



*La salud en un clic*

**É-Saúde**

**AHORA LOS GALLEGOS  
TENEMOS UN NUEVO  
ACCESO DIRECTO A LA SALUD**

Gestiona tus citas, accede a tu historia clínica o consulta tu medicación desde cualquier dispositivo.

Útil, cómodo y accesible de forma segura.

Infórmate y date de alta en: [esaude.sergas.es](http://esaude.sergas.es)

SANIDAD PÚBLICA DE GALICIA  
EN BENEFICIO DE TODOS

Introducción

Material y Método

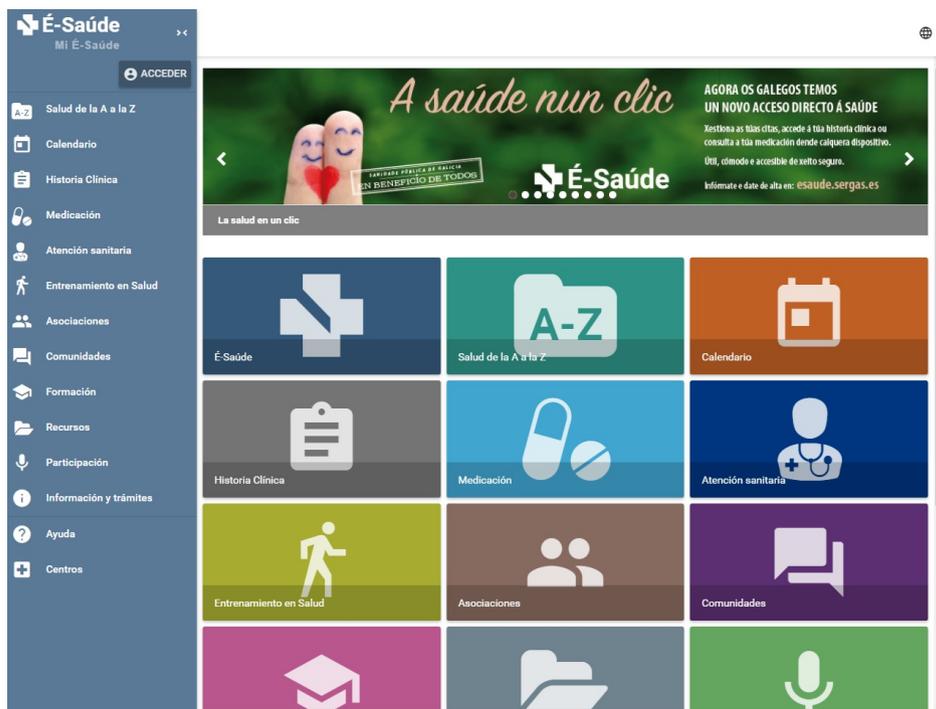
Resultados

Discusión

Conclusión

¿Qué es?

¿Quién puede acceder?



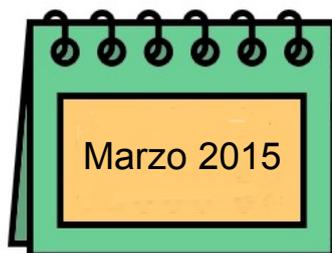
Introducción

Material y Método

Resultados

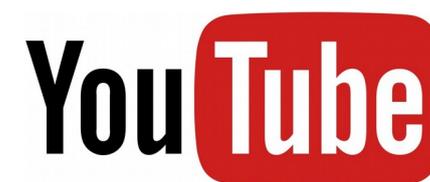
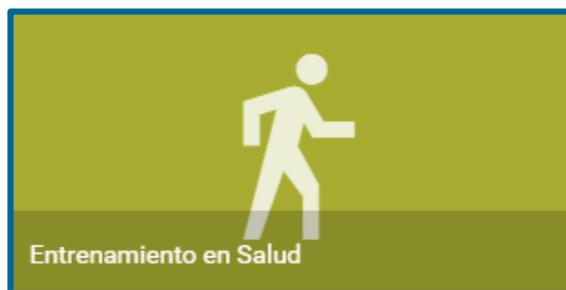
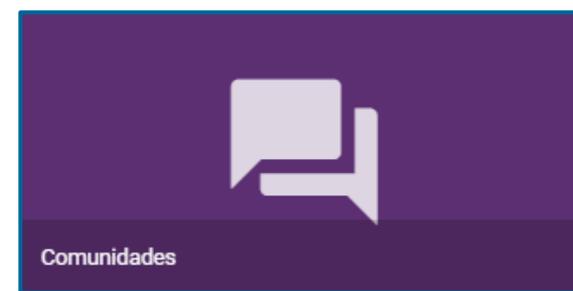
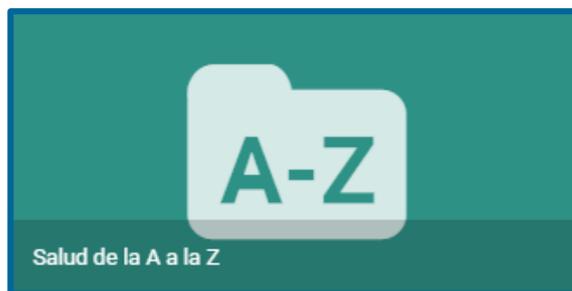
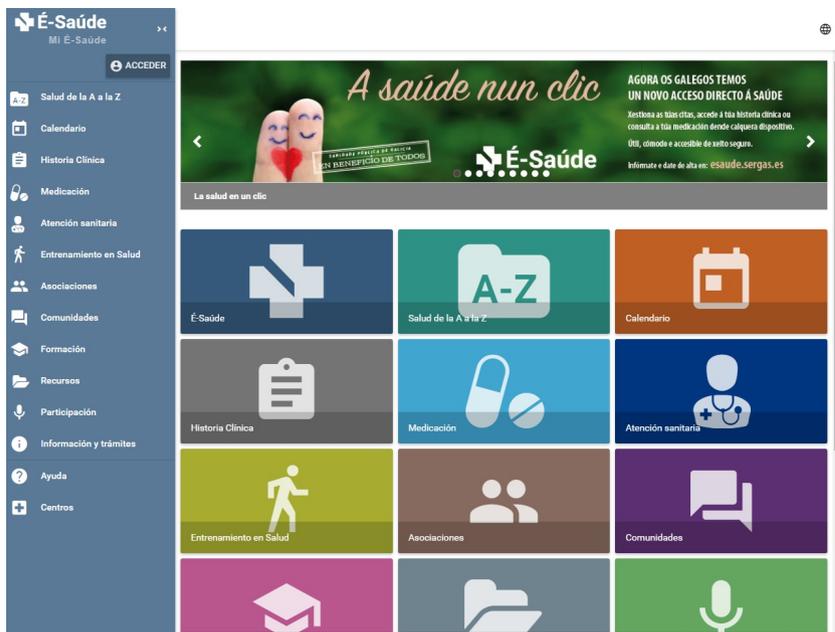
Discusión

Conclusión



3000 pacientes adultos y profesionales

Accesible a toda la población gallega





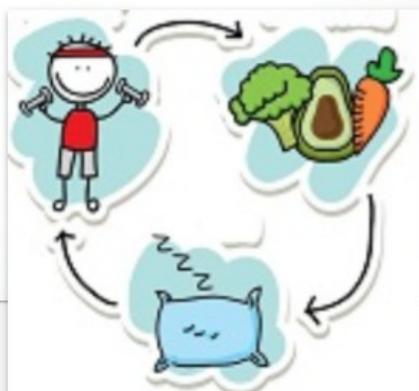
Introducción

Material y Método

Resultados

Discusión

Conclusión



Ejercicio físico a la carta

ABANDONAR COMUNIDAD

INFORMACIÓN

PARTICIPANTES

CONVERSACIONES

CONVERSACIONES

### Objetivo

Nadie sabe mejor que vosotros que la mejor medicina para el control de la enfermedad sigue siendo una dieta equilibrada, la práctica de ejercicio físico y el cumplimiento del tratamiento farmacológico. Tal vez tengáis dudas sobre qué tipo de ejercicio físico podéis realizar, cuánto de intenso puede ser, cuántos días son los recomendados y cuánto tiempo diario tenéis que dedicarle. ¿Qué os parece si os ayudo? ¡Animaros a preguntar....pero sobre todo a llevar a la práctica las respuestas!

Administrador

Moderadores



Paula García Tenorio



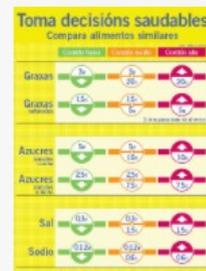
Paula García Tenorio  
hace 7 días

1 Congreso Internacional sobre Prescripción y programación de Deporte y de Ejercicio en la Enfermedad Crónica  
[https://eventos.ucam.edu/event\\_detail/14741/programme/i-congreso-internacional-sobre-prescripcion-y-programacion-de-deporte-y-de-ejercicio-en-la-enfermedad.html](https://eventos.ucam.edu/event_detail/14741/programme/i-congreso-internacional-sobre-prescripcion-y-programacion-de-deporte-y-de-ejercicio-en-la-enfermedad.html)

1 👍 0 🗨️



Paula García Tenorio  
hace 7 días



Buenos días. Además de hacer ejercicio, acordaros de tomar decisiones saludables. Cuidad la alimentación. ¡Feliz día!

1 👍 0 🗨️



Paula García Tenorio  
hace 8 días



Aquí tenéis la Pirámide de la Alimentación y de la Actividad Física publicada por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide\\_NAOS.jpg](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide_NAOS.jpg)

1 👍 0 🗨️

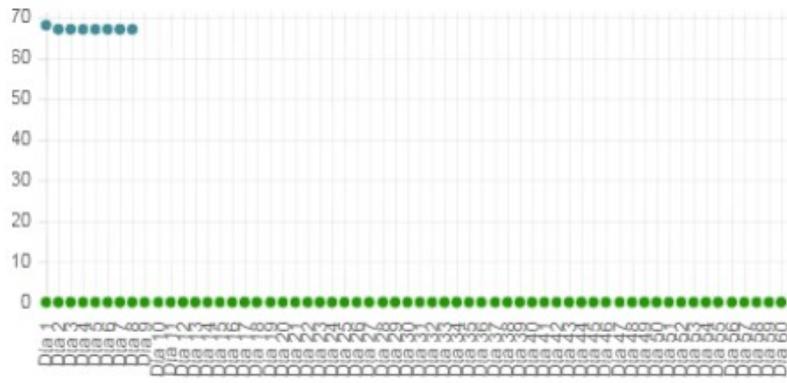
←  Entrenamiento en Salud




**Condición física saludable**  
Mejora de las CFB y pérdida de peso saludable

13% ⋮

**Gráfico de progreso**  
Progreso registrado desde - 06/02/2018



Recomendado
 Registrado

**Medidas registradas** ⋮  
Duración objetivo: 06/02/2018 - 07/04/2018

Valor	Día	Fecha	Comentario	✕	✎
67	8	13/02/2018	Una hora de tenis con el coach	✕	✎
67	7	12/02/2018	Día de mujer sedentaria		✎
67	6	11/02/2018	Otro día de caminata....así me luce el pelo		✎
67	5	10/02/2018	Caminar....solo eso		✎
67	4	09/02/2018	Una hora de tenis con el equipo. Muy bien		✎

AÑADIR

Introducción

Material y Método

Resultados

Discusión

Conclusión

The screenshot shows the YouTube channel page for 'É-Saúde'. At the top, there are logos for 'XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE SANIDADE', 'SERVIZO GALEGO de SAÚDE', and 'XUNTA DE GALICIA'. The channel name 'É-Saúde' is prominently displayed with a blue cross logo. Below the name, it indicates '710 suscriptores'. Navigation buttons for 'PERSONALIZAR CANAL' and 'CREATOR STUDIO' are visible. The video grid contains the following items:

- É Saúde**: 15 mil visualizaciones · Hace 2 años · Subtítulos (3:02)
- É Saúde**: 4,7 mil visualizaciones · Hace 2 años · Subtítulos (3:02)
- É Saúde**: 503 visualizaciones · Hace 2 años · Subtítulos (3:02)
- Donación de Sangre en Galicia**: 222 visualizaciones · Hace 2 años (18:36)
- Donación de Sangre en Galicia**: 1 mil visualizaciones · Hace 2 años (3:15)
- Instrucciones Previas: planificando o seu futuro**: 175 visualizaciones · Hace 2 años (2:56)
- Instrucciones Previas: planificando tu futuro**: 1 mil visualizaciones · Hace 2 años (2:56)
- Ejercicio físico en persoas con hipertensión arterial leve**: 361 visualizaciones · Hace 2 años (8:31)
- Ejercicio físico en persoas con hipertensión arterial**: 320 visualizaciones · Hace 2 años (8:06)
- Ejercicio físico en persoas con hipertensión arterial**: 218 visualizaciones · Hace 2 años (6:24)

Introducción

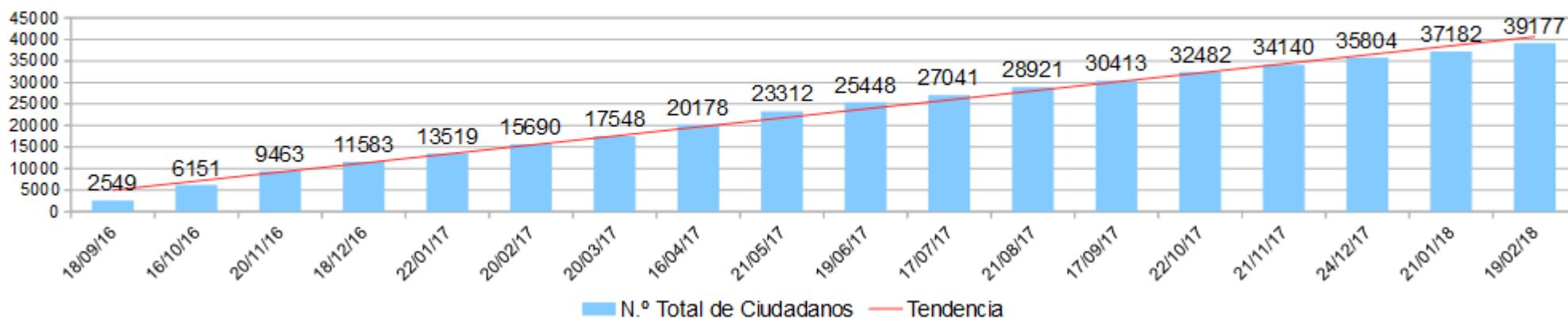
Material y Método

Resultados

Discusión

Conclusión

**Nº TOTAL DE USUARIOS = 39177**



<https://esaude.sergas.es>



Introducción

Material y Método

Resultados

Discusión

Conclusión

Ejercicio Físico y cronicidad  
26 fichas

Ejercicio Físico en general  
56 fichas



Diabetes tipo 2



HTA



Esclerosis múltiple



EPOC



Fibrosis quística



Fibromialgia



Cáncer de mama



Osteoporosis



Personas Mayores



Suelo pélvico



Descansos activos



Embarazadas

É-Saúde 26/02/2018 09:10

**Ejercicio físico e hipertensión arterial (II). Tengo hipertensión arterial y quiero empezar a caminar**

Si quiere comenzar a caminar, tenga en cuenta que una sesión de entrenamiento es el período de tiempo durante el cual se desarrolla el programa diario de ejercicio físico con las mejores garantías de seguridad para evitar efectos dañinos en la salud. Independientemente de la intensidad (esfuerzo) a la que se vaya a llevar a cabo la parte principal de una sesión, se recomienda realizar un calentamiento al inicio y una vuelta a la calma al final.

¿Cómo puedo organizar mis sesiones de ejercicio físico?

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de ejercicio físico. Incluye aquellos ejercicios que se realizan con el objetivo de preparar al organismo para la actividad principal.

La parte principal es la fase en la que se realizan los ejercicios que se han marcado en la sesión. En este caso, el objetivo es caminar.

La vuelta a la calma es la última parte de una sesión de ejercicio físico. Incluye aquellos ejercicios que se realizan con el objetivo de preparar al organismo para la recuperación.

La información contenida en esta página ha sido elaborada o seleccionada y revisada por profesionales del Servicio Gallego de Salud y sus recomendaciones no sustituyen al consejo médico.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported.

esaude.sergas.es

É-Saúde 26/02/2018 09:08

**Ejercicio físico y diabetes (I). Tengo Diabetes Tipo 2 y quiero hacer ejercicio físico**

Un programa de ejercicio físico aeróbico combinado con un programa de fuerza y flexibilidad individualizado y ajustado a la sintomatología del paciente, mejora el control glucémico, reduce los factores de riesgo cardiovascular, mejora la condición física, contribuye con la pérdida y mantenimiento del peso, mejora la calidad de vida, reduce la mortalidad y tiene beneficios en casi todos los sistemas. Los ejercicios de flexibilidad deben trabajarse en todas las sesiones, porque entre otros muchos beneficios, disminuyen los dolores osteomusculares e incrementan la movilidad.

¿Cómo puedo organizar mis sesiones de ejercicio físico?

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de ejercicio físico. Incluye aquellos ejercicios que se realizan con el objetivo de preparar al organismo para la actividad principal.

La parte principal es la fase en la que se realizan los ejercicios que se han marcado en la sesión. En este caso, el objetivo es caminar.

La vuelta a la calma es la última parte de una sesión de ejercicio físico. Incluye aquellos ejercicios que se realizan con el objetivo de preparar al organismo para la recuperación.

La información contenida en esta página ha sido elaborada o seleccionada y revisada por profesionales del Servicio Gallego de Salud y sus recomendaciones no sustituyen al consejo médico.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported.

esaude.sergas.es

É-Saúde 22/05/2016 22:48

**Descansos activos en el trabajo**

La cantidad de horas que nos pasamos trabajando a lo largo de los años y los malos hábitos posturales adquiridos terminan por influir no sólo en el rendimiento sino también en la salud. Muchas personas están obligadas a permanecer toda la jornada laboral sentadas delante de un ordenador, algunas deben soportar cargas continuas en movimientos repetitivos, muchos conducen durante horas mientras que otras tienen que estar de pie sin apenas realizar desplazamientos, ... Las posturas incorrectas y prolongadas en cualquier puesto de trabajo hacen que el cuerpo se acabe adaptando a lo que hacemos a diario, provocando desequilibrios musculares, limitaciones de movilidad, dolor, malestar, ... Realizar sencillos ejercicios intercalados entre los quehaceres laborales, no resta productividad y si ganancias en salud.

**Introducción**

Tenga en cuenta que los ejercicios de estiramientos, al igual que otro tipo de entrenamiento deben ajustarse al nivel, al objetivo y a la situación de cada persona. No obstante, se recomienda mantener cada ejercicio entre 15-20 segundos sin llegar a sentir dolor. Opte por realizar aquellos ejercicios que mejor se adapten a su situación particular y diaria.

**Descansos activos**

La información contenida en esta página ha sido elaborada o seleccionada y revisada por profesionales del Servicio Gallego de Salud y sus recomendaciones no sustituyen al consejo médico.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported.

esaude.sergas.es

Introducción

Material y Método

Resultados

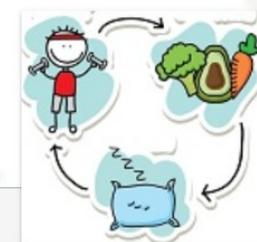
Discusión

Conclusión

Material audiovisual  
38 videos



Ejercicio físico a la carta  
81 participantes



Ejercicio físico a la carta

ABANDONAR COMUNIDAD			
INFORMACIÓN	PARTICIPANTES	CONVERSACIONES	CONVERSACIONES RESTRINGIDAS
Gorfolí	Bolboreta	alias2537	gonzalomp...
alias1876	alias1443	alias5553	alias2439
Sol	alias2927	alias36240	margarita
alias4375	alias15028	alias36792	alias6322
alias27356	alias14355	alias38310	alias34113
alias17970	alias39174	alias39431	alias39691
alias4034	alias2842	alias19992	alias18650
alias31385	alias29366	alias40023	alias20063
alias9727	alias27892	alias40831	alias40010
alias31554	alias11012	alias40955	alias28156

Introducción

Material y Método

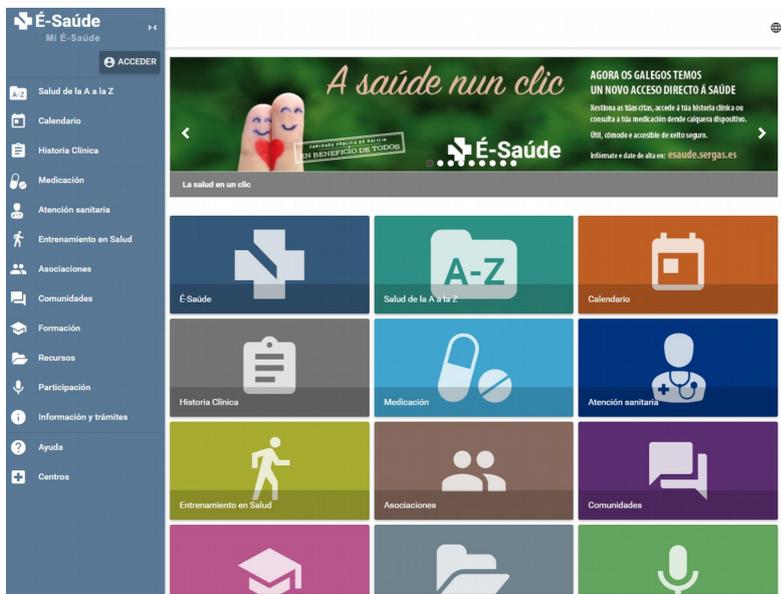
Resultados

Discusión

Conclusión



El diseño de iniciativas globales de empoderamiento de los pacientes utilizando las TICs es aún incipiente y de desarrollo insuficiente



En É-Saúde incorporamos al paciente como sujeto activo.

El paciente activo, con altos niveles de alfabetización es clave para la sostenibilidad del sistema

# Bienvenidos a É-Saúde



*La salud en un clic*

**É-Saúde**

**AHORA LOS GALLEGOS  
TENEMOS UN NUEVO  
ACCESO DIRECTO A LA SALUD**

Gestiona tus citas, accede a tu historia clínica o consulta tu medicación desde cualquier dispositivo.

Útil, cómodo y accesible de forma segura.

Infórmate y date de alta en: [esaude.sergas.es](http://esaude.sergas.es)

SANIDAD PÚBLICA DE GALICIA  
**EN BENEFICIO DE TODOS**

## Gracias