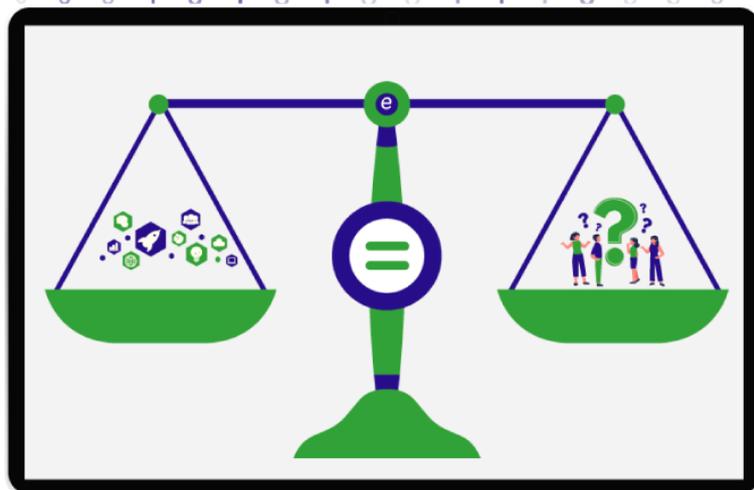




Proy. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

Introducción a la administración electrónica





¡Pensamiento ecológico!

Piensa si es necesario imprimir cualquier material de difusión. En caso de que sea necesario imprimir algo, conviene pensar dónde imprimirlo (por ejemplo, en una imprenta local, en una imprenta ecológica en línea, etc.), en qué tipo de papel (por ejemplo, papel reciclado, papel de hierba, otras alternativas al papel blanco habitual) y con qué tipo de colores.

¡Protejamos el medio ambiente!



Actividad 1

Dominio	Alfabetización en sanidad electrónica
Tema tratado	Escala lineal en la asistencia sanitaria de un individuo
Resultados del aprendizaje y competencias que pueden adquirirse	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y evaluar sus propios conocimientos, puntos fuertes y débiles sobre cómo utilizar los servicios en línea para gestionar la salud. • Identificar las acciones relacionadas con la salud electrónica que pueden llevar a cabo o no para cuidar y vigilar su propia salud a través de los servicios en línea. • Evaluar sus conocimientos sobre la credibilidad y fiabilidad de la información sanitaria en línea. • Desarrollar competencias como la alfabetización informacional, el pensamiento crítico y la capacidad de investigación.
Duración	60 minutos aprox.
Método	<ul style="list-style-type: none"> • Educación no formal • Actividad individual
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector/portátil • Bolígrafos • Pizarra blanca
Entorno de aprendizaje y descripción de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. El formador introduce el tema de la ciber salud al alumno presentando las diapositivas 1 - 8 de la presentación. 2. A continuación, el formador pide a los alumnos que realicen la actividad 1. La actividad 1 es una escala lineal de alfabetización en e-salud cuyo objetivo es evaluar los puntos fuertes/ débiles y los conocimientos básicos de los alumnos en cuanto al uso de servicios online para gestionar su salud. 3. Los alumnos pueden seguir las diapositivas de la presentación 4 - 7 antes de realizar la actividad 4. Los alumnos deben repasar cada afirmación y responder en consecuencia mediante la escala de <u>totalmente en desacuerdo - en desacuerdo - ni de acuerdo ni en desacuerdo - de acuerdo - totalmente de acuerdo</u>. 5. El objetivo de la actividad es que los alumnos sean capaces de reconocer y evaluar sus conocimientos sobre el uso de los servicios en línea para su salud, identificar las acciones relacionadas con la e-salud que pueden llevar a cabo o no en cuanto al cuidado y seguimiento de su propia salud a través de los servicios en línea y en qué aspectos necesitan mejorar.
Evaluación de la actividad/ Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo crees que podrían afectarte personalmente los conocimientos sobre ciber salud? • ¿Hasta qué punto sabes utilizar los servicios en línea para gestionar tu salud?



	<ul style="list-style-type: none"> ¿Crees que los servicios de salud electrónica son útiles? ¿En qué medida?
Material de apoyo	Presentación: https://drive.google.com/file/d/1paliPeel1Tm12UIDzwkQbwIUfsA-A7t/view?usp=drive_link

Autoevaluación

	nunca	raramente	a veces	a menudo	siempre
	me resulta muy difícil	me resulta bastante difícil	me parece normal	me resulta bastante fácil	me resulta fácil
Conozco las razones por las que los servicios de salud electrónica son beneficiosos para mí					
Soy capaz de entender por qué la alfabetización es crucial para controlar mi salud a distancia					
Conozco las ventajas que me ofrecen los servicios de sanidad electrónica (por ejemplo, dispositivos para llevar puestos, etc.)					
Soy capaz de buscar, encontrar y evaluar recursos sanitarios					



en Internet					
Sé cómo utilizar los recursos en línea para responder a preguntas sobre mi salud					
Sé distinguir entre recursos sanitarios de alta calidad y de baja calidad en Internet					
Me siento seguro al utilizar la información de Internet para tomar decisiones relacionadas con mi salud					
Sé cómo programar o reservar una cita con el médico por Internet o por teléfono					
No me siento seguro cuando utilizo dispositivos electrónicos para ponerme en contacto con un médico o recibir consultas médicas					
Me siento seguro a la hora de utilizar dispositivos					



portátiles y aplicaciones para controlar mi salud a distancia, es decir, medicamentos, pasos diarios...					
Soy capaz de identificar qué síntomas corresponden a cualquier problema de salud mediante el uso de recursos de Internet					
Prefiero contactar con un médico físicamente que utilizar dispositivos electrónicos para ello					
Reconozco los beneficios de los servicios sanitarios, físicos y a distancia, y me siento seguro para utilizar ambas opciones					



Actividad 2

Dominio	sanidad electrónica
Tema tratado	Pon a prueba tus conocimientos sobre nutrición, fitness y salud
Resultados del aprendizaje y competencias	<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluar su comprensión de los conceptos de nutrición, forma física y salud. ● Identificar los puntos fuertes y las áreas de mejora de sus conocimientos. ● Desarrollar competencias en nutrición, fitness y servicios de salud electrónica, y pensamiento crítico.
Duración	40 minutos aprox.
Método	<ul style="list-style-type: none"> ● Educación no formal ● Prueba individual o de grupo
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> ● Ordenador portátil/teléfono móvil ● Proyector ● Papeles/bolígrafos ● Pizarra blanca ● Preguntas del cuestionario
Entorno de aprendizaje y descripción de la actividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. El formador introduce el tema de la ciber salud presentando las diapositivas 10 - 25 de la presentación. 2. Tras finalizar la presentación, el formador invita a los alumnos a completar una prueba para comprobar sus conocimientos sobre nutrición, forma física y salud. 3. Los formadores introducen el propósito de la actividad: evaluar sus conocimientos sobre nutrición, forma física y salud, y también explican la importancia de tener conocimientos precisos en estas áreas para tomar decisiones informadas sobre el propio bienestar. 4. Los alumnos repasan las diapositivas de la presentación e intentan comprender el concepto de ciber salud para completar la prueba. 5. Los alumnos deben tener en cuenta que no todas las preguntas están relacionadas con las diapositivas de la presentación, sino que algunas preguntas se basan en sus propios niveles de nutrición y forma física. Las demás preguntas se basan en la presentación. 6. Los alumnos deben realizar el test e intentar completar tantas respuestas como puedan.
Evaluación de la actividad/ Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Crees que es importante gestionar nuestra salud en Internet? ¿Por qué? ● ¿Te parecen útiles los servicios sanitarios en línea?
Material de apoyo	Presentación: https://drive.google.com/file/d/1paliPeel1Tm12UIDzwkQbwlUfsA-A7t/view?usp=drive_link



Actividad 1 – Pon a prueba tus conocimientos sobre nutrición, forma física y salud

- 1. ¿Qué actividad requiere más energía?**
 - 30 minutos de jardinería
 - 30 minutos de Pilates
 - 30 minutos de caminata suave
 - **Todas las anteriores. Son iguales**
- 2. ¿Cuál de las siguientes aplicaciones ayuda a realizar un seguimiento diario de la atención sanitaria?**
 - Apple+ Fitness
 - Salud Apple
 - Mi Fitness Pal
 - App Rimidi
 - App de identificación médica
 - **Todas las anteriores**
- 3. La tecnología sanitaria vestible, como relojes inteligentes, ropa, gafas, sombreros, pulseras, etc., puede:**
 - Controla las constantes vitales, desde la frecuencia cardiaca y la tensión arterial hasta los pasos dados y las calorías quemadas.
 - Controlar los niveles de azúcar en sangre para las personas con diabetes.
 - Controlar y recopilar información sobre nuestra salud y condición física.
 - **Todo lo anterior.**
 - Ninguna de las anteriores.
- 4. El uso de dispositivos electrónicos portátiles y teléfonos inteligentes permite a los pacientes reservar o reprogramar citas en línea con sus proveedores de asistencia sanitaria.**
 - **Verdadero**
 - Falso
- 5. Contactar con un profesional sanitario por teléfono permite a los pacientes recibir consultas médicas a través de videollamadas o llamadas de voz, evitando la necesidad de una visita en persona.**
 - **Verdadero**
 - Falso
- 6. Los sensores y dispositivos portátiles me ayudan a vigilar mi estado de salud y a compartir los datos con mi proveedor de atención sanitaria..**
 - **Verdadero**
 - Falso
- 7. Gestionar la medicación a través de dispositivos electrónicos portátiles y teléfonos inteligentes significa que puedo recordarme a mí mismo y avisarme de que debo tomar la medicación, pedir recambios y hacer un seguimiento de mi historial de medicación**
 - **Verdadero**
 - Falso



8. **Las aplicaciones de fitness y bienestar me ofrecen la oportunidad de seguir mis progresos, programas personalizados de ejercicio y nutrición y me ayudan a mantener hábitos saludables.**
- Verdadero
 - Falso
9. **El uso de tecnologías portátiles durante el ejercicio puede ayudarte a contar los pasos, controlar la frecuencia cardíaca, las calorías, la presión arterial y la frecuencia respiratoria.**
- Verdadero
 - Falso
10. **¿Cuándo utilizar los servicios de sanidad electrónica?**
- cuando desee información sobre tu historial médico.
 - cuando quieras ponerte en contacto con un médico.
 - cuando quieras reservar una cita online con un médico.
 - cuando quieras consultar la medicación recomendada por tu médico.
 - cuando quieras buscar información sobre una enfermedad o síntoma.
 - Todas las anteriores.

Actividad 3

Dominio	Sanidad electrónica
Tema tratado	Configura tu perfil sanitario mediante aplicaciones de salud
Resultados del aprendizaje y competencias	<ul style="list-style-type: none"> ● Consulta todos tus progresos de salud y gestiona tus datos sanitarios en un solo lugar. ● Establece un horario y recibe recordatorios para los medicamentos.
Duración	60 minutos
Método	<ul style="list-style-type: none"> ● Educación no formal ● Debate interactivo
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> ● Teléfono móvil ● Proyector/portátil ● Pizarra blanca
Entorno de aprendizaje y descripción de la actividad	<p>El formador presenta a los alumnos las siguientes diapositivas: diapositivas 26 - 45 de la presentación.</p> <p>Una vez finalizada la presentación, el formador proporciona a los alumnos las instrucciones incluidas en la presentación sobre cómo configurar un perfil de salud al utilizar la aplicación Salud. El alumno sigue todas las instrucciones proporcionadas por el educador para configurar su historial sanitario.</p> <p>Después de la Actividad 3, los alumnos deben ser capaces de seguir y gestionar su progreso de salud en un lugar conveniente, como su teléfono.</p> <p>El objetivo de esta actividad es ayudar a los alumnos a configurar su Perfil Sanitario en sus teléfonos móviles y ayudarles a añadir información sanitaria en él.</p> <p>NOTA: Los alumnos deben ser usuarios de iPhone o Android.</p> <p>La presentación incluye instrucciones para usuarios de iPhone y Android.</p>
Evaluación de la actividad/ Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Te ha resultado difícil configurar tu perfil sanitario? ● ¿Crees que es útil? ¿Por qué?
Material de apoyo	<p>Presentación:</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1paliPeel1Tm12UIDzkwQbwlUfsA-A7t/view?usp=drive_link</p>



Actividad 3 – Configura tu perfil sanitario en tu teléfono (para usuarios de iPhone)

Instrucciones:

A) Configura tu perfil sanitario

Paso 1. Abre la app Salud y busca la pestaña Resumen.

Paso 2. Haz clic en tu foto de perfil en la esquina superior derecha.

Paso 3. Haz clic en Detalles de salud y, a continuación, Editar.

Paso 4. Añade tus datos, como nombre, fecha de nacimiento, edad, sexo, grupo sanguíneo, etc.

Paso 5. Haz clic en Hecho.

Nota I: También puedes configurar tu Identificación Médica añadiendo enfermedades, alergias y reacciones, o medicamentos, o registrarte para ser donante de órganos desde tu perfil.

Nota II: También puedes añadir contactos de emergencia. Los contactos de emergencia recibirán un mensaje informándoles de que ha llamado a los servicios de emergencia cuando utilices Emergency SOS. Tu ubicación actual se incluirá en estos mensajes.

B) Añade información sobre tu salud

Paso 1. Abre la aplicación Salud y toca la pestaña Examinar en la parte inferior.

Paso 2. Haz clic en una categoría, por ejemplo, Medicamentos.

Paso 3. Haz clic en Añadir un medicamento.

Paso 4. Añade el nombre del medicamento y haz clic en Siguiente.

Paso 5. Selecciona el tipo de medicación y haz clic en Siguiente.

Paso 6. Añade la Dosis del Medicamento, es decir, mg, mcg, g, ml, y haz clic en Siguiente.

Paso 7. Haz clic en Omitir si no deseas continuar con el paso 6.

Paso 8. Añade la frecuencia de toma y haz clic en Siguiente.

Paso 9. Elige la forma de medicina u omite, a continuación, haz clic en Siguiente.

Paso 10. Revisa tus datos y añade cualquier detalle o nota opcional.

Paso 11. Cuando termines, haz clic en Hecho.





Co-funded by
the European Union



Thank You !