

## ¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADA LA ESCUELA DE SALUD?

Tiene tres apartados diferenciados que se interconectan para darte el máximo potencial de aprendizaje:



### → CUIDA TU SALUD

Encuentra recomendaciones, enlaces de interés y actividades para una vida saludable.



### → ESCUELA DE PACIENTES

Conoce los cuidados que se necesitan para vivir mejor con enfermedades crónicas.



### → SALUD EN TU COMUNIDAD

Aprende cómo mejorar tu entorno y aprovechar los recursos de tu municipio.



Escanea el QR y descubre recursos y actividades para cuidar de tu salud.



## CONÉCTATE Y PARTICIPA

en la Escuela de Salud La Rioja

Visita la web de la Escuela de Salud La Rioja y sigue las redes sociales.



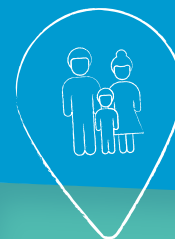
 @escuelasaludrioja  
 @escuelasaludrioja  
 @EscuelaSaludLR  
 @escuelasaludrioja

 Canal de WhatsApp

 [escuelasaludlarioja@larioja.org](mailto:escuelasaludlarioja@larioja.org)



## ESCUELA DE SALUD LA RIOJA



## SALUD UN VALOR COMPARTIDO

Tu espacio para promoverla y fortalecerlo

# CUÍDATE CUÍDALA



# ¿QUÉ ES LA ESCUELA DE SALUD LA RIOJA?

Es un espacio donde **informarte, formarte y participar** para que la salud sea tu prioridad y un valor compartido.

Es el resultado del trabajo coordinado de la administración en todos sus niveles (estatal, autonómico y local), y de la participación de profesionales relacionados con la salud, ciudadanía y entidades sociales que influyen en la salud.

La Escuela de Salud La Rioja, pertenece a la **Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía del SNS**.



## ¿QUÉ NOS APORTA?

Nos ayuda a **tomar decisiones** con buena información, a **encontrar los recursos** que necesitamos en nuestro barrio o municipio, y a crecer como ciudadanos comprometidos con el **autocuidado**, el cuidado de otras personas, de las condiciones ambientales y de los entornos, **para favorecer la salud**.

## ¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES PRINCIPALES DE LA ESCUELA DE SALUD?

- 1 Ofrecer información actual, fiable y de calidad**, con recursos y materiales educativos (guías, folletos, infografías), que se pueden descargar.
- 2 Difundir actividades educativas** en formatos adaptados a los medios digitales (cursos, píldoras informativas, vídeos...).
- 3 Capacitar a pacientes y sus cuidadores** en la gestión y autocuidados de la enfermedad, aportar les autonomía personal y evitar las complicaciones.
- 4 Facilitar el intercambio de experiencias y buenas prácticas**, con la organización y participación en actividades formativas, talleres, encuentros y jornadas.
- 5 Trabajar en red** con entidades locales, asociaciones, grupos comunitarios..., para el **desarrollo de iniciativas promotoras de la salud**.
- 6 Facilitar y proporcionar los medios necesarios** a profesionales que realizan actividades de educación para la salud, prevención y de cuidados de las enfermedades crónicas.
- 7 Conocer y acercar los recursos y actividades** que hay en el territorio para mantener y mejorar la salud. **Localiza recursos de salud.**