

Unidad 1. Prevención y promoción de la salud

- [1.1. Consejos para el cuidado de su bebé \(primer mes\)](#)
- [1.2. Consejos para el cuidado de su bebé \(primer año\)](#)
- [1.3. Consejos para la lactancia materna](#)
- [1.4. Las vacunas en la infancia: consejos para antes y después de vacunar](#)
- [1.5. Cómo evitar los accidentes infantiles](#)
- [1.6. Consejos para la seguridad infantil en los coches](#)
- [1.7. Las vacunas también son importantes para los adultos](#)
- [1.8. Actividades preventivas en los hombres jóvenes](#)
- [1.9. Actividades preventivas en los hombres a partir de los 65 años](#)
- [1.10. Estilos de vida saludables](#)
- [1.11. Manténgase en forma y en buen estado de salud haciendo ejercicio](#)
- [1.12. Cuide su alimentación, coma de forma sana](#)
- [1.13. Consejos sanitarios para viajar](#)

Unidad 2. Enfermedades de la cara-nariz-boca-garganta-oidos

- [2.1. Resfriado común](#)
- [2.2. Sangrado de la nariz. Epistaxis](#)
- [2.3. Problemas de la boca: labios, lengua, encías, mal aliento](#)
- [2.4. Dolor dental agudo. Caries. Higiene de la boca](#)
- [2.5. Llagas bucales. Aftas](#)
- [2.6. Dolor de garganta](#)
- [2.7. Disfonía. Afonía](#)
- [2.8. Dolor de oído en personas adultas](#)
- [2.9. Sordera. Manejo de los audífonos](#)
- [2.10. Zumbido en los oídos. Acúfenos](#)
- [2.11. Cuidados de la dentadura postiza](#)
- [2.12. Rininitis y conjuntivitis alérgica](#)
- [2.13. Cerumen en el oído](#)

Unidad 3. Enfermedades del sistema nervioso

- [3.1. Dolor de cabeza. Cefalea tensional](#)
- [3.2. Dolor de cabeza. Migraña](#)
- [3.3. Parálisis de la cara](#)
- [3.4. ¿Qué hacer para mejorar el vértigo?](#)
- [3.5. Convulsión y epilepsia](#)
- [3.6. El párkinson](#)
- [3.7. Pérdida de memoria](#)
- [3.8. Cuidar un paciente con demencia](#)
- [3.9. Problemas del comportamiento en la demencia](#)
- [3.10. Rehabilitación del paciente con embolia](#)
- [3.11. Temblor esencial](#)
- [3.12. Insomnio y alteración de la conducta en pacientes con demencia](#)

Unidad 4. Enfermedades de la conducta y de relación

- [4.1. Ansiedad](#)
- [4.2. Trastorno adaptativo](#)
- [4.3. Atención del duelo](#)
- [4.4. Depresión. Distimia](#)
- [4.5. Insomnio](#)
- [4.6. Violencia de género](#)
- [4.7. Ejercicios de relajación](#)
- [4.8. Fobias](#)

Unidad 5. Conductas de riesgo

- [5.1. ¿De verdad quiere seguir fumando?](#)
- [5.2. ¿Cómo dejar de fumar?](#)
- [5.3. Sustitutivos de la nicotina. Bupropión. Vareniclina. Medicamentos para dejar de fumar](#)
- [5.4. ¿Toma demasiado alcohol?](#)
- [5.5. Sea prudente al volante](#)

- [5.6. Ludopatía: ¿tiene un problema con el juego?](#)
- [5.7. No deje que las drogas decidan por usted](#)
- [5.8. Prevención de las enfermedades de transmisión sexual. Relaciones sexuales seguras](#)

Unidad 6. Enfermedades de la reproducción y del aparato genital femenino

- [6.1. Molestias antes de la regla. Síndrome premenstrual](#)
- [6.2. Esterilidad](#)
- [6.3. Trastornos de la regla. Dismenorrea](#)
- [6.4. Bultos en la mama](#)
- [6.5. Flujo anormal y picor vaginal. Vaginitis](#)
- [6.6. Dispareunia](#)
- [6.7. Cuando no aparece la regla. Amenorrea](#)

Unidad 7. Enfermedades del aparato genital masculino

- [7.1. Hipertrofia benigna de próstata](#)
- [7.2. Impotencia. Disfunción eréctil](#)
- [7.3. Cáncer de próstata. Valor del prueba de antígenos protácticos específicos](#)

Unidad 8. Enfermedades del riñón y de las vías urinarias

- [8.1. Infección urinaria](#)
- [8.2. Cólico de riñón](#)
- [8.3. ¿Cómo prevenir las piedras en el riñón?](#)
- [8.4. Incontinencia urinaria](#)
- [8.5. Insuficiencia renal crónica](#)
- [8.6. Cuidados de la sonda urinaria](#)

Unidad 9. Enfermedades del aparato respiratorio

- [9.1. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica](#)
- [9.2. Cómo tratar el asma](#)
- [9.3. Fisioterapia respiratoria](#)
- [9.4. Cómo manejar un nebulizador](#)
- [9.5. Cómo utilizar un inhalador de polvo seco](#)
- [9.6. Cómo utilizar un inhalador tipo aerosol o espray](#)
- [9.7. ¿Alguien le ha dicho que ronca?](#)
- [9.8. Cuidados del oxígeno en casa](#)
- [9.9. Tengo esputos con sangre \(hemoptisis\)](#)
- [9.10. Cómo prepararse para hacer una espirometría](#)

Unidad 10. Enfermedades cardiovasculares y de la sangre

- [10.1. Medida de la presión arterial fuera de consulta. AMPA Y MAPA](#)
- [10.2. Hipertensión arterial](#)
- [10.3. Presión baja. Lipotimia](#)
- [10.4. Angina de pecho](#)
- [10.5. La vida después de un infarto](#)
- [10.6. Insuficiencia cardíaca](#)
- [10.7. Dolor en las pantorrillas al andar](#)
- [10.8. ¿Tiene usted fibrilación auricular?](#)
- [10.9. Tratamiento con anticoagulantes](#)
- [10.10. Varices e insuficiencia venosa](#)
- [10.11. Cómo prevenir la flebitis](#)
- [10.12. Qué es la endocarditis y cómo se puede prevenir](#)
- [10.13. Anemia por falta de hierro](#)
- [10.14. El marcapasos. Qué es y qué cuidados precisa](#)
- [10.15. Cómo mantener sanos el corazón y las arterias](#)
- [10.16. Me van a operar, ¿qué hago con la aspirina?](#)
- [10.17. Estoy tomando anticoagulantes orales, ¿qué debo tener en cuenta?](#)

Unidad 11. Enfermedades del metabolismo

- [11.1. Sobrepeso y obesidad. Consejos generales](#)
- [11.2. Sobrepeso y obesidad. Alimentación equilibrada](#)

- [11.3. Diabetes tipo 2. Medidas generales y alimentación](#)
- [11.4. Diabetes tipo 2. Ejercicio físico](#)
- [11.5. Diabetes tipo 2. Tratamiento con antidiabéticos orales](#)
- [11.6. Diabetes tipo 2. Tratamiento con insulina](#)
- [11.7. Diabetes tipo 2. Actividades de autocontrol](#)
- [11.8. Diabetes tipo 2. Prevención de las complicaciones](#)
- [11.9. Diabetes tipo 2. Cuidados de los pies](#)
- [11.10. Diabetes tipo 2. Hipoglucemias](#)
- [11.11. Cómo controlar el colesterol alto](#)
- [11.12. Cuando el tiroides funciona poco. Hipotiroidismo](#)

Unidad 12. Enfermedades de la piel y el pelo

- [12.1. Seborrea. Caspa. Dermatitis seborreica](#)
- [12.2. Eccema. Dermatitis atópica](#)
- [12.3. Psoriasis](#)
- [12.4. Exponerse al sol. Quemadura solar](#)
- [12.5. Granos. Acné](#)
- [12.6. Calentura. Herpes labial](#)
- [12.7. Herpes zoster](#)
- [12.8. Verrugas](#)
- [12.9. Piojos de la cabeza. Pediculosis *capitis*](#)
- [12.10. Pérdida de cabello](#)
- [12.11. Úlceras por varices](#)
- [12.12. Úlceras por presión](#)
- [12.13. Ronchas. Habones. Urticaria](#)
- [12.14. Sudoración excesiva. Hiperhidrosis](#)
- [12.15. Sarna. Escabiosis](#)
- [12.16. Eccema de las manos. Dermatitis de contacto](#)
- [12.17. Vitíligo](#)
- [12.18. Infecciones de la piel por hongos](#)
- [12.19. Lunares](#)

Unidad 13. Enfermedades del aparato digestivo

- [13.1. Dolor de estómago. Úlcera de estómago o de duodeno](#)
- [13.2. Ardor de estómago. Reflujo gástrico. Hernia de hiato](#)
- [13.3. Diarrea aguda. Gastroenteritis](#)
- [13.4. Intolerancia a la lactosa](#)
- [13.5. Enfermedad celíaca. Celiacía](#)
- [13.6. Colon irritable. Síndrome del intestino irritable](#)
- [13.7. Estreñimiento crónico](#)
- [13.8. Lombrices. Gusanos. Oxiuros](#)
- [13.9. Hemorroides. Fisura anal](#)
- [13.10. Gases. Digestiones pesadas](#)
- [13.11. Hepatitis aguda](#)
- [13.12. Hepatitis vírica crónica](#)
- [13.13. Preparación para los test del *Helicobacter pylori*](#)

Unidad 14. Enfermedades del aparato locomotor

- [14.1. Espaldas sin dolor](#)
- [14.2. Dolor cervical. Cervicalgia](#)
- [14.3. Dolor dorsal. Dorsalgia](#)
- [14.4. Escoliosis](#)
- [14.5. Dolor lumbar. Lumbago](#)
- [14.6. Ciática. Dolor lumbociático. Hernia discal](#)
- [14.7. Dolor en el codo](#)
- [14.8. Dolor en el hombro](#)
- [14.9. Información sobre la infiltración](#)
- [14.10. Dolor en la cadera](#)
- [14.11. Dolor en la rodilla](#)
- [14.12. Pie plano](#)
- [14.13. Fibromialgia](#)
- [14.14. Disfunción de la articulación de la mandíbula. Bruxismo](#)

- [14.15. Esguince de tobillo. Rehabilitación](#)
- [14.16. Dolor en el talón. Fascitis plantar. Espolón calcáneo](#)
- [14.17. Dolor en los dedos. Juanete. *Hallux-valgus*](#)
- [14.18. Prevención de la osteoporosis](#)
- [14.19. Ácido úrico y gota. Hiperuricemia](#)
- [14.20. Hormigueo y dolor de las manos: el síndrome del túnel carpiano](#)
- [14.21. Rizartrrosis. Artrosis de la 1ª articulación metacarpofalángica](#)
- [14.22. Ejercicios para el hombro](#)
- [14.23. Ejercicios para las cervicales](#)
- [14.24. Ejercicios para la espalda \(dolor lumbar\)](#)
- [14.25. Ejercicios para la cadera](#)
- [14.26. Ejercicios para la rodilla](#)

Unidad 15. Actuaciones ante accidentes o intoxicaciones

- [15.1. Herida sangrante](#)
- [15.2. Quemaduras de la piel](#)
- [15.3. Intoxicación o envenenamiento por productos del hogar](#)
- [15.4. Cómo reanimar en caso de parada cardíaca](#)
- [15.5. Qué hacer ante un atragantamiento](#)
- [15.6. Qué hacer ante un golpe en la cabeza](#)
- [15.7. Picaduras de insectos y arañas](#)
- [15.8. Picaduras de animales marinos](#)
- [15.9. Mordeduras](#)
- [15.10. Caída accidental de un diente](#)

Unidad 16. Enfermedades de los ojos

- [16.1. Alteraciones de la visión. Pérdida de visión](#)
- [16.2. Sequedad de los ojos](#)
- [16.3. «Moscas volantes»](#)
- [16.4. Hemorragia en el blanco del ojo](#)
- [16.5. Conjuntivitis aguda](#)
- [16.6. Herida en el ojo. Erosión corneal](#)
- [16.7. Orzuelo](#)
- [16.8. Presión en el ojo. Glaucoma](#)
- [16.9. Lentillas y gafas. Consejos](#)
- [16.10. Cómo administrar un colirio](#)

Unidad 17. Enfermedades en la infancia

- [17.1. Mucosidades en el bebé y en la niña y el niño pequeño](#)
- [17.2. Atragantamiento en niños menores de 1 año](#)
- [17.3. Dolor de oído en la infancia](#)
- [17.4. Varicela](#)
- [17.5. Estreñimiento](#)
- [17.6. Vómitos](#)
- [17.7. Diarrea](#)
- [17.8. Cólico del lactante](#)
- [17.9. El niño o niña no come \(mayores de 2 años\)](#)
- [17.10. Soplo cardíaco funcional](#)
- [17.11. Asma](#)
- [17.12. Pipí en la cama. Enuresis](#)
- [17.13. Fimosis](#)
- [17.14. Problemas de sueño](#)
- [17.15. Terrores nocturnos y pesadillas infantiles](#)
- [17.16. Disciplina en la educación](#)
- [17.17. Trastornos por déficit de atención sin/con hiperactividad](#)
- [17.18. Convulsiones. Epilepsia](#)

Unidad 18. Enfermedades de la adolescencia

- [18.1. Claves del rendimiento escolar \(para padres y madres\)](#)
- [18.2. Tabaco. «Déjalo, por tu salud»](#)
- [18.3. Anorexia y bulimia](#)

- [18.4. Ginecomastia puberal](#)
- [18.5. Relaciones sexuales. «¡Tu salud está en juego!»](#)
- [18.6. Piercings y tatuajes \(body art\)](#)
- [18.7. Ciberseguridad \(para padres y madres\)](#)
- [18.8. Adolescencia](#)

Unidad 19. Atención de la mujer

- [19.1. Actividades preventivas propias de la mujer joven](#)
- [19.2. Actividades preventivas en mujeres mayores de 65 años](#)
- [19.3. Preservativo, DIU y otros métodos anticonceptivos de barrera](#)
- [19.4. Anticonceptivos hormonales. Anillos](#)
- [19.5. Anticoncepción definitiva. Vasectomía y ligadura de trompas](#)
- [19.6. Actividades de prevención antes del embarazo. Vacunas y ácido fólico](#)
- [19.7. Embarazo. Consejos generales](#)
- [19.8. Embarazo. Alimentación y ejercicio](#)
- [19.9. Aborto espontáneo](#)
- [19.10. Diagnóstico prenatal. Amniocentesis y biopsia corial](#)
- [19.11. Enfermedades genéticas. Consejo genético](#)
- [19.12. Menopausia-climaterio](#)

Unidad 20. Atención a la persona anciana

- [20.1. Cómo mantenerse saludable. Cómo evitar caídas y fracturas](#)
- [20.2. La jubilación](#)
- [20.3. Persona anciana de riesgo](#)
- [20.4. Cuidados de la persona anciana encamada](#)
- [20.5. Atención al paciente con una sonda nasogástrica](#)
- [20.6. Cuidados del paciente al final de la vida](#)
- [20.7. Cuidar de la persona que cuida](#)

Unidad 21. Enfermedades infecciosas generales

- [21.1. Qué hacer en caso de fiebre](#)
- [21.2. Gripe. Síndrome gripal](#)
- [21.3. Uso racional de antibióticos y analgésicos](#)
- [21.4. Mononucleosis infecciosa](#)
- [21.5. VIH-sida](#)
- [21.6. Prueba de la tuberculina \(PPD\)](#)
- [21.7. Qué hacer ante un caso de meningitis](#)

Unidad 22. Análisis y exploraciones complementarias

- [22.1. Recomendaciones para hacerse un análisis de sangre](#)
- [22.2. Recomendaciones para hacerse un análisis de orina](#)

Unidad 23. Organización y legislación sanitaria en España

- [23.1. Carta de derechos y deberes del paciente](#)
- [23.2. Interrupción voluntaria del embarazo](#)
- [23.3. Donación de órganos](#)
- [23.4. ¿Qué es el consentimiento informado?](#)
- [23.5. Atención sanitaria al inmigrante](#)
- [23.6. Documento de instrucciones previas o de voluntades anticipadas](#)

Unidad 24. Miscelánea

- [24.1. Cálculo del índice de masa corporal](#)
- [24.2. Tomar medicamentos durante el embarazo](#)
- [24.3. Tomar medicamentos durante la lactancia](#)
- [24.4. Automedicación](#)
- [24.5. Botiquín básico de la casa y para ir de viaje](#)
- [24.6. Administración de fármacos subcutáneos: insulina, glucagón y heparina](#)
- [24.7. Etiquetado de los alimentos. En qué conviene fijarse](#)