

ESCUELA DE INFORMÁTICA UPCAN

**TEMA 5.-Aplicaciones fáciles para
los temas de salud**

TEMA 5.-Aplicaciones fáciles para los temas de salud

- En este material podremos encontrar enlaces y apps
- Profundizaremos en temas de la salud física y mental
- Podemos consultar videotutoriales que voy a compartir que he preparado y otros que nos servirán de guía.
- Debemos seguir atentamente los pasos en las apps
- Debemos hacer clic en los logos y textos subrayados o donde aparece el icono de la manita



APLICACIONES Y ENLACES AL SISTEMA CANARIO DE SALUD

El Servicio Canario de la Salud (SCS), unifica su catálogo de servicios digitales de salud.



 <p>Solicitud de cita en Atención Primaria del SCS.</p>	 <p>Su historia clínica electrónica en el SCS y en el ámbito nacional.</p>	 <p>Información sobre lista de espera del SCS.</p>
 <p>Facilita la comunicación a personas con dificultad oral.</p>	 <p>Traductor para asistencia sanitaria a extranjeros.</p>	 <p>Información para la donación de médula ósea.</p>

PASOS PARA CREAR LA IDENTIDAD DIGITAL AL SCS

La Identidad Digital del Servicio Canario de la Salud permitirá acceder a las aplicaciones

Sigue los pasos con los pantallazos de la web del gobierno de canarias

Acceda a la aplicación (recuerda que solo si tenemos configurado el sistema cl@ve)

Pincha en el logo para entrar a gestionar tu identidad digital.



INFORMACIÓN DE TEMAS PARA LA SALUD

SCS. Cita Previa A.P.



**Recordemos que actualmente los temas médicos se gestionan de otra manera:
¿Precisas renovar la RECETA ELECTRÓNICA?**

Pide consulta telefónica

Nosotros te llamamos

Te la renovamos y decimos el número nuevo que está debajo del código de barras

Con este número y tu tarjeta sanitaria vas a la farmacia y te dispensan la medicación sin necesidad de acudir al centro de salud

INFORMACIÓN DE TEMAS PARA LA SALUD

Desde el Servicio Canario de Salud se anima a todos los usuarios a renovar las recetas electrónicas sin acudir a los centros de salud. Para ello, puedes llamar al 012, al 928 301 012 o utilizar la aplicación para pedir cita telefónica y será el propio médico quien te llame a la hora de la cita concertada. De este modo, se renovará la receta y te darán el nuevo número que, junto a la tarjeta sanitaria, te permitirá obtener la medicación en la farmacia.

Mientras dure el estado de alarma los planes de tratamiento quedarán prorrogados automáticamente sin que tenga efecto la fecha de vigencia del plan, pudiendo obtener el paciente directamente en la farmacia los envases que vaya necesitando, con la excepción de los planes caducados de medicación de visado cuya autorización también caduque próximamente, que serán revisados por la inspección antes de su caducidad.

INFORMACIÓN DE TEMAS PARA LA SALUD

Además, las oficinas de farmacia de Canarias prestarán asistencia farmacéutica domiciliaria a los pacientes vulnerables (con problemas de movilidad y autonomía, con enfermedad aguda, grupos de riesgo de infección por Covid-19 como enfermedades respiratorias, cardiovasculares, cáncer, diabetes o cualquier otro que suponga un déficit de la inmunidad) durante el tiempo que dure la cuarentena.

<https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/263/como-renovar-tus-recetas-en-la-situacion-generada-por-el-coronavirus#Canarias>

INFORMACIÓN DE TEMAS PARA LA SALUD

MENTE Y CUERPO SANO

Psicemold
Gabinete de Psicólogos
www.psicomold.com

EVITA LA SOBREINFORMACIÓN
Elige un momento del día para escuchar las noticias. Luego haz otras cosas.

DALE UN SENTIDO POSITIVO
Con tu sacrificio salvas vidas.

CREA UNA RUTINA
Márcate horarios, tareas y objetivos

MANTENTE ACTIVO Y CREATIVO

HAZ VIDEOLLAMADAS CON TUS AMIGOS Y FAMILIARES

CUIDA TU SISTEMA INMUNITARIO
Come alimentos ricos en vitaminas y minerales. cuida tu sueño y descansa.

TRANSFORMA LA ADVERSIDAD EN OPORTUNIDAD
Profundiza en la meditación, la reflexión y el reencuentro individual y familiar

clectura.libreriamujeres

HIGIENE PSICOLÓGICA ANTE EL CORONAVIRUS

Gestiona los pensamientos intrusivos y distorsionados. Es normal que aparezcan, simplemente cuestiona su validez y trata de buscar otros menos catastrofistas y apocalípticos

Identifica tus emociones y acéptalas. El miedo y la preocupación son emociones normales, no quieras no tenerlas, pero tampoco te "regodees" en ellas

Evita la sobreinformación, y la que recibas que sea de fuentes oficiales. No hace falta estar informado/a hora tras hora, basta con dos veces al día para estar al corriente. El exceso de información solo incrementa nuestras emociones negativas.

No contribuyas a propagar el miedo con bulos y, aunque sea difícil, intenta hablar de otros temas

Mantén una actitud positiva y objetiva. Intentémoslo :)

@cerebetia
www.cerebetipsicologospinto.com

Cómo manejar el estrés ante la crisis del COVID-19 Cruz Roja

Es normal tener sentimientos de tristeza, estrés, confusión o miedo durante una situación de crisis.
Hablar con personas de tu confianza puede ayudarte: contacta con tus amistades y familiares cercanos.

Ten en cuenta que no todo lo que se cuenta sobre el virus es fiable.
Mantente al día y utiliza sólo información de fuentes oficiales y autoridades sanitarias.

Evita estar permanentemente viendo las noticias para reducir la preocupación y la sensación de alarma. Limita los tiempos e infórmate sólo en ciertos momentos del día.

Piensa en todas las competencias y habilidades personales que te han servido en el pasado para afrontar situaciones adversas.

Si tienes que permanecer en casa, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amistades.

Gestiona tus emociones de forma saludable y pide ayuda si lo necesitas.
Si sientes que la situación te desborda, contacta con profesionales de salud mental, que pueden aconsejarte y ayudarte de una manera saludable.

Fuente: OMS

Más información en:
www.cruzroja.es

INFORMACIÓN DE TEMAS PARA LA SALUD

MENTE Y CUERPO SANO

Servicio de asesoramiento y apoyo psicosocial telefónico a la ciudadanía de Candelaria

Las personas interesadas en el servicio deberán enviar un correo electrónico a atencionterapeuta@candelaria.es indicando su nombre, apellidos y teléfono y desde el Área de Servicios se pondrán en contacto.



Servicio de asesoramiento y apoyo psicosocial

¿Qué es?
Asesoramiento y apoyo psicosocial telefónico a la ciudadanía de Candelaria sobre los efectos psicosociales que tiene el confinamiento y estrategias para sobrellevar la situación.

¿Cómo solicitarlo?
Enviar correo electrónico a atencionterapeuta@candelaria.es
Nombre y apellidos y teléfono de contacto.
Desde Servicios Sociales se pondrán en contacto contigo.

Tipo de intervenciones

- Técnicas y estrategias de control emocional.
- Apoyo emocional y herramientas para afrontar la ansiedad, angustia, miedo, preocupación y/o bloqueos emocionales.
- Estrategias para apoyar a los/as menores en casa y cómo ayudarles a integrar esta experiencia de la mejor manera posible.
- Estrategias y herramientas para fomentar la resiliencia "capacidad de salir fortalecido/a de una experiencia percibida como negativa".

Este/trasLoParamosUnidos **#ServiciosSociales**

INFORMACIÓN DE TEMAS PARA LA SALUD

MENTE Y CUERPO SANO

[APP y WEB oficiales para diagnóstico del coronavirus:](#)



[APP de ayuda a domicilio:](#)



[Farmacias de guardia en Candelaria:](#)

[APPS para mantenerse en forma en todos los niveles:](#)

[APP yoga y meditación gratuitas:](#)



[Aplicaciones para ejercitar la mente](#)

VIOLENCIA DE GÉNERO



Para muchas mujeres y menores el riesgo aumenta estos días.
La Violencia de Género se ejerce de puertas adentro.

 <p>Para una emergencia</p> <p>112</p>	 <p>Para información</p> <p>016</p>	 <p>Información en internet</p> <p>DaLaAlarma.com</p>	 <p>Información en tu móvil</p> <p>Redvican</p>
--	---	---	---

 Si necesitas ayuda pide en tu farmacia

Mascarilla - 19 

ICI Instituto Canario de Igualdad 

gobcan.es

PARA MÁS INFORMACIÓN

Ante cualquier duda envíame mensaje de whatsApp o Gmail y lo resolvemos

profeupcan@gmail.com

