CODEM educa

El **Colegio Oficial de Enfermería de Madrid** (CODEM) ha impulsado la creación de un espacio de participación entre las enfermeras y la sociedad.

Este espacio se denomina CODEM Educa y fomenta procesos de desarrollo en las personas capacitándolas para la gestión de sus cuidados bajo de idea de 'aprender a aprender'.

CODEM Educa tiene como fin promover la mejor salud posible de la población mediante la educación en la misma. Una educación en salud que requiere de la participación y de la relación entre enfermeras y la comunidad, propiciando un intercambio de recursos reales y pertinentes que orienten a la promoción de la salud y la prevención de sus problemas.

Este sistema integrado de CODEM Educa permite incrementar las competencias de las personas en sus propios cuidados, en la de los suyos y su entorno. Este incremento competencial en cuidados se orienta hacia la disminución de la vulnerabilidad individual y, con ello, hacia la disminución de la fragilidad comunitaria.

El objetivo de CODEM Educa es posible gracias al aporte de conocimiento enfermero en este espacio y al reconocimiento del rol y de la figura enfermera entre los diferentes actores de la sociedad. Esta acción es esencial, alineándose con las propuestas de Nursing Now.

El Colegio Oficial de Enfermería de Madrid, a través de CODEM Educa, reclama la necesidad de configurar proyectos que garanticen el tercero de los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

Participa en CODEM Educa

Av. Menéndez Pelayo, 93. 28007 Madrid
www.codem.es
oficina@codem.es

RECETARIO PARA EL VERANO

1. Busca la sombra, como quien busca suerte.
2. Bebe agua a lo largo del día, pues "somos agua, *my friend*"..
3. Consume alimentos frescos para mantener la frescura de vivir.
4. Realiza actividad física al comienzo o al final del día para mantenerte *fit*.
5. Refresca la habitación antes de ir a dormir: sin calor ni frío se sueña mejor.
6. Hidrátate con cremas de protección solar para una piel joven y suave.
7. Lleva gafas de sol y sombrero y... ¡list@s para *selfies*!
8. Protégete de los insectos, ¡que solo pique la curiosidad!
9. Revisa las vacunas antes de viajar y... ¡a volar!
10. En aire, mar, tierra, playa, montaña o ciudad: disfruta del verano en positivo.

Atención en la infancia, en la edad avanzada y en personas con procesos crónicos

Ante cualquier duda, consulta a tu enfermer@

@MadridCODEM

colegioenfermeriamadrid

CODEM Madrid

@madridcodem

CODEM educa

Tu Verano,

Tu Cuidado

Cuidados para disfrutar de la época estival

Colegio Oficial de Enfermería de Madrid

Nursing now Comunidad de Madrid

ELIGE FRESCO EN VERANO: VENTILA EL CALOR, REDUCE EL FRÍO

- Prevenir es mejor que enfriar: emplea medidas de barrera para evitar el exceso de calor.
- Refresca el ambiente de forma controlada: evita los contrastes de temperatura.

- Mover el aire también te refresca: usa el ventilador, en especial por la noche.
- El frío directo no es saludable: evita el flujo del aire sobre el cuerpo.
- Humidificar el ambiente también te refresca y mejora tu hidratación.

CON V DE VERANO, DE VIDA… ¡Y DE VITAMINAS!

- Hidrátate, es como respirar, hay que hacerlo a lo largo del día.
- El agua es fuente de vida, ¡bebe vida!
- Elige alimentos de temporada y consúmelos frescos o con cocina sencilla.
- Higiene y frescura: conserva tus alimentos de forma segura en verano.

- ¡Recuerda! Ofrece agua de forma habitual a niños y personas de edad avanzada.

ACTÍVATE EN COMPAÑÍA

- El calor aprieta. Si vas a salir, las primeras y últimas horas del día son la mejor opción.
- Mantén rutinas y aprovecha el día, pero también aprovecha la noche para tener un descanso adecuado.
- Planifica tus actividades: despégate del sofá.
- Juega con la familia y los amigos, aprovecha los espacios verdes.
- Para tener buenas aventuras, haz que estas sean seguras.

LO MEJOR DEL SOL, QUÉDATELO

- En la playa y la montaña, mima con crema tu piel cada dos horas.
- Selecciona tu crema protectora según tu edad, piel y actividad.
- El mejor rayo de sol es el que no te llega, cubre tu piel.
- Gafas de sol y sombreros complementan y cuidan tu piel.
- La piel tiene memoria, haz que recuerde bien al sol.

EVITA LOS INSECTOS Y ATRAE LA FELICIDAD

- La mejor protección, no dejarles entrar: emplea mosquiteras en ventanas y puertas.
- Evita las aguas estancadas, los atrae y los hace crecer.
- Si caminas por el campo o por zonas verdes, protege tus piernas.
- Un buen repelente es seguro, elígelo mirando su composición.
- Usa pulverizadores anti-insectos ambientales de forma segura: son para ellos, no los respires.

VIAJA CON SALUD

- Si viajas en coche, "por ti y por todos tus compañeros", revísalo.
- Tu equipaje, tu botiquín: no olvides prepararlo junto con tus fármacos habituales.
- Tus vacunas te identifican, lleva tu historia vacunal contigo.
- Evalúa el riesgo de tu destino: al extranjero viaja seguro y con seguro.
- Viajar es conocer y conocer, respetar: deja en tus viajes lo mejor de ti.

EL ENTORNO FORMA PARTE DE TI: CUÍDALO Y TE CUIDARÁS

- Con el calor, la basura a su hora: tírala a diario en su contenedor correspondiente.
- Calor y fuego, peligro seguro: mantén la alerta y combátelos.
- El entorno es de todos, respeta los espacios comunes.
- A quien buena sombra le cobija, inteligencia demuestra.
- El verano tiene sus sonidos, no lo contamines con tus ruidos.