la escuela, sino contemplar los demás niveles educativos ya que tienen otros actores, que después retoma el libro pero no desde la educación.

2

**MaríaEva** @MariaEveri · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC #alfabeSaludUOC considero que los profesionales en salud, los padres (en el caso de niños-niñas y adolescentes), docentes, uno mismo como adulto. Por poner un ejemplo, yo como docente tengo una responsabilidad con la comunidad escolar, misma que comparto con madres, padres.

2

**joangaher** @joangaher · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más Los responsables de llevar a cabo la alfabetización personalizada en salud. Debería ser llevada a cabo por todos los agentes de salud del territorio, desde una perspectiva biopsicosocial. #alfabeSaludUOC

1

**joangaher** @joangaher · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más La alfabetización personal debería ser accesible, continuada y acorde a los momentos vitales de la ciudadanía. #alfabeSaludUOC

2

**joangaher** @joangaher · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @Twitter y 2 más La alfabetización para la salud debe ser personalizada, puesto que hay necesidades y posibilidades distintas entre los diferentes perfiles de los usuarios. #alfabeSaludUOC

1

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOOC · 2 feb.  
Se acaba esta semana y hemos tenido la oportunidad de conocer el primer módulo del #MOOC #alfabeSaludUOC. Gracias por participar activamente en @Twitter. Os planteamos una actividad final: ¿Sería adecuada una alfabetización para la salud personalizada? @eHealthUOC @UOCxtended

¿Crees que sería adecuada una alfabetización para la salud personalizada? ¿Cómo sería? ¿Quién debería hacerla?

¡Comparte tu opinión en Twitter con el hashtag #alfabeSaludUOC!

24 3 7

**Mireia Castillón** @mcastillonf · 2 feb.  
En respuesta a @RAFA25230189 @mooCSaludUOOC Creo que una alfabetización para la salud personalizada es necesaria. ¿Quién debería llevarla a cabo? Creo que lo mas conveniente sería tener un equipo multidisciplinar formado por profesionales de la salud y educadores

2

**RAFA** @RAFA25230189 · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC y @eHealthUOC #alfabeSaludUOC: Que me pasa, porque y como debo restablecer mi salud

1

**RAFA** @RAFA25230189 · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC Todos los actores implicados, instituciones, sanidad, escuelas y por supuesto los propios receptores.

1

**Carme** @Carme99070252 · 2 feb.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC Jo crec que a mes de l'ajuda externa i especialitzada que has de tenir per part del GATSALUT, el principal expert ha de ser l'usuari en primera persona,

nosaltres tenint que ser conscients dels efectes en relació a la nutrició, medicació, hàbits, entorn social, etc.

👍 1



**Adrian Morillas** @AdriRubinM · 2 feb.

#alfabeSaludUOC La alfabetización de la salud es primordial, no solo recae su enseñanza a los pacientes del colectivo sanitario sino que empieza en casa y continúa con la educación en los centros destinados a ello desde edades tempranas.  
[@mooCSaludUOCX](#)

👍 2



**SiIGaOI** @SiGaOI1 · 2 feb.

En respuesta a [@mooCSaludUOCX](#) y [@eHealthUOC](#)  
#alfabeSaludUOC #askme3: ¿Cuál es mi principal problema? ¿Qué debo hacer yo de forma global con mi problema? ¿Por qué es importante que haga lo que debo hacer? ¿Qué pasaría si no lo hiciera? (+) ¿Hay alguna cosa que me pueda ayudar a sentirme mejor (grupos de ayuda, charlas...)?

👍 2



**SiIGaOI** @SiGaOI1 · 2 feb.

En respuesta a [@mooCSaludUOCX](#), [@eHealthUOC](#) y [@ehernandez](#)  
En comunicación yo tendría en cuenta a otros colectivos. No todo el mundo es usuario de la lengua oral, las personas sordas o con sorderoquera no estarían contempladas en este apartado, y por tanto, se les negaría la alfabetización para la salud.

👍 1



**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 2 feb.

#alfabeSaludUOC  
[@mooCSaludUOCX](#) 1.4. Idealmente debería haber una alfabetización en salud estándar en la escuela y una alfabetización personalizada a lo largo de las etapas vitales, quizás con ayuda del e-learning.

👍 2



**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 2 feb.

#alfabeSaludUOC  
[@mooCSaludUOCX](#) pregunta 1.3. Las fuentes de información contrastadas y fiables de internet deberían tener un sello de "calidad" que ayude a cribar la información de calidad. Además el lenguaje debería ser adaptado a cada receptor.

👍 1



**Ana Hernandez** @AnaHernFern · 2 feb.

#alfabeSaludUOC  
[@mooCSaludUOCX](#)  
La primera pregunta me parece la más difícil de todas. La alfabetización debería ser responsabilidad de todos y para todos. Me parece que tienen un papel muy importante aquellos que ya conocen el concepto y su relevancia.

👍 1



**Patry Rivas** @Patry\_r1 · 1 feb.

En respuesta a [@mooCSaludUOCX](#) y [@eHealthUOC](#)  
¿Cuánto tiempo me tienen que durar aproximadamente los síntomas y signos?  
Y ¿Cuál sería la señal de alarma para volver a la consulta?  
#alfabeSaludUOC

👍 1



**Montserrat Sánchez Béz** @Montsesa64 · 1 feb.

#mooCSaludUOC #alfabeSaludUOC  
Respecto a las tres preguntas resueltas con que debería salir un paciente/cuidador de una consulta pienso que serían las siguientes:  
1. ¿Qué tengo/me pasa?  
2. ¿Qué tengo que hacer o cambiar para curarme?  
3. ¿Por qué es importante que lo haga?

👍 1



**Cesca** @cescamm · 1 feb.

[@mooCSaludUOCX](#) #alfabeSaludUOC como dice en el video Antonio Baena, es muy importante el lenguaje utilizado y añadiría utilizar palabras clave que ayuden a localizar la información realmente necesaria, ya que no siempre necesitaremos toda la información de un tema, y la persona

👍 1

[Mostrar este hilo](#)



**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 1 feb.

En respuesta a [@mooCSaludUOCX](#) y [@eHealthUOC](#)  
1. ¿Qué tengo?  
2. ¿Qué necesito para controlarlo?  
3. ¿Puedo controlarlo solo(a) o necesito apoyo?  
Agregaría:  
4. ¿En el futuro, cómo puedo prevenirlo?

👍 1



**Chón González Mestre** @agonzalezm53 · 1 feb.

En respuesta a [@RSantesmases](#), [@PalomaAmil](#) y [@mooCSaludUOCX](#)  
Catalunya per segon any, mitjançan el qüestionari validat de l'enquesta europea d'alfabetització en salut, fa una posta per conèixer el grau d'alfabetització en salut de la ciutadania amb la finalitat d'implementar estratègies per a la seva millora!!!

👍 5



**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 1 feb.

En respuesta a [@mooCSaludUOCX](#), [@eHealthUOC](#) y [@ehernandez](#)  
Buenos días, en razón de que, la salud puede afectarse en todo momento, debe resaltarse la importancia de la reflexión constante, con auto crítica sobre el estado actual y aquello que se está haciendo para cuidarnos y cuidar a otros.

👍 1



**joan carles march** @joancmarch · 1 feb.

En respuesta a [@armayones](#) y [@mooCSaludUOCX](#)  
Y el plazo de #alfabetizaciónSalud termina el día 14 de febrero a las 23:55. Presenta tu iniciativa tanto global de equipo como tecnológica. Hay 2 buenos premios. Entra en [#aspies/3-concurso-de...](#)

**3** concurso de  
iniciativas:  
las mejores  
intervenciones de  
alfabetización  
en salud

Escuela de Cuidados y Salud de Extremadura y 9 más

3 8



**Victor H. Chero P.** @CheroVictor · 1 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
Buenos días. De acuerdo a la definición brindada respecto a acceder, interpretar y aplicar la información, se entiende que todo individuo es capaz de desarrollarla, sin embargo pienso que los profesionales de salud tienen la obligación de orientar tales actividades.

1 1



**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 1 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
#alfabeSaludUOC Personalizar la alfabetización para salud (profesionales de la salud): adaptar comunicación oral, mejorar/ facilitar la comprensión de la comunicación escrita; potenciar autogestión y empoderamiento (persona y familia), proporcionar soporte necesario en cada caso

2



**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 1 feb.  
Gracias por compartir @RSantesmases | @salutcat @AQuAScat #alfabetizacióperalasalut #promociódelasalut

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 1 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
#alfabeSaludUOC Hay resultados mas recientes del nivel de alfabetización para la salud en algunas CCAA. Entre ellas Catalunya. Resultados de Encuesta de Salud de Catalunya 2017(ESCA) [govern.cat/govern/docs/20...](http://govern.cat/govern/docs/20...)



1 5



**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 1 feb.  
#FelizFindeSemana Podéis aprovechar para poneros al día con el #MOOC #alfabeSaludUOC. Dura 5 semanas y aconsejamos 1 semana por módulo.

Recomendación: lectura del estudio [bit.ly/HealthLiteracy](http://bit.ly/HealthLiteracy), sb el grado de #alfabetización en España y otros países europeos #healthLiteracy

**Una inadecuada alfabetización en salud:**

- aumenta los costes sanitarios
- aumenta los reingresos
- aumenta la mortalidad

Health Literacy Monographic (HLS-EU Research) - 2012

**#alfabeSaludUOC**

1 9 20



**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 1 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
#alfabeSaludUOC Hay resultados mas recientes del nivel de alfabetización para la salud en algunas CCAA. Entre ellas Catalunya. Resultados de Encuesta de Salud de Catalunya 2017(ESCA) [govern.cat/govern/docs/20...](http://govern.cat/govern/docs/20...)



Paloma Amil Bujan

1 2 5



**JESSICAKATHERINEMG** @JESSICA20465990 · 1 feb.  
En respuesta a @MakiHidalgo4 y @mooSaludUOCC  
cuando se promueven las alianzas con sector salud y se gestionan encuentros con médicos, es interesante el resultado: padres inquietados, informados y niños, jóvenes, docentes mas persuadidos y motivados a una responsabilidad personal para un entendimiento apropiado de su cuerpo

1 1



**JESSICAKATHERINEMG** @JESSICA20465990 · 1 feb.  
En respuesta a @mooSaludUOCC y @eHealthUOC  
IOS MEDICAMENTOS QUE ME FORMULAN; COMPOSICIÓN Y CONTRA INDICACIONES

1 1



**joangaher** @joangaher · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
En los últimos años, acuden psiquiatras, psicólogos y enfermeras de los CSMA para hacer apoyo en los ABS a partir del PSP programa de soporte a la primaria  
#alfabeSaludUOC

1 1



**joangaher** @joangaher · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC y @UOCUniversity  
El treball d'associacions de persones usuàries, com Obertament  
#alfabeSaludUOC  
[obertament.org/ca](http://obertament.org/ca)

**joangaher** @joangaher · 31 ene.  
En respuesta a @24\_zanahorias @mooSaludUOCC y 3 más  
El treball de la federació d'usuaris de Salut Mental Veus



Inicio - Federació Veus  
veus.cat

1

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC @SaludsinBulos y 2 más  
#alfabeSaludUOC Puede ser un riesgo consultar webs que no sigan los principios HONcode



Health On the Net, promotes transparent and reliable health information online through HONcode...  
hon.ch

1 2

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC y @UOCUniversity  
Proyecto que lleva a cabo LesCortsCentre d'Hygiene Mental (Barcelona) para evaluar la eficacia de programas de sensibilización y alfabetización en salud mental para jóvenes escolarizados. Esta es la web de acceso



Projecte: 'Avaluació de l'eficàcia d'un programa d'alfabetització de la salut mental, reducció de ...  
grupchmism.com

1

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 31 ene.  
En respuesta a @1asufridoramas @elenimer1969 y 2 más  
2/2 A las 3 preguntas de #AskMe3 añadiría dos más:  
¿Qué signos/síntomas serían motivo para volver a consulta?  
¿En dónde puedo encontrar información fiable en Internet que me facilite resolver pequeñas dudas que me surjan? es decir llevarte una receta links.  
#alfabeSaludUOC

1 5

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 31 ene.  
En respuesta a @1asufridoramas @elenimer1969 y 2 más  
También creo que uno debería salir de la consulta con recursos online fiables en los que pueda encontrar información que le ayude a comprender mejor todo lo expuesto. En la consulta suele haber poco tiempo y demasiada información que digerir. Las dudas vienen luego en casa.1/2

1 1

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 31 ene.  
En respuesta a @elenimer1969 @mooSaludUOCC y @eHealthUOC  
Comparto lo que dice @elenimer1969. A parte de las tres preguntas #AskMe3 que veo bien esa traducción, añadiría la de que propone. Muchas veces uno no sabe sí lo que le pasa es normal dentro del proceso o es algo que requiere consultar de nuevo.  
#alfabeSaludUOC

1 2

**Tere granell** @GranellTere · 31 ene.  
En respuesta a @24\_zanahorias y @mooSaludUOCC  
Creo que tienes mucha razón la alfabetización ha de ser un camino en conseguir salud

1

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC y @eHealthUOC  
#alfabeSaludUOC Las tres preguntas #AskMe3 deberían ser :  
\*Qué es exactamente lo que me pasa.  
\*Qué debo hacer para superarlo.  
\*Por qué es importante que lo haga y lo haga correctamente.  
Y añadiría  
\*Qué signos o síntomas son indicadores claros para que vuelva a la consulta.

1 1 2

**Elena Vicente** @elenimer1969 · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC @eHealthUOC y @ehernandez  
#alfabeSaludUOC Revisaría o daría mayor importancia a las tecnologías. Hay que aprovecharlas ya que llegan a muchísima población. Y añadiría un apartado específico de comunicación con paciente de salud mental y otro sobre la comunicación entre profesionales .

2

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC y @eHealthUOC  
es.unesco.org/themes/educad... #alfabeSaludUOC



Educación para la salud y el bienestar  
es.unesco.org

1 2

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC y @eHealthUOC  
Educación para la salud: por la combinación de actividades ( información y educación) cuyo fin es que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten. #alfabeSaludUOC

2

**Tona Herráiz** @cuidados · 31 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC @SaludsinBulos y 2 más  
En el 2010 (-2018) se inició proyecto de pediatría en Primaria, creo que podría considerarse como alfabetización para la salud. En el blog las familias podían encontrar y así se trabajaba contenidos que se compartían en consulta para atención familias.



Cierra Pediaguibel  
Visita la entrada para saber más.



pediaguibel.wordpress.com

1



MOOC de Salud de UOC X @mooCSaludUOXC · 31 ene.

Ahora que sabes un poco más de #alfabetización en #salud, ¿tienes una nueva forma de traducir "health literacy" que no sea "alfabetización para o en salud"? #alfabeSaludUOC #healthliteracy #salud @eHealthUOC

Recuerda que en nuestro perfil tenemos todavía una encuesta 🗳️

3 1 7



24zanahorias @24\_zanahorias · 31 ene.

En respuesta a @24\_zanahorias y @mooCSaludUOXC  
La comunicación efectiva en salud es fundamental para trasladar al individuo que la #alfabetización en salud sobre la que nosotros debatimos, existe y contribuye a su mejor desempeño #alfabeSaludUOC

2



24zanahorias @24\_zanahorias · 31 ene.

En respuesta a @24\_zanahorias y @mooCSaludUOXC  
Creo que en general se sigue focalizando en la patología o el evento de la enfermedad y no tenemos una perspectiva más global y positiva sobre nuestra salud a lo largo de nuestra vida, nuestro rol como agentes en nuestro propio cambio (mejora de nuestra salud y prevención)

1 1



24zanahorias @24\_zanahorias · 31 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOXC  
Creo que aun cuando el paradigma ha ido cambiando y el paciente ha ido adquiriendo un rol más activo, la percepción se limita muchas veces a las experiencias o contactos con el sistema sanitario... #alfabeSaludUOC

1 3



24zanahorias @24\_zanahorias · 31 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOXC y @UOCUniversity  
Y el trabajo realizado por @EspaloveNet sobre alfabetización relacionada con @saludmental #alfabeSaludUOC

1 1



24zanahorias @24\_zanahorias · 31 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOXC y @UOCUniversity  
Me han parecido tremendamente interesantes las jornadas de sensibilización dirigidas a colectivos muy diversos de @ActivaMent #alfabeSaludUOC

1



Equip de Sensibilitació Comunitària

[ca]Que és la Sensibilitació Comunitària? És un projecte pensat per a portar a la societat una visió no...

@activament.org

1



24zanahorias @24\_zanahorias · 31 ene.

En respuesta a @24\_zanahorias @mooCSaludUOXC y 3 más  
Desde el punto de vista del "buscador" la ausencia en muchos casos de la suficiente #alfabetización en salud, criterio o herramientas para que la búsqueda pueda ser fructífera y contribuya a mejorar su conocimiento y/o decisiones

1



24zanahorias @24\_zanahorias · 31 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOXC @SaludsinBulos y 2 más  
Desde el punto de vista de la fuente, la dudosa evidencia que suele existir detrás de muchas publicaciones, los sesgos y conflictos de interés entre otros... #alfabeSaludUOC

1 6



24zanahorias @24\_zanahorias · 31 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOXC  
Yo entiendo el "en" como un conjunto de conocimientos y destrezas del individuo o grupo, incluso la herramienta para alcanzar el "para"... aún así creo que si hablamos de salud como un concepto dinámico, se puede contemplar como un camino y no siempre un fin #alfabeSaludUOC

1 3



Margarida Jansà i Morató @MargaJansa · 31 ene.

#alfabeSaludUOC @mooCSaludUOXC . En futuras ediciones del libro Alfabetización - que de entrada es una joya, afinar la profundizar en la educación terapéutica/self-management education en personas con problemas crónicos q requieren autogestión diaria del tratamiento.

4 11



Margarida Jansà i Morató @MargaJansa · 31 ene.

#alfabeSaludUOC me incorporo tarde al curso. Felicidades por la iniciativa @mooCSaludUOXC

5



Margarida Jansà i Morató @MargaJansa · 31 ene.

En respuesta a @carlaacabre y @mooCSaludUOXC  
De acuerdo con CCabre en quienes son los responsables de la alfabetización. Énfasis el los profesionales de la salud, la propia persona/familia o cuidador y los programas de educación terapéutica en caso de enfermedades crónicas que requieren autogestión diaria del tratamiento

1



MOOC de Salud de UOC X @mooCSaludUOXC · 31 ene.

Muy interesantel Gracias por compartir @tribuvainilla #alfabeSaludUOC

1 3



tribuvainilla @tribuvainilla · 31 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOXC y @UOCUniversity

@FEAFESGalicia ha creado una página web conectacoavidagalicia.org para poner el foco sobre el suicidio tratando de romper tabúes. Testimonios reales dactilando "sentarse a hablar del suicidio" (Galicia 2a CA con mayor tasa de incidencia)

1 3



tribuvainilla @tribuvainilla · 31 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOXC y @UOCUniversity  
@FEAFESGalicia ha creado una página web conectacoavidagalicia.org para poner el foco sobre el suicidio tratando de romper tabúes. Testimonios reales dactilando "sentarse a hablar del suicidio" (Galicia 2a CA con mayor tasa de incidencia)



Inicio

Sentémonos a hablar do suicidio

@conectacoavidagalicia.org


**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 31 ene.  
 En el #MOOC hablamos de los peligros de buscar información sobre #saludenlared. La iniciativa @SaludsinBulos trabaja para desmentir informaciones falsas.  
 ¿Qué crees que es lo más conflictivo al buscar información de salud en Internet? #alfabeSaludUOC @eHealthUOC @UOCxtended


**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 31 ene.  
 En respuesta a @moocSaludUOCC


**Unidad 3 - Lección 3 - Alfabetización en Salud | 17/2...**  
 Título: Unidad 3 - Lección 3 - Alfabetización en Salud  
 Autor/a: Valero Ramón Zoe Curso: Este video es el ...  
[youtube.com](https://youtube.com)


**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 31 ene.  
 Nos gusta esta infografía @agGarces. Nos compartes la fuente o el estudio de donde salen los datos para contextualizar? Gracias!


**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 28 ene.  
 #alfabeSaludUOC información sobre salud



**COMPARTEN LOS DATOS CON EL MÉDICO**  
**37,9%**

- 80% Lo hacen verbalmente/ anotado en papel
- 16% Lo lleva al centro de salud para "descargar" los datos.
- 4% Envío directo del dispositivo/aplicación al médico

**Los dispositivos deben ser sencillos de utilizar y facilitar con ello la toma de datos por el paciente.**

**Me evita visitas innecesarias al centro de salud?**  
**51,9%** Mayormente de acuerdo

**He mejorado o prevenido problemas de salud?**  
**55,2%** Mayormente de acuerdo

**LIMITACIONES**

- Ante múltiples aplicaciones ¿Cuál es la adecuada?
- ¿Cómo acreditar su validez médica?
- Condiciones legales: protección datos, privacidad...


**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCC · 31 ene.  
 #Buenosdias! En el #MOOC #alfabeSaludUOC mentalhealthmetaphors.uoc.edu, de @UOCuniversity Proyecto para una a mejor comprensión de las enfermedades mentales severas. ¿Conoces algún

proyecto sobre #saludmental que trabaje desde la perspectiva de alfabetización para la salud?



Description - MOMENT PROJECT

The MOMENT project aims to contribute to a better understanding of severe mental disorders (schizophrenia, bipolar disorder, severe ...  
@mentalhealthmetaphors.uoc.edu

6 4 7

Elvis H. Guerra @elvish309 · 31 ene.  
@moocSaludUOOC



El arco de distorsión - Paperblog

Beatriz Benítez Burgada, SantanderLa comunicación es uno de los temas que me apasionan. Comunicar e...  
talent.paperblog.com

6 4 7

Elvis H. Guerra @elvish309 · 31 ene.  
@moocSaludUOOC ¿Cuanto tiempo durara mi tratamiento?

6 4 7

Elvis H. Guerra @elvish309 · 31 ene.  
@moocSaludUOOC Saludos y gracias por el mooc  
Bueno ante la pregunta si descargue el libro y todavia no lo he leído, realizado esto estaré expresando que contenidos se deberían implementar

6 4 7

Cafecito Twitero ^.- @Khrisztina · 30 ene.  
@moocSaludUOOC ¿Cómo podemos ayudar a que las personas entiendan mejor la información sobre salud que encuentran en internet?

Desarrollando el sentido crítico, es un imperativo en cualquier ámbito. En este sentido el esfuerzo de Google por mostrar un breve resumen me parece

1 1

Mostrar este hilo

Cafecito Twitero ^.- @Khrisztina · 30 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @eHealthUOC

Debe de salir sabiendo: 1. qué tiene (o qué tiene que hacer para conseguir un diagnóstico), 2. cómo actuar para mejorar o paliar sus malestares y finalmente, 3. A qué debe de estar alerta de sus síntomas que significan que puede estar empeorando o no mejorando.

1

joangaher @joangaher · 30 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @eHealthUOC

#alfabeSaludUOC  
Un paciente debería salir de la visita: Con una respuesta clara o la derivación al recurso adecuado a su problema físico o mental. Sintiendo escuchado, atendido e informado. Teniendo pautas claras sobre la medicación, pruebas medicas, resultados...

2

Silvia Madrid @SilviaAMadrid · 30 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @TheHI  
#alfabeSaludUOC considero los profesional de la salud, organismos publicos, hospitales deberían crear un directorio de pag. web con inf. que abarquen los temas de salud sobre los que se puede consultar, confiables, accesibles en su lenguaje y sin restricciones con una encuesta

3

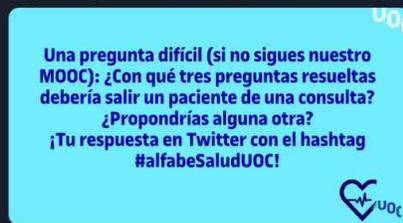
Zaidia Espino La O @zaidyLa · 30 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @TheHI  
Me parece interesante esa propuesta es personalizada, se puede trabajar con el paciente de inmediato ate sus dudas y preocupaciones

1

Zaidia Espino La O @zaidyLa · 30 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC @eHealthUOC y @ehernandez  
#alfabeSaludUOC añadiria propuestas educativas para diferentes grupos, estrategias en entornos como el universitario.

3

UOC MOOC de Salud de UOOC @moocSaludUOOC · 30 ene.  
■ Recuerda: Tenemos una actividad a realizar: ¿Con qué tres preguntas resueltas debería salir un paciente de una consulta? Repasa #AskMe3  
¿Propondrías alguna otra? #alfabeSaludUOC @eHealthUOC



20 2 5

Mostrar este hilo

UOC MOOC de Salud de UOOC @moocSaludUOOC · 30 ene.  
#AskMe3 en inglés

What is my main problem?  
What do I need to do?  
Why is it important for me to do this?

#AskMe3 en alemán  
Was hab ich?  
Was soll ich tun?  
Warum soll ich das tun?

¿crees que en español también funcionan estas preguntas? ¿Tienes alguna propuesta? #alfabeSaludUOC

2 1 3

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOXX** @mooSaludUOXX · 30 ene.

Os queremos hablar del proyecto Ask Me 3® Es una campaña de @theIH, desarrollada en diferentes países de forma exitosa y que pretende simplificar la comunicación entre profesionales de la salud y pacientes o cuidadores. #AskMe3 #alfabeSaludUOC

Abrimos hilo para comentarla

3 1 7

Mostrar este hilo



**Silvia Madrid** @SilviaAMadrid · 30 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXX @eHealthUOC y @ehemandeze #alfabeSaludUOC los contenidos que revisar son comunicación con el paciente, que añadir: comunicación entre profesionales de la salud y los retos de la salud psicosomática y social

2



**Silvia Madrid** @SilviaAMadrid · 30 ene.

En respuesta a @Davidde41236150 y @mooSaludUOXX #alfabeSaludUOC preguntas resueltas: cuál es mi problema, cómo puedo mejorar y tratar mi salud, dónde puedo conseguir información al respecto.

2



**Silvia Madrid** @SilviaAMadrid · 30 ene.

En respuesta a @AurorasaezDis y @mooSaludUOXX #alfabeSaludUOC Centros hospitalarios, clínicas, organizaciones de salud, gobiernos, personal capacitado.

2



**Silvia Madrid** @SilviaAMadrid · 30 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXX @ehemandeze y 3 más #alfabeSaludUOC Coincido al comprobar que la alfabetización engloba a la educación y nos hace empoderarnos y tomar mejores decisiones

2



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 30 ene.

#alfabeSaludUOC @mooSaludUOXX Combinar una alfabetización colectiva y una personalizada. Creo que la figura del Health Coach sería interesante para aportar conocimientos adaptándose a cada persona y caso, en un proceso de coaching y aprendizaje autónomo y auto-responsable.

2



**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 30 ene.

En respuesta a @Cris\_Tina\_CoRo y @mooSaludUOXX #alfabeSaludUOC Ask me 3: ¿Cuál es mi problema principal? ¿Qué debo hacer? Pq es importante para mí? Añadiría: ¿Cuándo debo/puedo consultar de nuevo? De que modo realizo la consulta?

1 6



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 30 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXX @ehemandeze y 3 más La educación es un facilitador del proceso de aprendizaje (adquisición de conocimientos, así como habilidades, valores, creencias y hábitos. (herramienta). Su fin es la alfabetización de la persona que le permite una mayor participación y mejora de su salud. #alfabeSaludUOC

1



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 30 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXX Algunas personas empiezan a ser más críticas con la información que reciben en el centro de salud y buscan alternativas, por ejemplo, más naturales a los medicamentos y tratamientos convencionales. Estas personas están obligadas a informarse para actuar.

2



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 30 ene.

#alfabeSaludUOC @mooSaludUOXX Para que sea más comprensible, creo que es importante el trabajo del periodismo bien informado, estructurando la información en artículos bien definidos en un tema concreto, sin dar más información que la necesaria y sin faltar lo imprescindible.

1

Mostrar este hilo



**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 30 ene.

#alfabeSaludUOC @mooSaludUOXX Creo que hay un paso previo a que las personas busquen y entiendan la información en internet: que tengan la idea y la motivación de hacerlo, de buscar información para mejorar su salud, haciéndose, así, responsables de ella.

1 1

Mostrar este hilo



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 30 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXX En el caso de México no hay avances ni se conoce mucho de este tema. La alfabetización en salud del paciente es mínima #alfabeSaludUOC scielo.org.mx/pdf/sem/v7n25/... Sobretudo en #Disautonomia y enfermedades raras. Para muchos Google es un médico y no el Doctor del hospital.

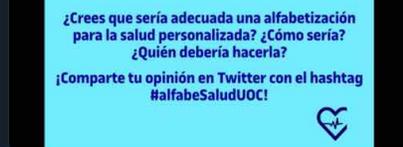
2



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 30 ene.

@mooSaludUOXX A nivel presencial por medio de grupos educativos y creación de comités de salud comunitaria donde el médico familiar ayudaría a identificar el nivel de alfabetización y las necesidades del paciente, un trabajo colaborativo del Gobierno y sociedad #alfabeSaludUOC

1



1



**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 30 ene.

@mooSaludUOXX si quién debería hacerlo debe ser Centro hospitalario, ONG, Fundaciones, personas capacitadas en #alfabeSaludUOC y Gobierno. Uso de la web por medio de etiquetas con palabras claves y específicas que faciliten el filtrado colaborativo, colaborativo y de

conocimiento

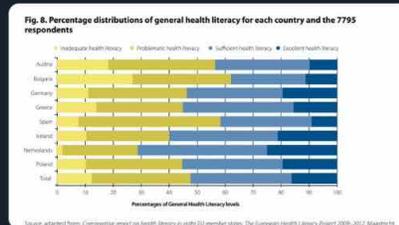


1 1 1

**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 30 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOOC  
Hola! Gracias. Mi problema es encontrar los hilos correspondientes...

**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 30 ene.  
En respuesta a @Davidde41236150 y @mooSaludUOOC  
Totalmente de acuerdo @Davidde41236150

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooSaludUOOC · 30 ene.  
En 2013 se llevó a cabo una encuesta europea publicada como 'Health Literacy: The solid facts'. [bit.ly/HealthLiteracy](http://bit.ly/HealthLiteracy). España fue uno de los países con peor nota. ¿Crees que hemos mejorado? ¿Quieres compartir algún ejemplo? ¿y en otros países? #alfabeSaludUOC



5 3 8

**Ignacio Basagoiti** @jbasago · 30 ene.  
Comenzar felicitando a @mooSaludUOOC por el trabajo puesto en marcha, y también por el reto que supone ponerse manos a la obra con algo tan necesario pero tan complejo, y abrimos pequeño hilo #alfabeSaludUOC #pacientes #salud #promociónde lasalud

Mostrar este hilo

**Mabel Pardo** @mabelpardo · 30 ene.  
@mooSaludUOOC #alfabeSaludUOC En el proceso de comunicación médico - paciente, debemos salir de la consulta con estas preguntas resueltas:  
✓ ¿Cuál es mi problema?  
✓ ¿Que debo hacer?  
✓ ¿Porque es importante que lo haga?  
✓ ¿Donde puedo conseguir más información?

**Mabel Pardo** @mabelpardo · 30 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @ehernandez #alfabeSaludUOC En un libro sobre alfabetización en salud, debería resaltarse el papel de las nuevas tecnologías y su adecuado uso como herramienta para el empoderamiento en salud.

**Mabel Pardo** @mabelpardo · 30 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOOC @eHealthUOC y @ehernandez Sería muy interesante incluir estrategias contra los "Bulos en Salud".

**Andrea Barbiero** @afbarbiero · 30 ene.  
Top-Down  
Educación para la salud: actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores, actitudes y habilidades personales que promuevan salud #alfabeSaludUOC @mooSaludUOOC

**Andrea Barbiero** @afbarbiero · 30 ene.  
Ejemplo fácil:  
Hospitales usando señalética clara, fácilmente comprensible a través de pictogramas u otros recursos gráficos #alfabeSaludUOC @mooSaludUOOC

**Andrea Barbiero** @afbarbiero · 30 ene.  
#HealthLiteracy Organization:  
Cuidadosos de los procesos comunicativos, no solo en la relación médico-paciente, sino en el propio proceso del paciente en navegar dentro del complejo sistema sanitario. #alfabeSaludUOC @mooSaludUOOC  
Sigue 👍👍👍

**Monica Fdez Aguilera** @monicafa · 30 ene.  
Estaré encantada de conocer otras experiencias @mooSaludUOOC #alfabeSaludUOC y compartir casos en @consorsanitari y otros hospitales como @hgermanstias @csagg\_ @hospitaldelmar @hospitaldclinic, @fsmhospital o @consorchospitalarvic

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooSaludUOOC · 30 ene.  
Ya sabéis, compartid todo lo que sepáis sobre #navegación #wayfinding #señalización en hospitales y lo iremos comentando con @monicafa que coordina el grupo de #HealthLiteracy de bit.ly/PromociónSalutH... que han navegado por unos cuantos hospitales de Catalunya #alfabeSaludUOC

Mostrar este hilo

1 6

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 30 ene.  
Ya sabéis, compartid todo lo que sepáis sobre #navegación #wayfinding #señalización en hospitales y lo iremos comentando con @monicafa que coordina el grupo de #HealthLiteracy de bit.ly/PromocioSalutH... que han navegado por unos cuantos hospitales de Catalunya #alfabeSaludUOC



HPH Catalunya  
Hospitals i Centres Promotors de la Salut de Catalunya (HPH - Catalunya).  
promociodelasalutph.cat

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 30 ene.  
También es interesante conocer proyectos como "Hablamos Juntos" y @SEGD. ¿Conoces algún proyecto en navegación y señalización pensado para mejorar la comprensión de los usuarios en hospitales o centros sanitarios? Ya sabes, comparte bajo hashtag #alfabeSaludUOC @eHealthUOC



SEGD  
1 6

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 30 ene.  
Os compartimos algunas soluciones que nos pueden inspirar #wayfinding #navegación #hospitales #alfabeSaludUOC @eHealthUOC



Boston Children's y Hospital Sant Joan de Déu Barcelona CAT  
1 3

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 30 ene.  
¿Conoces algún hospital o centro sanitario que haya trabajado la mejora de la navegación y sus circuitos? Comparte imágenes para que podamos aprender todos y no olvides el hashtag #alfabeSaludUOC @eHealthUOC

1 2

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 30 ene.  
La navegación es el proceso de una persona para encontrar su camino en un edificio a través de la señalización.

El objetivo es conseguir que la persona sea autónoma.

Los aeropuertos son un bon ejemplo, ¿y los hospitales? #alfabeSaludUOC



1 2

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOXC · 30 ene.  
#BuenosDiasA todos Gracias por vuestras aportaciones a #alfabeSaludUOC Hoy hablaremos de señalización, #navegación o #wayfinding en hospitales con @monicafa del @consorsanitari y la bit.ly/PromocioSalutH... #alfabeSaludUOC ¡Dentro hilo!





1 3 7

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 30 ene.  
Muy buena reflexión @txellbellostes Gracias! #alfabeSaludUOC

**La Txell** @txellbellostes · 30 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX  
"En" sería en el cas de alfabetitzar-se quan s'està sà però també podem fer-ho estant malalts.  
"Para" perquè és el objectiu de la alfabetització. Si parléssim de conduir avions, seria Alfabetització per a l'aeronàutica.

**La Txell** @txellbellostes · 30 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX  
"En" sería en el cas de alfabetitzar-se quan s'està sà però també podem fer-ho estant malalts.  
"Para" perquè és el objectiu de la alfabetització. Si parléssim de conduir avions, seria Alfabetització per a l'aeronàutica.

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 29 ene.  
En respuesta a @cuidados y @miriadaX  
Nos alegramos. Ahora a disfrutar, compartir y aprender #alfabeSaludUOC

**Cesca** @cescamm · 29 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX  
Todos deberiamos ser responsables de la alfabetización, tanto como pacientes para expresar lo que sentimos y como profesionales para hacernos entender cuando damos información a pacientes. Es un trabajo para todos, estemos en el lado que estemos. #alfabeSaludUOC @mooSaludUOXCX

**Cesca** @cescamm · 29 ene.  
En respuesta a @Davidde41236150 y @mooSaludUOXCX  
@mooSaludUOXCX #alfabeSaludUOC otra pregunta que yo propondría sería: que debo esperar ahora? Como afectara a mi día a día?

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXCX · 29 ene.  
La alfabetización para la salud se realiza dentro del marco de programas de promoción de la salud. ¿Conoces programas exitosos? Te animamos a compartirllos con el hashtag #alfabeSaludUOC

#healthliteracy #alfabetizaciónsalud #pacientes #salud #profesionales

**David de la Rosa** @Davidde41236150 · 29 ene.  
@mooSaludUOXCX #alfabeSaludUOC Preguntas resueltas con que todo paciente debería salir de la consulta son: ¿Qué problema tengo?, ¿Qué debo hacer? y ¿Por qué hacerlo? Yo además propondría la pregunta: ¿Cómo concilio este problema y su solución mis otras responsabilidades?

**Zaida Espino La O** @zaidyLa · 29 ene.  
En respuesta a @RSantesmases @mooSaludUOXCX y 2 más  
#alfabeSaludUOC muy de acuerdo, además de ello en ese espacio Educativo, incluiría el papel del entorno Universitario, por el rol que tiene esta para la sociedad.

**Cris** @Cris\_Tina\_CoRo · 29 ene.  
@mooSaludUOXCX #alfabeSaludUOC Se debe poder acceder, entender, juzgar y poner en práctica la información que se encuentre en internet. Por tanto, un lenguaje accesible para tod@s, q sea fácil de interpretar, con una fuente fiable deben ser elementos clave.

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 29 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX  
#alfabeSaludUOC Los contenidos de un libro sobre alfabetización para la salud deben mostrar intervenciones que hayan demostrado eficacia y herramientas que faciliten la implementación de cambios en profesionales y organizaciones sanitarias o no sanitarias en este sentido

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 29 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX @eHealthUOC y @ehernandez  
#alfabeSaludUOC En el capítulo Educación:centros educativos, se debería incluir la enfermera escolar profesional competente para la educación y la promoción de la salud de niños, adolescentes y resto de la comunidad educativa. Visibilizar competencias y programas que desarrolla

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 29 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX @ehernandez y 3 más  
#alfabeSaludUOC Según Nutbeam alfabetización para la salud es el resultado de la educación para la salud y la comunicación. La educación para la salud (como proceso) engloba diversas intervenciones encaminadas a mejorar la alfabetización para la salud (resultado del proceso)

**Cesca** @cescamm · 29 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXCX @ehernandez y 3 más  
Exactamente cuando hablamos de educación para la salud, estamos hablando de la herramienta que utilizaremos para obtener unos buenos resultados en nuestros cuidados y con los cuidados de los demás (alfabetización) #alfabeSaludUOC

**Daniel López** @Dlofe · 29 ene.  
Este año celebramos el 10 aniversario del #AulaPacientesDiNegrin con más de 117 aulas formativas. Desde el 2010 han pasado por nuestra aula unos 15.000 usuarios y se han impartido 497 aulas #alfabeSaludUOC @armeyones @mooSaludUOXCX @jaronmarch 🔥 Programa completo





2 21 46

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC · 29 ene.

Para entender mejor lo que es la alfabetización nos lo explica en el #MOOC @ehernandez #expertaUOC: "La educación en salud es una herramienta y la alfabetización es el resultado". ¿Qué opináis? Recuerda utilizar el hashtag #alfabeSaludUOC al compartir



UOCxtended y 2 más

5 3 12



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC · 29 ene.

📌 Reto: ¿Qué apartados crees que sería necesario revisar de la guía 'Alfabetización en salud. De la información a la acción'. ¿Qué contenidos añadirías? salupedia.org/alfabetizacion/ #alfabeSaludUOC #pacientes #salud #promocióndealsalud #alfabetizaciónparalasalud



eHealth Center UOC y Eulàlia Hernández

20 2

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC · 29 ene.

¿Qué contenidos crees que debe tener un libro sobre la alfabetización para la salud? Recuerda poner el hashtag al comentar #alfabeSaludUOC

3 1

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @moocSaludUOCC · 29 ene.

📖 Te recomendamos la #lectura de la guía 'Alfabetización en Salud. De la información a la acción', la más extensa publicada en español en 2014: salupedia.org/alfabetizacion/ y coordinada por @jbasago #alfabeSaludUOC #pacientes #salud #promocióndealsalud y abrimos hilo para comentarla

1 1 6

Mostrar este hilo



rosa @rosca64052897 · 29 ene.

En respuesta a @GebasNuria y @moocSaludUOCC

De acuerdo con Nuria añadiría él como lo hago a las 3 preguntas

1



Aurora Saez @AurorasaezDis · 29 ene.

En respuesta a @moocSaludUOCC

Alfabetización como enseñanza tiene un fin o utilidad sería para la salud en este caso . Pero para que la alfabetización avance es necesario verla como parte integral del aprendizaje a lo largo de toda la vida.

scielo.isciii.es/pdf/gsv32n1/0... #alfabeSaludUOC

1 6



Anna Vilaginés, NUTRICIÓN @menjabeisa · 29 ene.

@MoocSaludUOCC #alfabeSaludUOC

Instagram pot ajudar els adolescents amb trastorns alimentaris - Popap



Instagram pot ajudar els adolescents amb trastorns alimentaris

Mariola Dinarés entrevista Jordi Minjà, infermer de la Unitat de Trastorns de la Conducta Alimentària de Sant Joan de Déu i coordinador del ...

ccma.cat

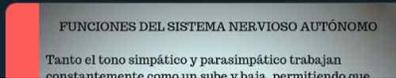
2



Aurora Saez @AurorasaezDis · 29 ene.

En respuesta a @moocSaludUOCC y @alfarbriero

Características de grupos de apoyo virtual seguros para pacientes . Alfabetización en la salud en sociedad del conocimiento y la web 3.0 La comunicación médica en la multiculturalidad del paciente y la elaboración y desarrollo de material didáctico con las TIC #alfabeSaludUOC



en un momento dado, uno aumenta y otro disminuye, para mantener el equilibrio de nuestro cuerpo. En el caso de la Disautonomía esto no sucede así, porque puede mantenerse más tiempo el tono simpático (hiperactividad simpática) o una hiperactividad parasimpática, acorde a la rama que esté dañada, en algunos pacientes son ambos.

Un ejemplo es el siguiente cuadro y podrán entender



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 29 ene.  
Muy buena aportación @atbarbiero ¿Cómo afectan y afectarán las TIC en #alfabeSaludUOC?



**Andres Barbiero** @atbarbiero · 29 ene.

No puede faltar en una nueva edición de un libro sobre Alfabetización para la salud un capítulo específico que trate el impacto de las nuevas tecnologías en el empoderamiento de los pacientes #alfabeSaludUOC



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 29 ene.  
En respuesta a @GabasNuria

Bienvenida a Twitter 😊 Para cada pregunta o bloque abriremos hilos y podrás responder a continuación de cada hilo. #alfabeSaludUOC



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 29 ene.  
Muy buena pregunta la última @GabasNuria ¿Qué importante es el COMO? #alfabeSaludUOC



**Nùria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 29 ene.

#alfabeSaludUOC @mooSaludUOXC las tres preguntas resueltas con las que el paciente debe salir de la consulta: ¿cuál es mi problema?, ¿qué debo hacer? ¿porqué es importante que haga lo que me recomiendan?. Yo añadiría ¿cómo lo hago?



**Nùria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 29 ene.

#alfabeSaludUOC @mooSaludUOXC las tres preguntas resueltas con las que el paciente debe salir de la consulta: ¿cuál es mi problema?, ¿qué debo hacer? ¿porqué es importante que haga lo que me recomiendan?. Yo añadiría ¿cómo lo hago?



**Nùria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 29 ene.

#alfabeSaludUOC @mooSaludUOXC HELP! Soy nueva en twitter. Alguien me podría decir como se sigue un hilo? Qué hilo/s hay que seguir en el Mooc? Uno general del curso, o para cada pregunta? Estoy muy perdida y no encuentro la información de cómo hacerlo en internet... Gracias!



**Nùria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 29 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXC  
Quiero ser coach de vida sana y saludable. Esta es una información que quiero poder transmitir a mis clientes



**YOLANDA TORRES** @ytodo5 · 29 ene.

#cambiahospital #pacientesquecuentan informados, educados, activos y empoderados desde @HSID\_Aljarafé Rol imprescindible para toma #decisionescompartidas y la mejora en su #seguridad #calidaddevida y #resultadosensalud . @mooSaludUOXC @saludand



Mostrar este hilo



**YOLANDA TORRES** @ytodo5 · 29 ene.

@mooSaludUOXC facilitar a nuestros pacientes enlaces y webs informativas veraces, contrastadas y de fácil lenguaje en #promocion #Salud y patologías asegura una adecuada #alfabeSaludUOC en @HSID\_Aljarafé .



Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 29 ene.  
#alfabeSaludUOC



**Elena** @Elena90041438 · 29 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXC

Me interesa el curso a nivel personal para estar mas asesorada en temas de salud y a nivel profesional como docente.



**Elena** @Elena90041438 · 29 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXC

Me interesa el curso a nivel personal para estar mas asesorada en temas de salud y a nivel profesional como docente.



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 29 ene.

Seguimos con las recomendaciones. Te proponemos un plan organizado desde @UOCuniversidad :

28 de febrero

bit.ly/ConSaludDonost...  
en @ImpactHubDSS

Hablaremos sobre todo de #Healthliteracy #AlfabetizaciónSalud #salud #ConSalud



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXC · 29 ene.

Por si todavía no te has decidido... apúntate ya al #MOOC #alfabeSaludUOC bit.ly/alfabeSaludUOC

En él damos a conocer la relevancia de la alfabetización para la salud para mantener y mejorar la salud. También analizamos y compartimos buenas prácticas de #AlfabetizaciónSalud



Alfabetización para la Salud: propuestas e ideas para ...  
¿Sabrías orientar a una persona sobre dónde y cómo encontrar información útil para su salud? ¿Ayudarla a...  
miniadax.net



### Filtros de búsqueda

#### Personas

De cualquiera   
Personas a las que sigues

#### Ubicación

En cualquier lugar   
Cerca de ti

[Búsqueda avanzada](#)

### Tendencias para ti

Tendencia en España  
**#coronavirus**  
904 mil Tweets

Coronavirus  
Coronavirus: Italia ya es el segundo país más afectado p...

Mertze Pasamontés, La Vanguardia y 3 más están  
twitteando sobre esto

**#NosHemosCoronado**  
Seguro Exclusivo: Cancela hasta 24h antes y te lo devolvemos todo.  
Promocionado por Nautalja Vajes

Tendencia en España  
**Madrid Nuevo Norte**

Tendencia en España  
**Arabia Saudí y Rusia**

Tendencia en España  
**#LunesNegro**  
iSexta Noticias está twitteando sobre esto

[Mostrar más](#)

### A quién seguir

**MERCHBANC** @merchbanc [Seguir](#)  
Promocionado

**Trasto** @defectodeforma [Seguir](#)

**Antonio Catena** @AntonioCatena [Seguir](#)

[Mostrar más](#)

[Términos](#) [Política de privacidad](#) [Cookies](#)  
[Información de anuncios](#) [Más opciones](#)

© 2020 Twitter, Inc.

**Anna Vilaginés NUTRICIÓN** @menjabeisa · 29 ene.  
Buenos días! @mooCSaludUOXC Interesante época de Coronavirus para alfabetizarnos en salud a nivel colectivo. Gracias #alfabeSaludUoc

**Manuel Armayones Rutz** @armayones · 29 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOXC y @joancmarch  
¡Vale la pena participar! Se presentan iniciativas realmente interesantes que nos permiten 'alfabetizarnos en alfabetización' 😊 #alfabeSaludUOC

**Tona Herráiz** @cuidados · 29 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOXC  
Me he apuntado al MOOC porque creo que es una oportunidad única de compartir e introducirse en #alfabeSaludUOC más allá de la lectura de artículos sobre el tema con otras personas interesadas guiado por expertos.

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 29 ene.  
#Buenosdías y #FelizMiércoles Por si te interesa, vives en España y tienes un proyecto de #AlfabetizaciónSalud, tienes hasta el 31/01. #healthliteracy #alfabeSaludUOC cc. @joancmarch

**Escuela Andaluza SP** @EASPSalud · 13 ene.  
concurso: Mejores intervenciones de #AlfabetizaciónSalud  
Envío 📧 hasta 31/01  
Más información 🗉 easp.ws/3concursoalfab...

La alfabetización sanitaria es la capacidad para obtener, leer, comprender y utilizar la información sanitaria para tomar mejores decisiones de salud



1 11 16

**NOEL** @sonqollay · 29 ene.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
La alfabetización en salud debe ser fomentada por los médicos, para que ellos puedan empezar el cambio en sus pacientes brindándoles la información adecuada con términos que los pacientes sean capaces de entender y lo hagan en su día a día.

**Núria Sanromà Gabàs** @GabasNuria · 29 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOXC  
#alfabeSaludUOC Nos alfabetizamos, nos formamos, nos educamos EN una cosa concreta, en salud, PARA poder utilizar los conocimientos en varios campos relacionados con esa cosa concreta, en nuestro caso, la salud.

**NOEL** @sonqollay · 28 ene.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
Una persona alfabetizada en salud es capaz de acceder a la información de internet y saber filtrarla. Además entiende, juzga y toma decisiones sobre las distintas formas que hay para cuidar su salud y escoger los mejores medicamentos.

**NOEL** @sonqollay · 28 ene.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
No agregaría más preguntas, pero el paciente podría realizar un teach me y un show me, lo cual ayudaría a una mejor comunicación y evitaría confusiones respecto a la mejora de su salud

**NOEL** @sonqollay · 28 ene.  
@mooCSaludUOXC #alfabeSaludUOC  
Cuando un paciente sale de una consulta es importante que conozca el principal problema que tiene?, que sepa lo que debe hacer para solucionar ese problema? Y saber por qué es importante lo que está haciendo para su salud. Consulta perfecta!!!!

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 28 ene.  
@mooCSaludUOXC Se deben promover nuevas políticas sanitarias que rompan con los cánones establecidos y para ello los mismos ciudadanos y profesionales sanitarios tienen que ser conscientes de su papel en este proyecto de alfabetización en salud.

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 28 ene.  
@mooCSaludUOXC La (OMS) describe la AES como "las habilidades sociales y cognitivas que determinan el nivel de motivación y la capacidad de una persona para acceder a la información, entenderla y utilizarla de forma que le permita promover y mantener una buena salud".

**Tona Herráiz** @cuidados · 28 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOXC y @minadax  
Se ha solucionado. Muchas gracias.

**MOOC de Salud de UOC X** @mooCSaludUOXC · 28 ene.  
En respuesta a @cuidados  
Hola, has contactado con @minadax ? Debe haber algún error. Dinos si se soluciona. Saludos.

**Malu Hidalgo** @MaluHidalgo4 · 28 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOXC los responsables de la alfabetización de

la salud comienza desde la implementación de educación en las instituciones ya sean públicas y privadas y desde la enseñanza a adultos y padres de familia para que haya un mejor conocimiento #alfabeSaludUOC

1 1



joangaher @joangaher · 28 ene.

En respuesta a @moocSaludUOCX

Las instituciones gubernamentales, han de promover nuevas políticas de acción que favorezcan el desarrollo de un sistema sanitario más horizontal. En el que los usuarios dejen de ser pacientes, clientes etc para tener más voz y mas protagonismo #alfabeSaludUOC

2



NOEL @sonqollayy · 28 ene.

@moocSaludUOCX  
#alfabeSaludUOC

Revisando el libro, parece ser que se podría agregar una sección donde se pueda presagiar los cambios positivos o favorables que la alfabetización de la salud pueda lograr en la población o a que secciones de la población podría beneficiar.

1



Toni Mena Delgado @ToniMenaDelgado · 28 ene.

En respuesta a @moocSaludUOCX

La responsabilidad de la alfabetización para la salud es un reto y una corresponsabilidad entre todos los profesionales que se dedican a la salud y las personas responsables de su propia salud. @moocSaludUOCX #alfabeSaludUOC

3



NOEL @sonqollayy · 28 ene.

@moocSaludUOCX  
#alfabeSaludUOC

Me parece que todos los puntos tomados en el libro son necesarios, sin embargo, pienso que el punto que se debería tomar en cuenta es el de los actores de la comunicación, ya que es la base para que esta alfabetización de la salud.

1



MOOC de Salud de UOCX @moocSaludUOCX · 28 ene.

Al final del Módulo 1 del #MOOC os lanzamos un #reto 🙌. Gracias a tod@s los que habéis participado ya... si todavía no lo has hecho:

¿Quién debería ser el responsable de la alfabetización para la salud?

#alfabeSaludUOC #salud #alfabetización #pacientes #sanitarios



18 2 5



Edurne Zabaleta del Olmo @EdurneZabaleta · 28 ene.

En respuesta a @tonigimenez42 y @moocSaludUOCX

Siempre ha de ser personalizada, en función de las necesidades y expectativas de las personas y las comunidades. Trabajar para y con las personas.

2



Ivonne Franco @lvonbom8 · 28 ene.

En respuesta a @moocSaludUOCX

Porque considero que es algo que puede beneficiar y aportar cosas interesante a mi proyecto de intervención sobre prevención de adicciones #alfabeSaludUOC #alfabetización #salud

1



Toni Gimenez Cano @tonigimenez42 · 28 ene.

En respuesta a @tonigimenez42 @moocSaludUOCX y @EdurneZabaleta

Más participativo y colaborativo, con interacción entre las demandas de los sistemas de salud y las habilidades de los individuos.

1



Toni Gimenez Cano @tonigimenez42 · 28 ene.

En respuesta a @tonigimenez42 @moocSaludUOCX y @EdurneZabaleta

#alfabeSaludUOC

¿Crees que sería adecuada una alfabetización para la salud personalizada? ¿Cómo sería? ¿Quién debería hacerla? Es importante crear habilidades sociales y cognitivas que ayuden a entender y utilizar información de la promoción y mantenimiento de la salud.

2



Toni Gimenez Cano @tonigimenez42 · 28 ene.

En respuesta a @moocSaludUOCX y @EdurneZabaleta

#alfabeSaludUOC

¿Sabes qué tres elementos son los que mejor predicen la salud de una población?

1. Dar una información correcta y de calidad, de los aspectos de la salud. La comunicación debe actualizarse por expertos.
2. Revisión médica, test...
3. Educar factores de riesgo

1



Daniel Franco @defrancortez · 28 ene.

En respuesta a @moocSaludUOCX @orkanokan\_ y @ksrensens

De acuerdo, después de moverme a puro scroll por el recurso AES de la información a la acción aún no me compete sugerir cambios, si se pudiera incluir en que nivel de info. o acción estamos en América Latina; y cómo podemos incidir en ello? Saludes! desde ESA #alfabeSaludUOC

1



Rosalía Santesmases @RSantesmases · 28 ene.

En respuesta a @moocSaludUOCX y @aHealthUOC

#alfabeSaludUOC. Es la versión reducida del HLS-EU-47, realizada en España por Nolasco et al. La puntuación indica el índice general de alfabetización en salud y no sus subdimensiones. El Rango puntuación es de 0-16: Inadecuada (0-8); Problemática (9-13); Suficiente (13-16)

2

**Rosalía Santesmases** @RSantesmases · 28 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Interes por todos lo relacionado con la alfabetización para la salud.  
Curiosidad por la metodología del curso y por lo que podéis aportar los docentes

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 28 ene.  
#alfabeSaludUOOC

**Eduarne Zabaleta del Olmo** @EduarneZabaleta · 28 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Lo conozco, pero creo q la adaptación se tendría que revisar, si no recuerdo mal, la versión original habla de clinicians o healthcare providers. Tal vez la persona no comprenda lo q le diga el médico y si lo q le diga la #enfermera

**Eduarne Zabaleta del Olmo** @EduarneZabaleta · 28 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Lo conozco, pero creo q la adaptación se tendría que revisar, si no recuerdo mal, la versión original habla de clinicians o healthcare providers. Tal vez la persona no comprenda lo q le diga el médico y si lo q le diga la #enfermera

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 28 ene.  
En respuesta a @EduarneZabaleta  
Hay varias herramientas de evaluación, pero es verdad que #HLSEUQ16 es la más recomendada, adaptada y también la más reducida, por eso se escogió, aunque no cubra bien a todos los grupos. Gracias por las aportaciones.

**Andrea Barbiero** @afbarbiero · 28 ene.  
En estos días estoy haciendo una inmersión maravillosa al mundo @UOCuniversidad! 1) formándome y preparándome para ser profesora consultora en este semestres y 2) aprendiendo sobre Alfabetización de/para la salud a través de un maravilloso #MOOC @mooCSaludUOOC

**Aurora Saez** @AurorasaezDis · 28 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC  
Para mejorar mi proyecto en línea de educar al paciente con Disautonomía en mi país y complementar mi formación de Pedagogía con la Medicina.#alfabeSaludUOOC

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 28 ene.  
#alfabeSaludUOOC

**Carlos HG** @CarlosH16709027 · 28 ene.  
La alfabetización en salud es fundamental para el sostenimiento del sistema, hay que pensar estrategias para mejorarla y empoderar al usuario, desde todos los ambitos twitter.com/mooCSaludUOOC/...

**M.ª del Rosario** @charotaber · 28 ene.  
En respuesta a @mlalanda @mooCSaludUOOC X y 6 más  
El trabajo de divulgación que estás haciendo, Mónica, para llegar a toda la población es impagable 🙌.

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 28 ene.  
✓ Tenemos otro debate asegurado. En español la #Healthliteracy se ha traducido de forma generalizada como "Alfabetización en salud o para la salud". Abrimos la encuesta para que opinéis durante esta semana. Nos encantará leer vuestros motivos. #alfabeSaludUOOC #alfabetización

Alfabetización en salud	67.5%
Alfabetiz. para la salud	32.5%

77 votos · Resultados finales

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 28 ene.  
Sí, hay muchas cosas por hacer, verdad, @ehernandez?

**Aida Recas** @aldarecas · 28 ene.  
Empezando el curso de #alfabeSaludUOOC del @mooCSaludUOOC Dice Eulália Hernández que se pretende crear una comunidad de práctica, ganas de ello!!

**Aida Recas** @aldarecas · 28 ene.  
Empezando el curso de #alfabeSaludUOOC del @mooCSaludUOOC Dice Eulália Hernández que se pretende crear una comunidad de práctica, ganas de ello!!

**MOOC de Salud de UOOC X** @mooCSaludUOOC · 28 ene.  
#alfabeSaludUOOC

**M.ª del Rosario** @charotaber · 28 ene.  
En respuesta a @mooCSaludUOOC @ehernandez y 4 más  
Si no la conocen recomiendo a @mlalanda y @GraficaMedicina

**Mónica Lalanda** @mlalanda · 28 ene.  
En respuesta a @charotaber @mooCSaludUOOC X y 6 más  
Gracias

**Irene Bastida** @Lady\_Boomer · 28 ene.  
@mooCSaludUOOC en mi opinión, todos y cada uno de nosotros somos responsables de nuestra salud y de las que nos rodean, pero son los gobiernos e instituciones públicas quienes deben facilitar este camino.

**medicina-grafica** @GraficaMedicina · 28 ene.  
En respuesta a @charotaber @mooCSaludUOOC X y 6 más

**YOLANDA TORRES** @yudo5 · 28 ene.

**YOLANDA TORRES** @ytodo5 · 28 ene.  
#alfabasaludUOC La alfabetización en Salud debe correr a cargo de equipo multidisciplinar donde intervengan educadores, psicólogos y profesionales #sanitarios. Una comunicación efectiva y #empoderamiento del paciente es prioritario día a día @mooSaludUOCC

**Daniel Franco** @defrancortez · 28 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
#alfabeSaludUOC ¿Responsable? todas las personas desde la mayoría de edad hasta el final de su categoría como PEA; ¿Repartido? Sí, Instituciones del Estado, Gobiernos, Instituciones de la sociedad ¿Cambiar el quien? de acuerdo a la etapa del desarrollo de la población atendida.

**Laura González Mora** @laugonmora · 28 ene.  
#AlfabeSaludUOC - Video 0.1/¿Quién debería ser el responsable de la alfabetización para la salud?/ Des de mi opinión, creo que los responsables deberían ser, en primer lugar, los profesionales de la salud, los lugares especializados, así como Hospitales, CAPs, CUAPs, entre otros.

**Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan** @1... · 28 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
Por curiosidad, por ver mi nivel de alfabetización, ayudar a otros. Pienso q todos debemos implicarnos, ya que en esta era con tanta información la alfabetización en #Salud es necesaria para discernir lo cierto del bulo. Hay q ser auto responsable de tu #salud

**Karla Yudit Isaac Medrano** @IsaacYudit · 28 ene.  
#mooSaludUOCC ¿Qué apartados crees que sería necesario revisar?  
Sección 1: La comunicación en salud.  
Sección 4: La información para la salud

**Karla Yudit Isaac Medrano** @IsaacYudit · 28 ene.  
#mooSaludUOCC ¿Qué contenidos crees que debe tener un libro sobre la alfabetización para la salud?Prguntas como: ¿Qué es Alfabetizacion en salud? ¿Quiénes son los responsables de la alfabetizacion en salud?

**Kassandra Ba** @kassandra\_ba · 28 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
La salud es algo de lo que no estamos bien informados, me gustaría conocer más al respecto #alfabeSaludUOC

**Laura González Mora** @laugonmora · 28 ene.  
He empezado el @mooSaludUOCC #AlfabeSaludUOC y aquí voy a ir respondiendo a las preguntas planteadas por los diferentes videos. 🙌🙌



Mostrar este hilo

**M.ª del Rosario** @charotaber · 28 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC @ehemandeze y 4 más  
Si no la conocen recomiendo a @malanda y @GraficaMedicina

**YOLANDA TORRES** @ytodo5 · 28 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOCC  
Comenzando el curso #alfabasaludUOC. Siempre aprendiendo!!

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 28 ene.  
En los próximos días hablaremos de la alfabetización en la infancia.  
#alfabeSaludUOC

**quiquin** @quiquin1076 · 28 ene.  
Como es la alfabetizacion con niños?. Existen aulas hospitalarias, visitas de voluntarios y actores o actrices que les hacen la vida más agradable y también lo que hoy se llama juego terapia. Eso tambien es alfabetizacion en salud?

Mostrar este hilo

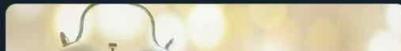
**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 28 ene.  
También nos podéis contar por qué os habéis apuntado al MOOC. Os escuchamos 🙌 #alfabeSaludUOC #salud #alfabetización #pacientes #sanitarios

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 28 ene.  
Ayer ya aportasteis muchas ideas sobre quién debe ser la persona responsable de alfabetización en salud. Buscad el hashtag #alfabeSaludUOC por si queréis repasarlo.

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOCC** @mooSaludUOCC · 28 ene.  
#BuenosDias ¿Habéis empezado ya el #MOOC? #alfabeSaludUOC #salud #alfabetización #pacientes #sanitarios Abrimos hilo.





1 1 3

Mostrar este hilo



**anxos** @anxospontevdr · 28 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabesaludUOC debe ser una prioridad política de quien tiene las competencias en esta materia. Articular los mecanismos necesarios para que la alfabetización en salud llegue al conjunto de la población.

1



**Ivonne Franco** @lvonbom8 · 28 ene.

En respuesta a @mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOC

Como estudiante de pedagogía concuerdo de que es una responsabilidad social que nos debe ocupar y preocupar a todos por el cuidado de uno mismo pero también del otro. Es una colaboración de profesionales, el gobierno, la familia, agentes de salud y uno mismo.

1



**Tona Herráiz** @cuidados · 28 ene.

@mooCSaludUOOC Q1 ¿Quién debería ser el responsable de la alfabetización para la salud?

#alfabeSaludUOC R1 todos los profesionales de la salud deben estar formados en alfabetización para la salud

1



**Maju** @Maju8932Maju · 28 ene.

Para obtener información sobre salud en internet, es necesario orientar y respaldar publicaciones auténticas, criteriosas y pedagógicas.

@mooCSaludUOOC

#alfabeSaludUOC

1



**Maju** @Maju8932Maju · 28 ene.

Un libro sobre Alfabetización para la salud debería comportarse como una guía didáctica y de recursos para orientar en los aspectos más cotidianos, en este ámbito. Además han de revisarse todos los apartados y realizarse los cambios necesarios. @mooCSaludUOOC

**Tona Herráz** @cuidados · 27 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Estoy matriculada, al ver mis cursos me sale uno de programación. El correo de contacto no me ha funcionado. Qué debo hacer? Gracias

**tribuvainilla** @tribuvainilla · 27 ene.  
@moocSaludUOOC Interesante pregunta. En mi opinión, el cuidado de la salud implica tantos otros condicionantes de nuestros proyectos de vida, que deberíamos ser alfabetizados en la escuela para después apropiarnos del cuidado de nosotros mismos a medida que crecemos.

**Carla Cabré** @carlaacabre · 27 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Los responsables de la #alfabetización en #salud somos todos, pero la motivación de la persona es clave para poder, no solo encontrar información sino aplicarla. Los profesionales en salud y docentes (en niños) deben ser quienes faciliten y guíen en esa tarea #alfabeSaludUOC

**Pocapotser** @pocapotser · 27 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Yo creo que aunque esté genial crear un equipo interdisciplinar (mejor que multiX, por el tema de sinergia potenciales que pueden surgir) diría que estaría bien que el responsable fuera único au que pueda ir cambiando según motivación e intereses #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOOC · 27 ene.  
Gracias a los primeros participantes aportando ideas y recursos. RECORDAD! Contestar en el hilo propuesto y añadir el hashtag #alfabeSaludUOC

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 27 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC @orkanokan\_ y @k\_srensen  
Adjuntar : Secciones temáticas  
Proyectos y actividades: Psicología y desarrollo evolutivo  
Integración Patologías y trastornos, actividades y proyectos, integración escolar Educación en valores, integración con la escuela  
Planifi. y orga.didáctica,  
Temas a analizar en familia...

**Daniel López** @Dlofe · 27 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
Bajo mi punto de vista a parte de un equipo multidisciplinar, debe incluir agentes sociales, asociaciones de pacientes, ciudadanos en general. Todos debemos ser parte activa del proceso de alfabetización en salud #alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOOC · 27 ene.  
LECTURA: Durante el #MOOC te recomendamos la lectura del último y extenso manual sobre #HealthLiteracy: [bit.ly/IntHandBookHea...](http://bit.ly/IntHandBookHea...) que veía la luz el pasado septiembre. Entre sus autores @orkanokan\_ y @k\_srensen #Salud #Bibliografía

**Toni Gimenez Cano** @tonigimenez42 · 27 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC  
Creo que los responsables de una buena alfabetización para la salud, somos todos! Desde un equipo multidisciplinar como son los profesionales sanitarios, los docentes, la población en general, etc. Todos, en parte somos responsables de nuestra propia salud!

**Carolina** @carolinaroigbus · 27 ene.  
@moocSaludUOOC #alfabeSaludUOC creo que el responsable de la alfabetización para la salud puede ser cualquier persona que quiera ayudar a mejorar los conocimientos en salud. Puede ser el médico, enfermera, psicólogo, nutricionista, farmacéutico, periodista, asociaciones...

**Maju** @Maju8932Maju · 27 ene.  
Un paciente debe recibir respuestas a las siguientes preguntas:  
Qué sucede?  
Por qué sucede?  
Cómo debo afrontarlo?  
@moocSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC

**Maju** @Maju8932Maju · 27 ene.  
Los responsables de la alfabetización en salud son no sólo los profesionales, sino también los pacientes y todos los que se vinculen con ésta área, dado que se trata de una tarea colaborativa y conjunta.  
@moocSaludUOOC  
#alfabeSaludUOC

**Rosario** @Rosario82791948 · 27 ene.  
@moocSaludUOOC #alfabeSaludUOC El profesional de la educación para la salud, entiendo que es el responsable de la Alfabetización para salud y también considero que el paciente tiene su parte de responsabilidad en esto.

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOOC · 27 ene.  
#alfabeSaludUOC

**UOC R&D** @UOC\_research · 27 ene.

The Literacy for Health #MOOC begins today. @mooSaludUOXX

Organized by @eHealthUOC

Directed by @armayones, @ehernandez, @abaenag\_UOC @UOCsalut @UOCxtended

#MOOCUOXX  
#researchUOC



1 reply 2 retweets 4 likes

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXX · 27 ene.  
Gracias! A lo largo del #MOOC hablaremos de #educación en salud #promoción de la salud y #alfabetización para la salud, términos que es conveniente diferenciar. #alfabeSaludUOC

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 27 ene.

En respuesta a @mooSaludUOXX @armayones y 2 más  
[bing.com/videos/search?...](http://bing.com/videos/search?...)

1 reply 2 likes

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXX · 27 ene.  
Recuerda rellenar el cuestionario HLS-EU-Q16, disponible desde el #MOOC, y así comprobarás el nivel de #alfabetización en salud #alfabeSaludUOC #salud #alfabetización #pacientes #sanitarios

1 reply 6 likes

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXX · 27 ene.  
HLS-EU-Q16 es un instrumento validado y de uso común para identificar oportunidades de mejora en los procesos de comunicación con los pacientes, orientado a facilitar el acceso a la información sobre salud, comprensión y uso efectivo en el marco de sus cuidados. #alfabeSaludUOC

1 reply 5 likes

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXX · 27 ene.  
¿Conocéis el cuestionario HLS-EU-Q16? #alfabeSaludUOC Abrimos hilo y os lo explicamos. #salud #alfabetización #pacientes #sanitarios #healthliteracy @eHealthUOC



2 replies 1 retweet 6 likes

Mostrar este hilo

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXX · 27 ene.  
Gracias por tu aportación! #alfabetización #salud #alfabeSaludUOC ¿qué opináis el resto?

**Anna Vilaginés\_NUTRICIÓ** @menjabeisa · 27 ene.

#alfabeSaludUoc El responsable de alfabetización para la salud debe ser un equipo multidisciplinar motivado, dispuesto a aprender constantemente y preparado para ayudar a divulgar y hacer comprender lo importante que es poder cuidarnos en salud.

8 replies 1 like

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 27 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXX @armayones y 2 más



1 reply 3 likes

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 27 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXX @ehernandez y 4 más

Para la OMS, "la alfabetización en salud hace referencia a las habilidades sociales y cognitivas que determinan el nivel de motivación y la capacidad de una persona para acceder, entender y utilizar la información de forma que le permita promover y mantener una buena salud".

1 reply 2 likes

**AGUSTIN GARCES** @agGarces · 27 ene.  
En respuesta a @mooSaludUOXX

Para la OMS, "la alfabetización en salud hace referencia a las habilidades sociales y cognitivas que determinan el nivel de motivación y la capacidad de una persona para acceder, entender y utilizar la información de forma que le permita promover y mantener una buena salud".

1 reply 2 likes

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOXX · 27 ene.  
En respuesta a @tasufridoramas y @Twitter

Gracias por tu pregunta, seguro que es una duda que pueden tener otros participantes. Abriremos hilo con la pregunta. #alfabeSaludUOC

1 reply 1 like

**UOC R&I** @UOC\_research · 27 ene.  
#alfabeSaludUOC #MOOCUOXX #researchUOC

The Literacy for Health #MOOC begins today: @mooSaludUOC

Organized by @eHealthUOC

Directed by @armayones, @ehernandez, @abaenag\_UOC  
@UOCsalut @UOCxtended

#MOOCUOCX  
#researchUOC



2 retweets, 2 likes



Una sufridora más #CroniChat #pacientesquecuentan @1... · 27 ene.

En respuesta a @mooSaludUOC y @Twitter  
Tengo una duda respecto a la pregunta planteada si hay que responderla en un hilo creado para ello, en ese caso no lo encuentro, o cada uno la responde en un tuit que tenga el #alfabeSaludUOC, identificando de alguna forma que es respuesta a la pregunta de un determinado módulo.

1 reply, 2 likes



Inteligencia en Red @CatedraTEF\_US · 27 ene.

RT @mooSaludUOC: A lo largo del #MOOC daremos a conocer la relevancia de las acciones en alfabetización de la salud en todas las edades y nuestro objetivo es crear una #comunidad de práctica [ow.ly/8nPO30qcAzH](https://ow.ly/8nPO30qcAzH) #alfabetizaciónparalasalud #salud #eLearning #eHealth

1 like



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOC · 27 ene.

A lo largo del #MOOC daremos a conocer la relevancia de las acciones en alfabetización de la salud en todas las edades y nuestro objetivo es crear una #comunidad de práctica. ¿Te quieres unir? Comparte tus acciones en #alfabetizaciónparalasalud y da ejemplo #alfabeSaludUOC #salud

2 replies, 2 retweets, 11 likes



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOC · 27 ene.

El #MOOC #alfabeSaludUOC cuenta con @ehernandez: prof. de Psicología y Educación e investig. en @eHealthUOC, @armayones: dir. de Desarrollo del @eHealthUOC y prof. de Psicología y Educación y @abaenag\_UOC: prof. de Ciencias de la Salud y colaborador. @eHealthUOC @UOCuniversidad



2 replies, 3 retweets, 11 likes



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOC · 27 ene.

En este vídeo de presentación conoceréis a los protagonistas: [bit.ly/youtubeAlfabe...](https://bit.ly/youtubeAlfabe...)



Manuel Armayones Ruiz y 2 más

1 reply, 1 retweet, 4 likes

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOC · 27 ene.

El curso plantea 4 tipos de recursos:

1. Vídeos (básico y necesario)
2. Referencias y recursos complementarios (opcionales)
3. Debate de las preguntas en Twitter (básico y obligatorio)
4. Cuestionario de evaluación final (obligatorio). #alfabeSaludUOC

1 reply, 1 retweet, 6 likes

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOC · 27 ene.

¡Recordad! Para seguir el curso es necesario realizar tres tareas:

1. Ver los vídeos de cada módulo.
2. Responder a la pregunta planteada y participar en una discusión en @Twitter.
3. Responder al cuestionario final. #alfabeSaludUOC

2 replies, 1 retweet, 4 likes

Mostrar este hilo



MOOC de Salud de UOC X @mooSaludUOC · 27 ene.

¡Buenos días! EMPEZAMOS #MOOC: "Alfabetización para la Salud: propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos" #alfabeSaludUOC #salud #alfabetización #pacientes #sanitarios @eHealthUOC @UOCxtended @UOCuniversidad bit.ly/alfabeSaludUOC  
Abrimos hilo.

Alfabetización para la Salud: propuestas e ideas para ...  
¿Sabrías orientar a una persona sobre dónde y cómo encontrar información útil para su salud? ¿Ayudarla a...  
miriadax.net

Mostrar este hilo



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 26 ene.  
Empezamos mañana! [miriadax.net/web/alfabetiza...](http://miriadax.net/web/alfabetiza...) @armayones @ehernandez @monicafa @daniaroca @abaenag\_UOC #alfabeSaludUOC



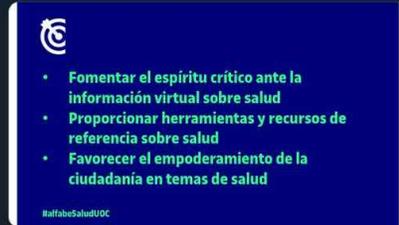
1 5



**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 26 ene.  
El próximo 27/01 empieza el #MOOC gratuito 'Alfabetización para la Salud: propuestas e ideas para cuidar y cuidarnos'. ¿Cuáles son sus objetivos?

¡No lo dejes escapar! Insíbete [miriadax.net/web/alfabetiza...](http://miriadax.net/web/alfabetiza...)

@mooSaludUOCX



2 7



**Manuel Armayones Ruiz** @armayones · 25 ene.  
@mooSaludUOCX es nuestra cuenta específica para seguir el #MOOC. Si estás registrad@ en el MOOC no te olvides de seguir también la cuenta @mooSaludUOCX!

2 4



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 25 ene.  
Recordad que comenzamos el Lunes 27 de enero, por si no os habéis apuntado.

[bit.ly/alfabeSaludUOC](http://bit.ly/alfabeSaludUOC)

Aquí os dejamos a sus protagonistas [bit.ly/youtubeAlfabeS...](http://bit.ly/youtubeAlfabeS...)

Buen fin de semana! #alfabeSaludUOC #healthliteracy #alfabetizaciónensalud @eHealthUOC @UOCxtended



1 2



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 24 ene.  
2/2 Aquí otra dinamizadora del #MOOC! @daniaroca Enfermera Experta en Educación Terapéutica en Diabetes @hospitalclinic y Profesora Asociada de la @UniBarcelona. Miembro del Grupo de Trabajo en Alfabetización x Salud, Red de Hospitales Promotores de la Salud de Catalunya.

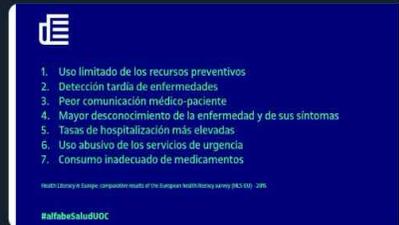


7 29



**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 24 ene.  
¿Cuáles son las consecuencias de tener unos niveles bajos de alfabetización en salud?

#FFpaciente #alfabeSaludUOC  
cc: @mooSaludUOCX @UOCesalut



7 11



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 23 ene.  
1/2 Aquí tenemos a una de nuestras dos dinamizadoras del #MOOC. @monicafa coordina el Grupo de Trabajo en Alfabetización x la Salud, Red de Hospitales Promotores de la Salud de Catalunya. Periodista, comunicadora, responsable de Comunicación interna en @consorcsanitari





2 5



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 23 ene.  
Para saber más sobre el #MOOC de Alfabetización para la salud, que empieza el 27/01, aquí tenéis a @ehernandez explicándolo para @ElSubmarin de @RadioM1errassa

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 22 ene.  
Aquí teniu més informació. I desvetllem quelcom que no havíem dit prèviament 😊  
Segur que no vols apuntar-te al mooc? 📺 Comencem dilluns 27/01 [twitter.com/ElSubmarin/stat...](https://twitter.com/ElSubmarin/stat...)

3



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 22 ene.  
Quedan pocos días para que empiece el #MOOC sobre Alfabetización para la salud #AlfabeSaludUOC. Decídetes: 1) Es gratuito. 2) Te ayudará a conocer y mejorar tu salud 3) Conocerás las mejores prácticas en #Alfabetización #salud [bit.ly/NotadeprensaAl...](https://bit.ly/NotadeprensaAl...) @eHealthUOC @UOCxtended

5 7



**Monica Fdez Agullera** @monicafa · 21 ene.  
Ya quedan muy pocos días para el #MOOC gratuito @mooSaludUOCX #alfabesaludUOC. Ayudaremos a empoderar a las personas y así tener mejor salud #Alfabetizaciónparalasalud @eHealthUOC @consorcianitari @innovacio\_csi #healthliteracy @salut @AQuAScat



1 8



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 21 ene.  
@ehernandez #expertaUOC afirma que se alfabetiza "para tener salud" / "para la salud" y no "se alfabetiza 'en' salud". ¿Qué opináis? 🗣️ Os escuchamos... iniciamos debate a una semana del #MOOC #alfabeSaludUOC [bit.ly/alfabesaludUOC](https://bit.ly/alfabesaludUOC) #healthliteracy

**Eulàlia Hernández** @ehernandez · 20 ene.  
Bé, la clau està en alfabetizar en salut i per a la salut, i això ens ajudarà a empoderar "per a la" salut. No crec que es pugui empoderar "en" salut. Qüestió d'on posem el focus! [twitter.com/eHealthUOC/sta...](https://twitter.com/eHealthUOC/sta...)

2 3



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 20 ene.  
El 72,1% de internautas, según el @es JNE, busca información de #salud en la red. ¿la entienden? ¿saben utilizarla? Os daremos herramientas para comprenderla y mejorarla en el próximo #MOOC de #Alfabetización #alfabeSaludUOC @eHealthUOC [ine.es/dyngs/INEbase/...](https://ine.es/dyngs/INEbase/...)



2



**UOC News** @UOCNews · 20 ene.  
¿Dudas sobre cómo cuidarte o cuidar de los tuyos? La @UOCuniversidad imparte gratuitamente, a partir del 27/01, un curso en línea, abierto y masivo sobre alfabetización en salud, para responder las preguntas que nos hacemos #ExpertosUOC @mooSaludUOCX [uoc.edu/porta/es/news...](https://uoc.edu/porta/es/news...)



1



**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 20 ene.  
Recuerda que el curso se visualizará a través de la plataforma Miriádx, la discusión de las preguntas y más contenido en Twitter. Síguenos!

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 10 ene.  
El 27 de enero empezamos el curso gratuito en Alfabetización para la salud #alfabeSaludUOC. Empoderarte en salud y conoce cómo cuidar y cómo cuidarse durante todas las etapas de la vida. [bit.ly/alfabesaludUOC](https://bit.ly/alfabesaludUOC) @eHealthUOC





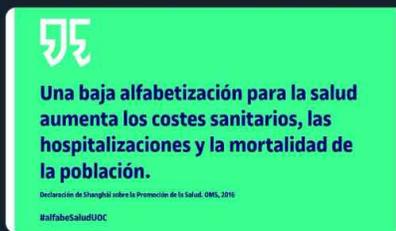
1 2

**Armando Ruiz** @ideasensalud · 17 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @eHealthUOC  
Gracias, ya me registre.

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOC · 17 ene.  
En respuesta a @CastanyCosta @eHealthUOC y 3 más  
(I nosaltres)

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOC · 17 ene.  
En respuesta a @ideasensalud y @eHealthUOC  
Hola @ideasensalud . El #MOOC Es gratuito, solo pagas si quieres obtener un certificado de superación del curso.

**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 17 ene.  
¿Sabías que una de las prioridades de la OMS @WHO para la agenda 2030 es lograr niveles más altos de alfabetización en salud?  
#Agenda2030 #alfabeSaludUOC  
#MOOC gratuito [ow.ly/qj4E50xQYp1](https://ow.ly/qj4E50xQYp1)  
@UOCesalut @UOCpsicoedu @moocSaludUOOCX @UOCxtended

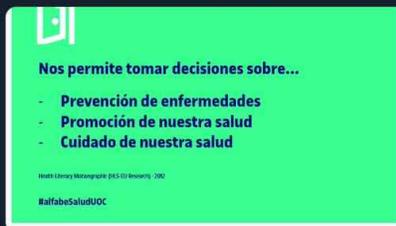


9 12

**Armando Ruiz** @ideasensalud · 15 ene.  
En respuesta a @moocSaludUOOC y @eHealthUOC  
En el enlace pone 40€ o es gratuito?

**Magda Costa Castany** @CastanyCosta · 15 ene.  
En respuesta a @eHealthUOC @UOCesalut y 3 más  
Amb moltes ganes de començar!!

**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 15 ene.  
¿Por qué es importante saber dónde encontrar información sobre salud y lograr un buen nivel de alfabetización en salud?  
No te pierdas el #MOOC gratuito:  
[miradax.net/web/alfabetiza...](https://miradax.net/web/alfabetiza...)  
@UOCesalut @UOCpsicoedu @moocSaludUOOCX @UOCxtended



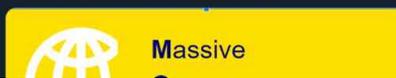
1 7 10

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOC · 15 ene.  
En poco más de un minuto conocerás a las personas que participan en el video de presentación del #MOOC #AlfabeSaludUOC #HealthLiteracy [bit.ly/youtubeAlfabe5...](https://bit.ly/youtubeAlfabe5...)  
Apúntate al primer MOOC gratuito sobre #Alfabetización en #Salud, empieza el 27 de enero!  
@eHealthUOC



1 7

**MOOC de Salud de UOOC X** @moocSaludUOOC · 14 ene.  
El curso de Alfabetización en salud es un curso gratuito, un Massive Open Online Course (MOOC), ofrecido por la @UOCuniversidad a través de la plataforma @miradax. El registro es #gratuito. Solo pagas si quieres un certificado [bit.ly/alfabeSaludUOC](https://bit.ly/alfabeSaludUOC) #alfabeSaludUOC



 Open  
Online  
Course

#alfabeSaludUOC

**UOC News** @UOCNews · 14 ene.  
Tens dubtes sobre com cuidar-te o cuidar els teus? La @UOCUniversitat imparteix gratuïtament, a partir del 27 de gener, un curs en línia obert i massiu, sobre alfabetització en salut, per respondre les preguntes que ens fem #ExpertsUOC  @moocSaludUOCX [uoc.edu/portal/ca/news...](http://uoc.edu/portal/ca/news...)



**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 14 ene.  
Gràcies per la difusió! @COIBarcelona @infermeria #alfabeSaludUOC

**COIBarcelona** @COIBarcelona · 14 ene.  
 @infermeria proporciona continguts de salut al primer curs gratuït en línia a Espanya per aprendre a cuidar-se, #alfabeSaludUOC organitzat per @UOCesalut #eHealth tinyurl.com/vrkk9v4



**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 13 ene.  
En resposta a @alfbarbiero y @UOCesalut  
Gracias @alfbarbiero por compartir!

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 13 ene.  
En respuesta a @Jasufridoramas  
Muchas gracias por compartir!

**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 13 ene.  
 Una ciutadania ben informada en términos de salut es una ciutadania empoderada en el cuidado de su propia salud. La alfabetización para la salud nos afecta a todos. #alfabeSaludUOC

 #MOOC gratuito - [ow.ly/FU6L50xQX8K](https://ow.ly/FU6L50xQX8K)  
@UOCpsicoedu @UOCesalut @moocSaludUOCX



**La alfabetización para la salud afecta a todo el mundo: a ti, a tus padres, a tus vecinos, a niños y niñas, y a tu comunidad en general.**

Health Library Metaprogram (P&S for Research) - JISC

#alfabeSaludUOC

**MOOC de Salud de UOC X** @moocSaludUOCX · 10 ene.  
 El 27 de enero empezamos el curso gratuito en Alfabetización para la salud #alfabeSaludUOC. Empod rate en salud y conoce cómo cuidar y cómo cuidarse durante todas las etapas de la vida.  
[bit.ly/alfabeSaludUOC](http://bit.ly/alfabeSaludUOC) @eHealthUOC

Alfabetización en Salud  
MOOC

27 de enero  
2020

#alfabeSaludUOC 

**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 10 ene.  
 Perillós augment del consum de medicaments recomanats per #inframenors a les #XarxesSocials. Una mostra més de la importància de l'alfabetización per a #salut, en aquest cas en #adolescents  [ow.ly/Dz2350xQ3Ww](https://ow.ly/Dz2350xQ3Ww)  
 Apunta't @moocSaludUOCX; [miriadax.net/web/alfabetiza...](http://miriadax.net/web/alfabetiza...)

**“Alfabetización para la Salud”  
MOOC Gratuito**

**27 de enero  
2020**

#alfabeSaludUOC



5 replies 5 likes

**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 9 ene.  
 Aumento peligroso del consumo de medicamentos recomendados por influencers en #RedesSociales. Otra muestra de la importancia de alfabetización para la #salud, en este caso en #adolescentes. [ow.ly/LwCk50xQTII](https://ow.ly/LwCk50xQTII)  
 Apúntate @mooSaludUOC: [miriadax.net/web/alfabetiza...](http://miriadax.net/web/alfabetiza...)

**“Alfabetización para la Salud”  
MOOC Gratuito**

**27 de enero  
2020**

#alfabeSaludUOC



2 replies 1 like

**Ester CanMa** @estercanma · 8 ene.  
 En respuesta a @mooSaludUOC @lolaa101

2 replies

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 8 ene.  
 Inscripciones abiertas para el #MOOC en Alfabetización para la salud #alfabeSaludUOC.  
 A un clic: [bit.ly/alfabeSaludUOC](https://bit.ly/alfabeSaludUOC)  
 #alfabetizaciónparalasalud #healthliteracy @eHealthUOC @UOCextended @miriadax  
 Con @armayones @abaenag\_UOC y @ehernandez

La alfabetización para la salud es motivación, conocimiento y competencias que permitirán acceder a la información de salud y entenderla, evaluarla y aplicarla.

Health Literacy Monographs (HLS-EU Research) · 2012

#alfabeSaludUOC




Monica Fdez Aguilera y 9 más

1 reply 15 replies 25 likes

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 12 nov. 2019  
 Atención: nueva fecha. Empezamos 2020 con el #MOOC sobre Alfabetización en salud, apúntate al curso [x.uoc.edu/es/moo/moooc-a...](https://x.uoc.edu/es/moo/moooc-a...)  
 #alfabeSaludUOC con @armayones, @ehernandez y @abaenag\_UOC  
 #alfabetizaciónparalasalud #healthliteracy

**MOOC de Alfabetización en salud: propuestas e idea...**  
 Las situaciones y los problemas sanitarios que la falta de alfabetización en salud ocasiona a muchas ...  
[x.uoc.edu](https://x.uoc.edu)



8 replies 19 likes

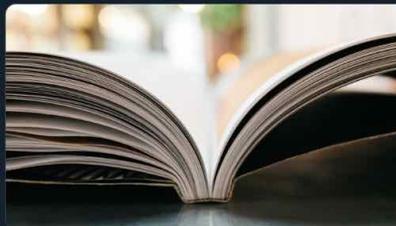
**PyDeSalud** @Pydesalud · 7 nov. 2019  
 En respuesta a @mooSaludUOCX  
 Muchas gracias a ustedes por plantear tan buenas iniciativas!!

1 reply

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 7 nov. 2019  
 En respuesta a @Pydesalud  
 Gracias por la difusión 😊

1 reply 2 likes

**MOOC de Salud de UOC X** @mooSaludUOCX · 7 nov. 2019  
 Save the date! El próximo 18 de noviembre empezamos. Si quieres saber más sobre Alfabetización en salud, apúntate al curso [x.uoc.edu/es/moo/moooc-a...](https://x.uoc.edu/es/moo/moooc-a...) #alfabeSaludUOC con @armayones @ehernandez i @abaenag\_UOC #alfabetizaciónparalasalud #healthliteracy



7 replies 10 likes

**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 17 oct. 2019  
 Un MOOC impartido por los profesores de @UOCpsicoedu: @ehernandez y @armayones y @abaenag\_UOC de @UOCesalud con la participación de profesionales y expertos invitados. La dinamización del #MOOC a cargo de @monicafa y @daniaroca en el canal @mooSaludUOCX. #alfabeSaludUOC

1:27 | 92 reproducciones

4 6

Mostrar este hilo



**eHealth Center UOC** @eHealthUOC · 9 oct. 2019

La metodologia innovadora d'aprenentatge del #MOOC: l'espai de debat de l'aula es crearà en #Twitter @moocSaludUOOC. Un compte dinamitzat per les professionals @monicafa i @dianaroca #alfabeSaludUOC @UOCesalut @UOCpsicoedu



---

**Barcelona**

**Bogotá**

**Ciudad de Mèxico**

**Madrid**

**Palma**

**Sevilla**

**Valencia**

**Sede central**

Av. del Tibidabo, 39-43

08035 Barcelona

(+34) 932 532 300

Todas las sedes en

**[sedes.uoc.edu](https://sedes.uoc.edu)**

---

**[uoc.edu](https://uoc.edu)**

 **[@eHealth UOC](https://twitter.com/eHealth_UOC)**  
 **[ehealthcenter@uoc.edu](mailto:ehealthcenter@uoc.edu)**

 **[UOC](https://www.youtube.com/UC)**  
 **[UOC.universitat](https://www.facebook.com/UOC.universitat)**  
 **[@UOCuniversitat](https://twitter.com/UOCuniversitat)**