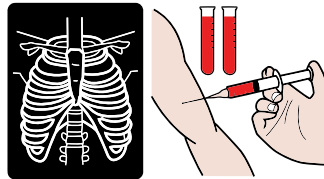
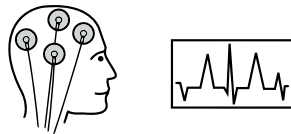
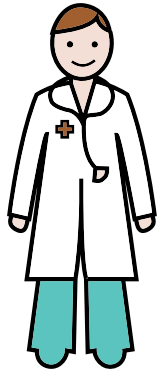


LIBRO DE LA SALUD

AFANIAS - Asociación Pro Personas con Discapacidad Intelectual



fuden

A
AFANIAS

Libro de la Salud

Editado por:

– **Fuden** (Fundación para el Desarrollo de la Enfermería), entidad distinguida con el Sello Europeo de Compromiso por la Excelencia 200+, acreditado por el Club Gestión de Calidad, de acuerdo a los estándares del modelo de Excelencia EFQM (European Foundation for Quality Management).

– **Afanias** - Asociación Pro Personas con Discapacidad Intelectual.

Patrocinado por: **CODEM** (Colegio Oficial de Enfermería de Madrid).

Segunda edición: Noviembre 2021

ISBN: 978-84-18671-31-9

Depósito legal: M-31131-2021

Impresión: Estrella Servicios Gráficos, S.L.

28991 Madrid - Teléfono: 617742154

El *Libro de la Salud* ha sido creado por Afanias (<https://afanias.org>) y se distribuye bajo Licencia Creative Commons, bajo las condiciones siguientes: *Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)*. Los símbolos pictográficos utilizados en este libro son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo Licencia Creative Commons, bajo las condiciones siguientes: *Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España (CC BY-NC-SA 3.0 ES)*:

BY Reconocimiento — Debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo del licenciador o lo recibe por el uso que hace.

NC NoComercial — No puede utilizar el material para una finalidad comercial.

ND SinObraDerivada — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado.

SA CompartirIgual — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, deberá difundir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que legalmente restrinjan realizar aquello que la licencia permite.

fuden Fundación
para el desarrollo
de la Enfermería

AFANIAS
+50 años abriendo caminos que parecían imposibles



CODEM
Colegio Oficial de
Enfermería de Madrid

ARASAAC 

CC creative commons



COORDINADORES

Javier Alonso Henar	Afanias
Marisa Cazorla Ruiz	Afanias
Amelia Amezcua Sánchez	Fuden
Claudia González López	Fuden

COLABORADORES

Elisabeth Sánchez Vega	Cristhian Ernesto Suárez Toledo
Sara Zarcero Sánchez	Jonathan Salinas Beltrán
María Garagorri Velasco	Alba Núñez Gómez
María Melchor Sanz	Fernando de Pedro Sopeña
Emilio Beardo Olivares	Manuel Ramón Rey Doval

Equipo de validación de Afanias

Área de accesibilidad e Inclusión de Afanias

¿Qué es el libro de la salud?

El libro de la salud es una herramienta pensada para facilitar la comunicación entre pacientes y profesionales de la sanidad de forma recíproca.

Es importante que la persona pueda expresar por sí mismo lo que le sucede, y permitirle usar su sistema de comunicación si lo necesita. El libro cuenta con pictogramas relacionados con la salud.

También ayuda que nos entiendan cuando reciben información de lo que les sucede, o sobre las pruebas que les van a hacer.

¿Cómo se utiliza?

Todas las personas para poder utilizar de forma satisfactoria el Libro de la Salud, necesitarán un entrenamiento y aprendizaje previo en el uso e interpretación de pictogramas.

- Mostrar el Libro de la Salud a la persona que lo va a utilizar.
- Trabajar con la persona para asociar los pictogramas a su significado.
- Comprobar que la persona conoce el significado de todos los pictogramas.
- Si no reconoce algún pictograma, se buscaría una imagen que sí asocie, y se añadirá encima sustituyendo la anterior.
- El libro dispone de dos páginas en blanco al final para añadir pictogramas específicos y necesarios para la persona, dando la opción de personificarlo.

Utilizando el libro

Si la persona puede señalar de forma autónoma

- Se facilitará a la persona el libro para que pueda ver y señalar cómodamente.
- Esperar a que la persona busque y señale el pictograma elegido. Cada persona requiere sus tiempos, hemos de tener paciencia.
- Una vez que la persona señale el pictograma, deberemos confirmar con él que es el mensaje que quiere comunicar.

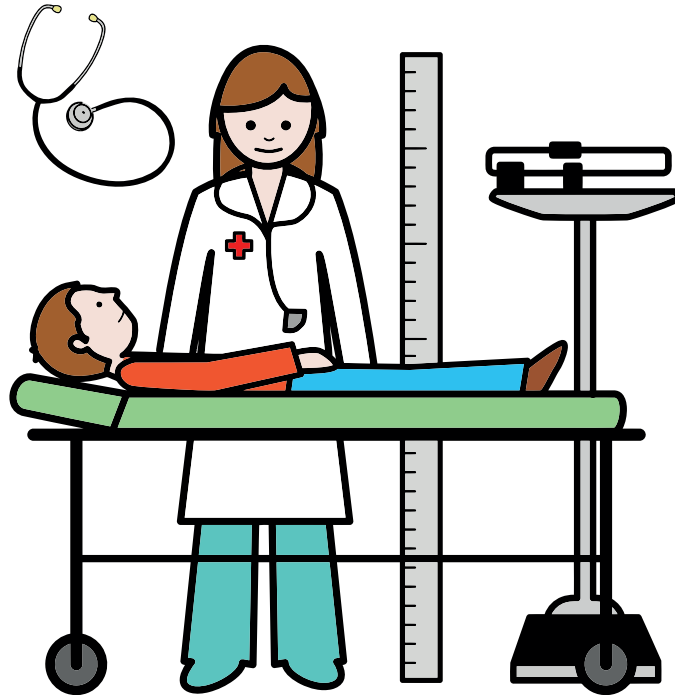
Si la persona no puede señalar de forma autónoma

- Se colocará el libro en una posición cómoda para ver los pictogramas.
- Se irán mostrando las distintas áreas del libro. Cuando llegemos al área deseada, la persona nos hará un gesto afirmativo.
- Señalaremos en orden cada uno de los pictogramas del área elegida, verbalizando en alto cada uno. Cuando se señale y pronuncie el pictograma deseado, la persona realizará su respuesta afirmativa, respuesta previamente acordada.
- Puede ocurrir que la persona necesite un mayor tamaño de las imágenes/pictogramas. Si requiere cambiar el tamaño de los pictogramas incluidos o necesita otros, disponemos de una versión adaptada en soporte digital.

Índice

REVISIONES DE SALUD.....	7	ESPECIALIDADES	43
¿Qué solicito?	9	Salud Bucodental.....	45
¿Qué me pasa?	11	Salud Mental.....	49
Pruebas médicas.....	16	Pediatría.....	52
¿Quién me va a ver?.....	20	Rehabilitación	54
¿Qué tengo?	23	Alergias	57
¿Qué me han mandado?.....	26	Mujer	59
INGRESO HOSPITALARIO	31	Hombre.....	64
Ingreso (urgencias/programado)	33	OTRAS NECESIDADES.....	67
Quiero avisar a	35	Envejecimiento	69
¿Qué quiero?	36	Cambios posturales	71
¿Qué necesito?	38	Sondas.....	73
		Productos de apoyo	74
		Hábitos saludables	77
		COVID-19	81

REVISIONES DE SALUD



¿QUÉ SOLICITO?



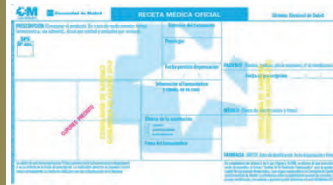
9



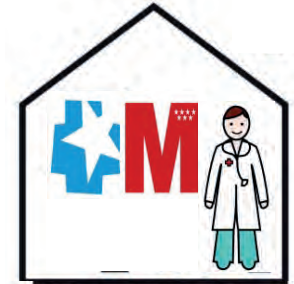
CITA PREVIA



HOSPITAL



RECETA



CENTRO DE SALUD



INFORME MÉDICO



TARJETA SANITARIA



EMERGENCIAS



AMBULANCIA

¿QUÉ SOLICITO?



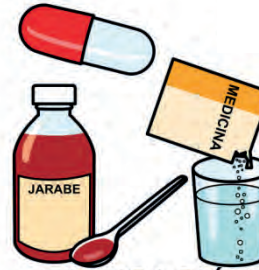
10



FARMACIA



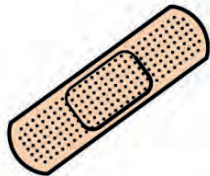
ACOMPANAMIENTO



MEDICACIÓN



TERMÓMETRO



TIRITA



CURAR



VENDA



PASTILLERO

¿QUÉ ME PASA?



11



FIEBRE



VOMITOS



DIARREA



ESTREÑIMIENTO



ESTORNUDO



TOS



MOCOS

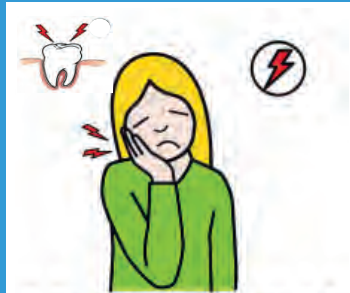


CORTE

¿QUÉ ME PASA?



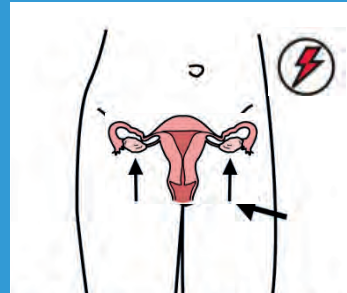
12



DOLOR DE MUELAS



DOLOR DE ESTÓMAGO



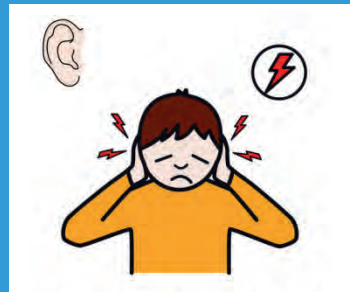
DOLOR DE OVARIOS



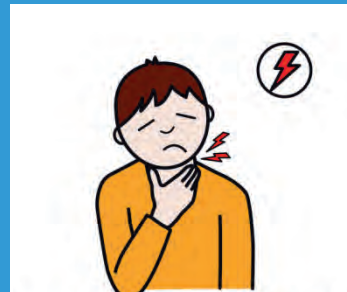
DOLOR DE CABEZA



DOLOR DE ESPALDA



DOLOR DE OÍDOS



DOLOR DE GARGANTA

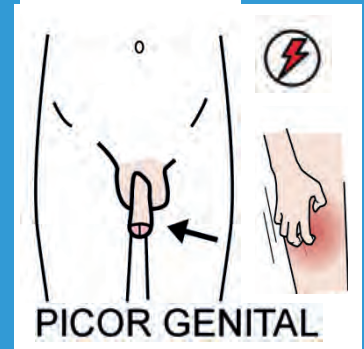
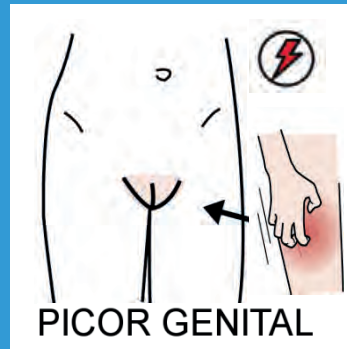
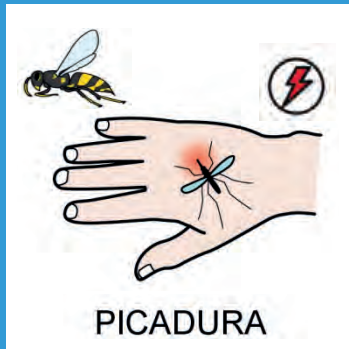
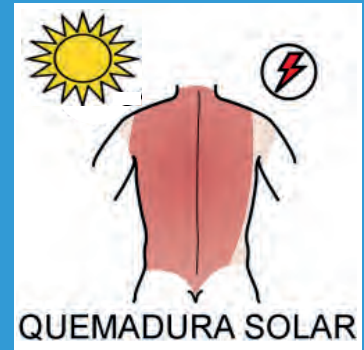
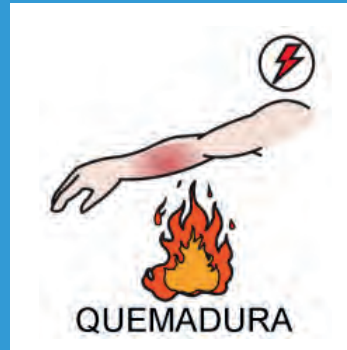


DOLOR DE BRAZO

¿QUÉ ME PASA?



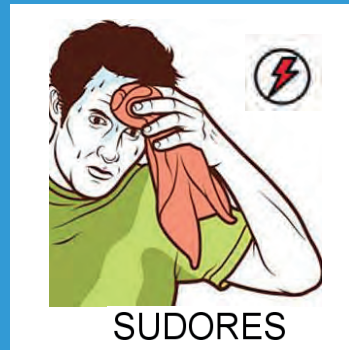
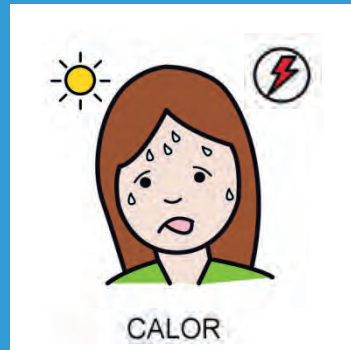
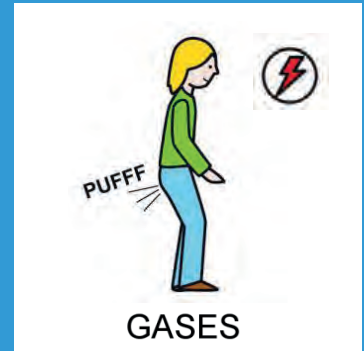
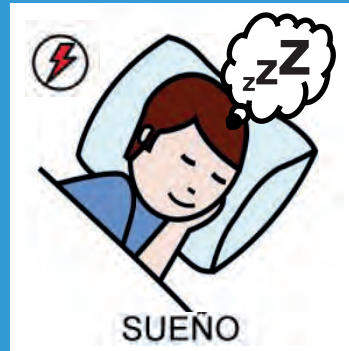
13



¿QUÉ ME PASA?



14



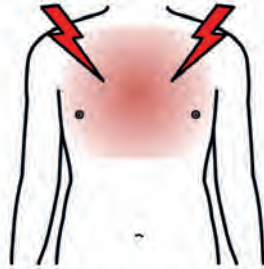
¿QUÉ ME PASA?



15



MORATÓN



DOLOR DE PECHO

PRUEBAS MÉDICAS



16



TOMAR LA TENSIÓN



TERMÓMETRO



TOMAR EL PULSO



SATURACIÓN DE OXÍGENO



MIRAR GARGANTA



ANÁLISIS DE ORINA



AUSCULTAR



CURAR

PRUEBAS MÉDICAS



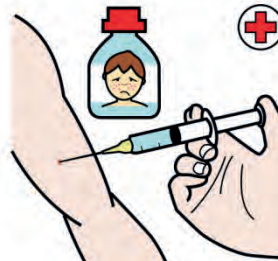
17



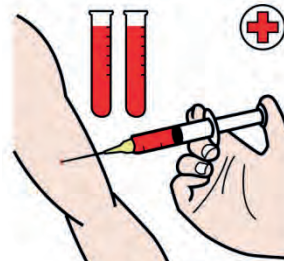
PRUEBA DE GLUCOSA



VIA



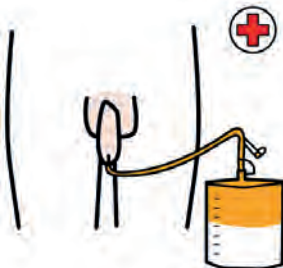
PINCHAR



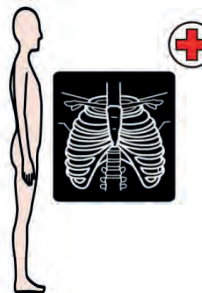
ANÁLISIS



MIRAR OÍDOS



SONDA



RADIOGRAFÍA



PUNTOS

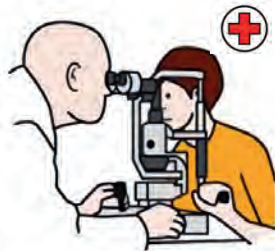
PRUEBAS MÉDICAS



18



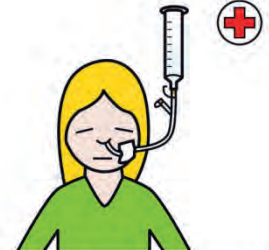
ECOGRAFÍA



MIRAR VISTA



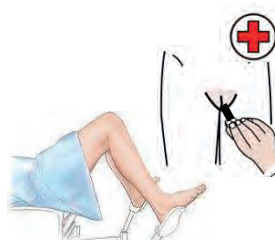
ANÁLISIS DE HECES



SONDA NASOGÁSTRICA



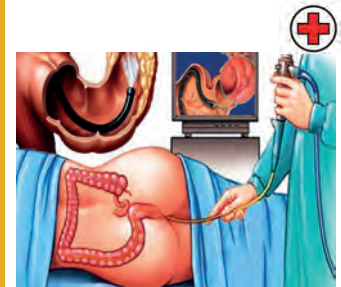
GASTROSCOPIA



CITOLOGÍA



OPERAR

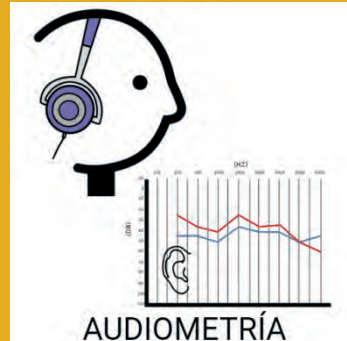
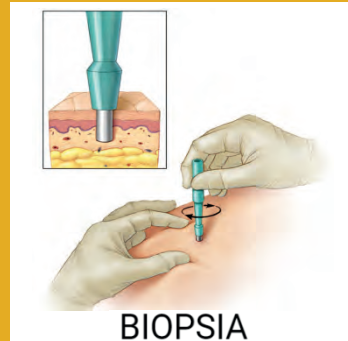
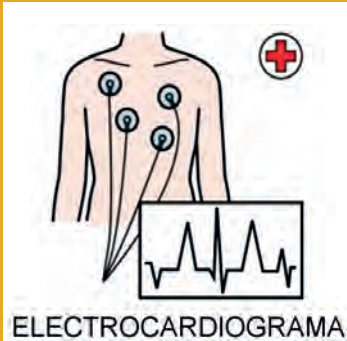
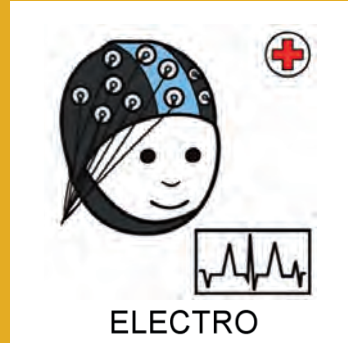


COLONOSCOPIA

PRUEBAS MÉDICAS



19



¿QUIÉN ME VA A VER?



20



MÉDICO



ENFERMERA



CIRUJANA



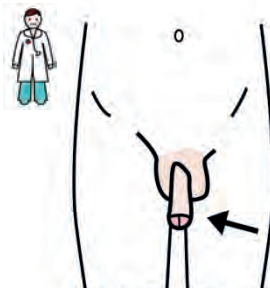
ANESTESISTA



PSIQUIATRA



PSICÓLOGA



URÓLOGO



GINECÓLOGA

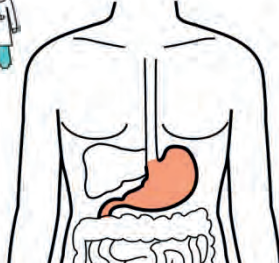
¿QUIÉN ME VA A VER?



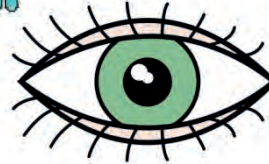
21



NEURÓLOGA



DIGESTIVO



OFTALMÓLOGA



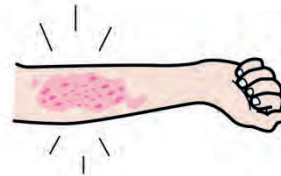
DENTISTA



PODÓLOGO



ALERGÓLOGA



DERMATÓLOGA



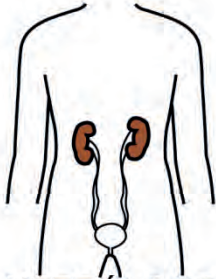
FISIOTERAPEUTA

Especialista

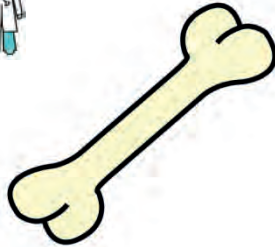
¿QUIÉN ME VA A VER?



22



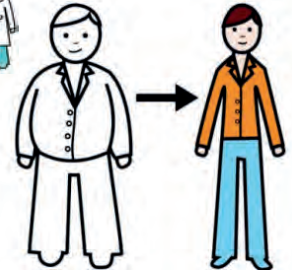
NEFRÓLOGO



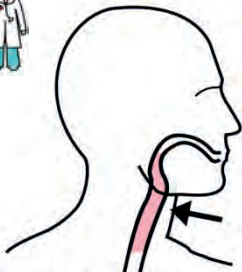
TRAUMATÓLOGA



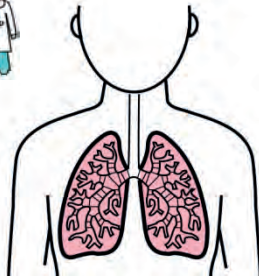
REHABILITADOR



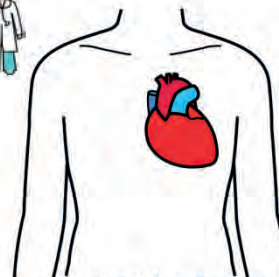
ENDOCRINO



OTORRINO



NEUMÓLOGA



CARDIÓLOGO



ONCÓLOGA

¿QUÉ TENGO?



23



GRIPE



ANGINAS



ASMA



OTITIS



CONJUNTIVITIS



ALERGIA



GASTRITIS

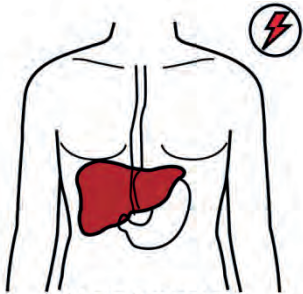


LUMBALGIA

¿QUÉ TENGO?



24



HEPATITIS



DIABETES



CARIES



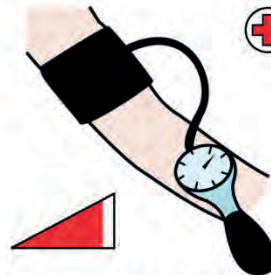
FRACTURA



INFECCIÓN URINARIA



ESGUINCE



HIPERTENSIÓN



HONGOS

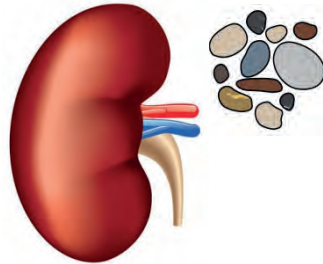
¿QUÉ TENGO?



25



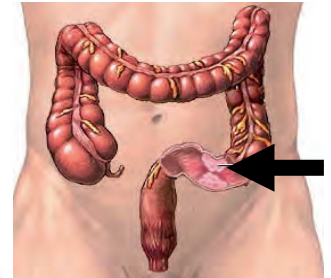
GOTA



PIEDRAS EN EL RIÑÓN



ÚLCERA POR PRESIÓN



OBSTRUCCIÓN INTESTINAL

¿QUÉ ME HAN MANDADO?



26



SOBRES



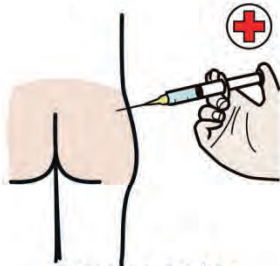
PASTILLAS



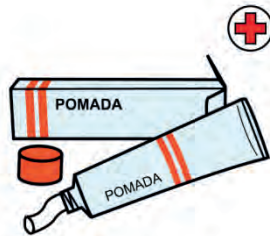
JARABE



SPRAY NASAL



INYECCIÓN



POMADA



COLIRIO



GOTAS OÍDO

¿QUÉ ME HAN MANDADO?



27



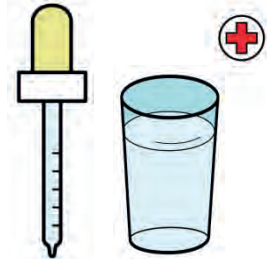
INHALADOR



DIETA



HACER GÁRGARAS



GOTAS



MEDIAS COMPRESIÓN



AUDÍFONO



GAFAS



MÁQUINA CPAP

¿QUÉ ME HAN MANDADO?



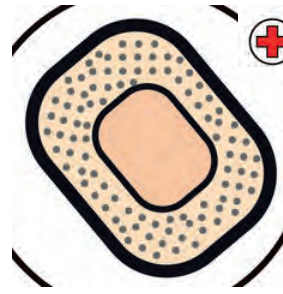
28



CABESTRILLO



ESCAYOLA



PARCHES



SUPOSITORIO



CALOR LOCAL



FRÍO LOCAL



TOBILLERA



MUÑEQUERA

¿QUÉ ME HAN MANDADO?



29



TAPONES



INSULINA



REPOSO



OXÍGENO



PIES EN ALTO

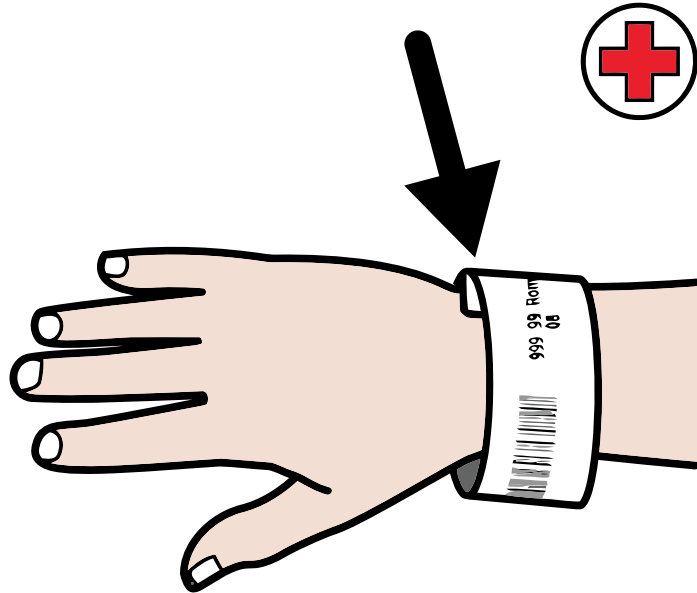


VACUNA



AYUNAR

INGRESO HOSPITALARIO



INGRESO POR URGENCIAS



33



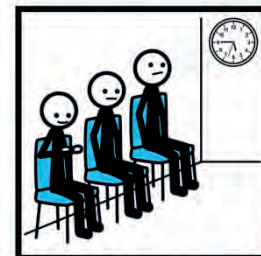
TARJETA SANITARIA



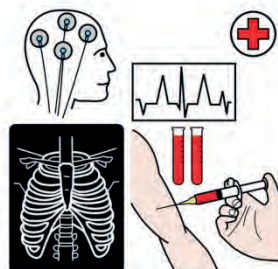
ADMISIÓN



PULSERA HOSPITALARIA



SALA DE ESPERA



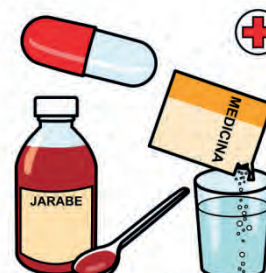
PRUEBAS



HABITACIÓN DE HOSPITAL



CASA

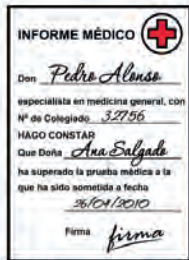


TRATAMIENTO

INGRESO PROGRAMADO



34



INFORME MÉDICO



TARJETA SANITARIA



OBJETOS PERSONALES



DNI



ROPA INTERIOR



BATA



ZAPATILLAS



UTENSILIOS DE ASEO

QUIERO AVISAR A...



35



MÉDICO



ENFERMERA



AUXILIAR DE ENFERMERIA



CELADOR



FAMILIA



AMIGOS



CENTRO OCUPACIONAL



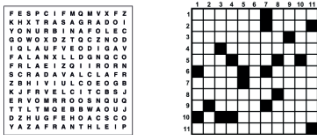
RELIGIOSO

Avisar a...

¿QUÉ QUIERO?



36



HACER PASATIEMPOS



VER LA TELEVISIÓN



CAMBIAR DE CANAL



APAGAR LA TELEVISIÓN



PINTAR



ESTAR SOLO



ACOMPAÑADA



PASEAR

¿QUÉ QUIERO?



37



VER LA PRENSA



USAR EL MÓVIL



CARGAR EL MÓVIL



LEER



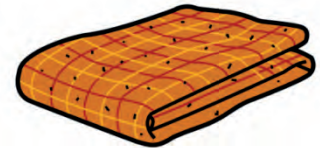
ESCUCHAR LA RADIO



DORMIR



TABLET



MANTA

¿QUÉ NECESITO?



38



AVISAR



BEBER AGUA



DUCHA



LAVARSE LAS MANOS



LAVAR LOS DIENTES



ENJUAGAR LA BOCA



LAVAR LA CARA



VOMITAR

¿QUÉ NECESITO?



39



PEINARSE



AFEITADO



ESCUPIR



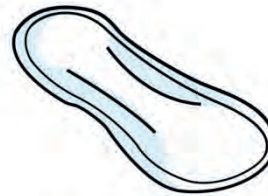
SONARSE LA NARIZ



TAMPÓN



PAÑAL



COMPRESA



CUÑA

Qué necesito

¿QUÉ NECESITO?



40



BAÑO



CORTAR UÑAS



SILLÓN



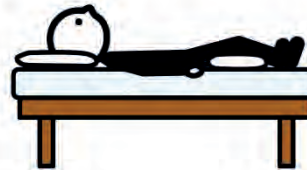
CAMA



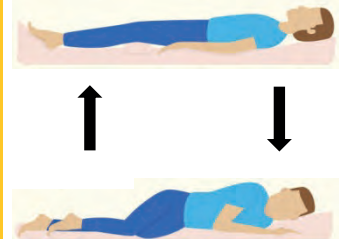
SUBIR LOS PIES



SUBIR LA CABEZA



ESTAR RECTO



CAMBIO POSTURAL

¿QUÉ NECESITO?



41



SILENCIO



DINERO



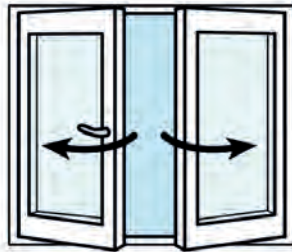
COMER



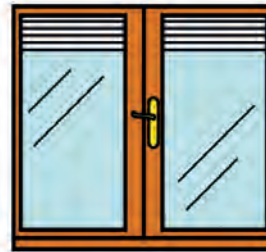
MESA AUXILIAR



ORINAL DE BOTELLA



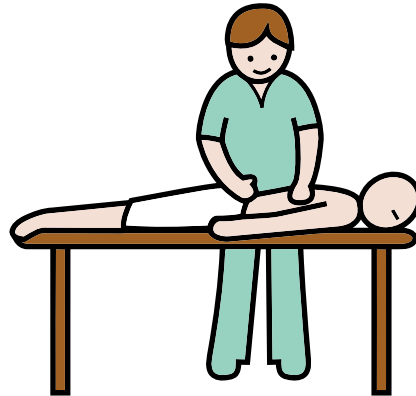
ABRIR LA VENTANA



CERRAR VENTANA

Qué necesito

ESPECIALIDADES



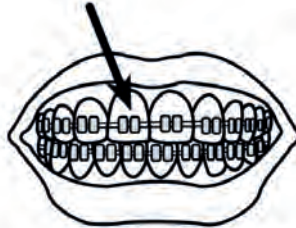
SALUD BUCODENTAL



45



DENTISTA



ORTODONCIA



DOLOR DE MUELA



ENCÍAS INFLAMADAS



SANGRADO DE ENCÍAS



CAERSE EL DIENTE



HACER UN EMPASTE



CARIES

SALUD BUCODENTAL



46



SARRO



RADIOGRAFÍA DE LA BOCA



SILLÓN ODONTOLÓGICO



CEPILLO Y PASTA DE DIENTES



HILO DENTAL



ENJUAGUE BUCAL



ENJUAGARSE LA BOCA



ENJUAGARSE CON SAL

SALUD BUCODENTAL



47



IMPLANTE DENTAL



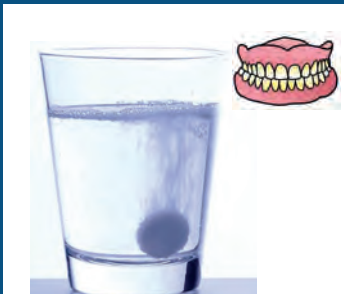
LIMPIEZA DENTAL



PROTECTOR DIENTES



PROTESIS DENTAL



LIMPIAR DENTADURA



PEGAMENTO DENTAL



PROTESIS REMOVIBLE

SALUD BUCODENTAL



48



ECHAR PASTA DE DIENTES



CEPILLAR LOS DIENTES



ENJUAGAR LA BOCA



LIMPIAR LOS INCISIVOS



LIMPIAR LOS PREMOLARES



LIMPIAR LOS MOLARES



ENFADADO



NERVIOS



CONTENTA



MIEDO



SENTIRSE SOLO



AUTOLESIONAR



RABIA



INSOMNIO

SALUD MENTAL



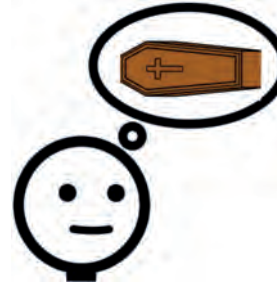
50



NO QUERER COMER



TAQUICARDIA



IDEAS DE SUICIDIO



SUJECCIÓN MECÁNICA



PROVOCAR EL VÓMITO



TRISTE



DEPRESIÓN

SALUD MENTAL



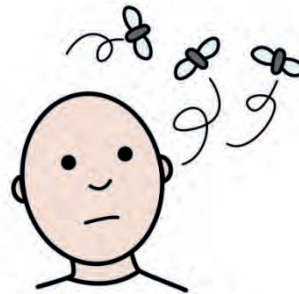
51



DORMIR TODO EL DÍA



CANSADO



DISTRAÍDO



PREOCUPADA

PEDIATRÍA



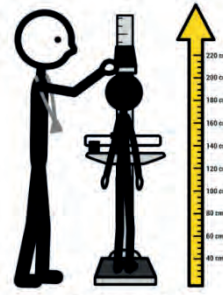
52



PEDIATRA



AUSCULTAR



MEDIR



PESAR



LAVADO NASAL



NEBULIZADOR



MEDIR LA CABEZA



VACUNA



MIRAR GARGANTA



MIRAR OÍDOS



DOLOR DE ESTÓMAGO



JARABE

REHABILITACIÓN



54



PARALELAS



MASAJE



APLICAR FRÍO



LÁMPARA DE CALOR



CINTA DE ANDAR



BICICLETA ESTÁTICA



PESAS



BOLSA DE CALOR

REHABILITACIÓN



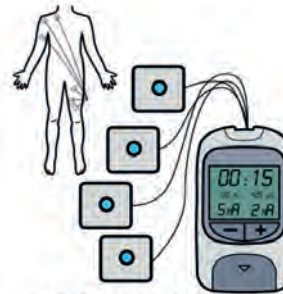
55



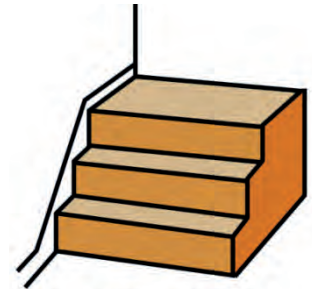
ESCAYOLA



PELOTA TERAPÉUTICA



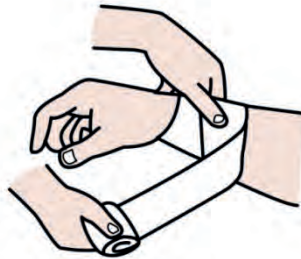
ELECTROESTIMULADOR



ESCALERA



VENDAJE NEUROMUSCULAR



VENDAR



LUZ INFRAROJA



PICA

REHABILITACIÓN



56



REHABILITACIÓN RESPIRATORIA



GIMNASIO



CAMILLA

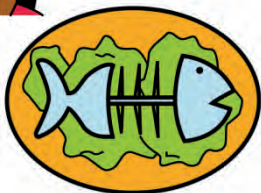


MANTA ELÉCTRICA

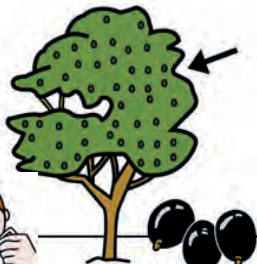
ALERGIAS



57



ALERGIA AL PESCADO



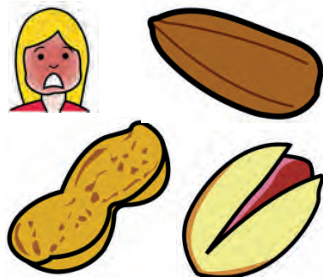
ALERGIA AL OLIVO



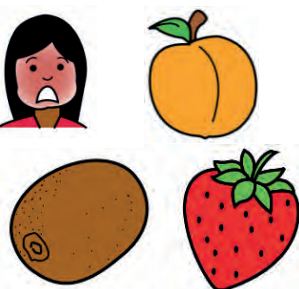
ALERGIA AL POLVO



ALERGIA A LOS LÁCTEOS



ALERGIA A LOS FRUTOS SECOS



ALERGIA A LA FRUTA



ALERGIA A MEDICAMENTOS

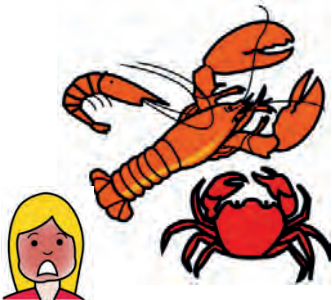


ALERGIA A LAS MASCOTAS

ALERGIAS



58



ALERGIA AL MARISCO



ALERGIA AL POLEN



CITOLOGÍA



MAMOGRAFÍA



SANGRADO VAGINAL



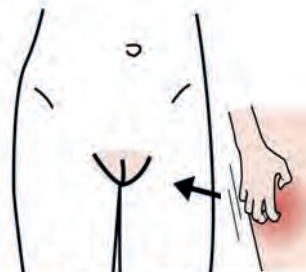
IRRITACIÓN



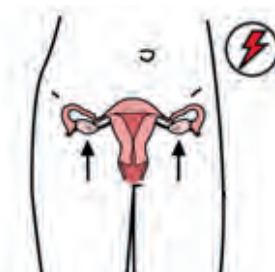
DOLOR DE PECHO



AUTOEXPLORACIÓN



PICOR GENITAL



DOLOR DE OVARIOS

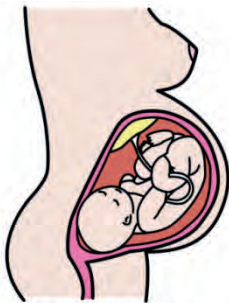
MUJER



60



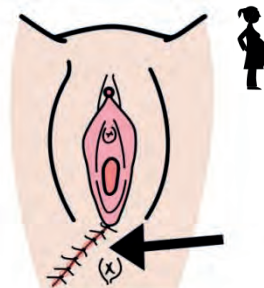
TEST DE EMBARAZO



EMBARAZO



MATRONA



EPISIOTOMÍA



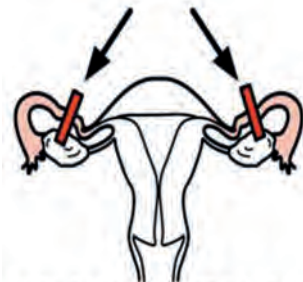
ESTÉRIL



ESPÉCULO



CAMA DE EXPLORACIÓN

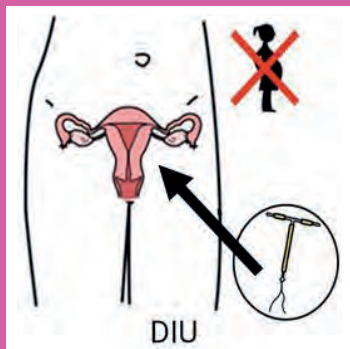


LIGADURA DE TROMPAS

MUJER



61



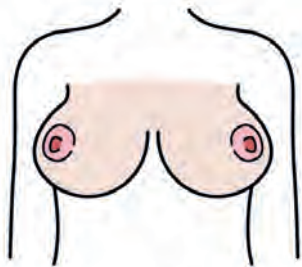
MUJER



62



TENER LA REGLA



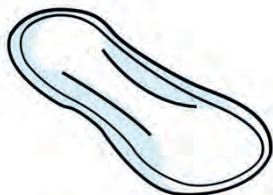
DESAROLLO DEL PECHO



VELLO PÚBLICO



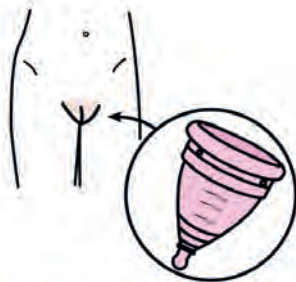
MASTURBACIÓN



COMPRESA



TAMPÓN



COPA MENSTRUAL



ABUSO SEXUAL

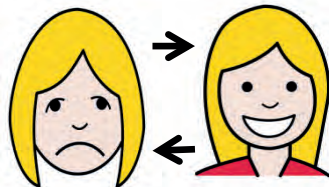
MUJER



63



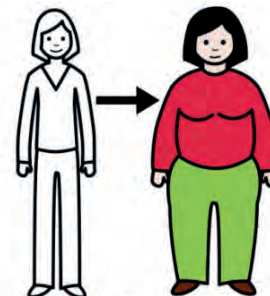
SUDORES



CAMBIOS DE HUMOR



INSOMNIO



ENGORDAR



DOLOR DE CABEZA



NO MENSTRUACIÓN



DENSIOMETRIA OSEA

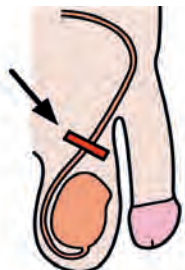


INCONTINENCIA URINARIA

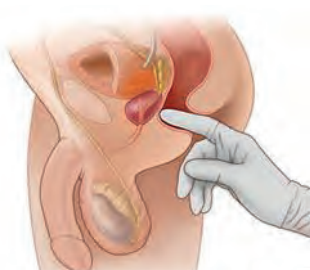
HOMBRE



64



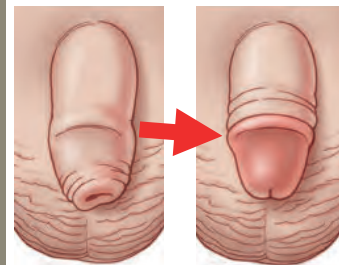
VASECTOMÍA



TACTO RECTAL



DISFUNCIÓN ERECTIL



FIMOSIS



PRESERVATIVO



POR TRANSMISIÓN SEXUAL



ESTÉRIL



ORINAR MUCHO

HOMBRE



65



MASTURBACIÓN



EYACULAR



NO PODER EYACULAR



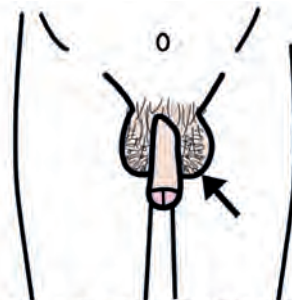
ABUSO SEXUAL



VELLO EN LA CARA

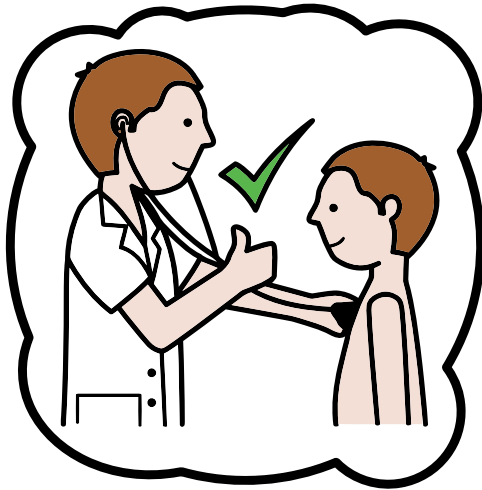


VELLO CORPORAL



VELLO EN GENITALES

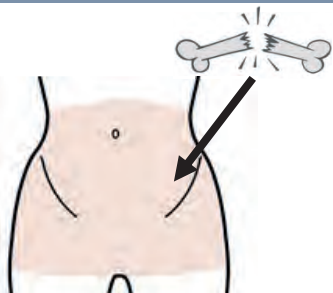
OTRAS NECESIDADES



ENVEJECIMIENTO



69



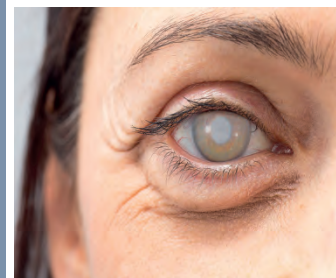
FRACTURA DE CADERA



ARTRITIS



ALZHEIMER



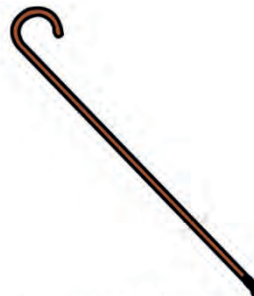
CATARATA



AUDÍFONO



DENTADURA POSTIZA



BASTÓN

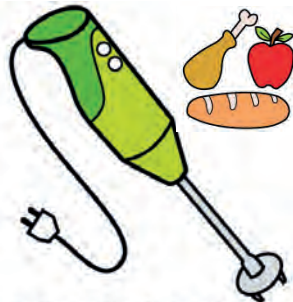


ANDADOR

ENVEJECIMIENTO



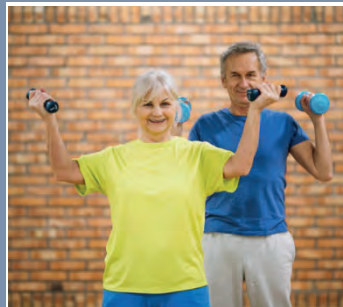
70



TRITURAR COMIDA



ESPESANTE



GERONTOGIMNASIA



CUIDADORA



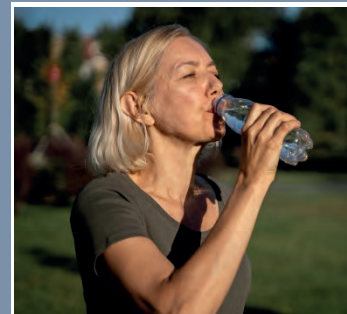
GAFAS



PAÑAL



EVITAR CAIDAS



BEBER AGUA

CAMBIOS POSTURALES



71



LEVANTAR



ACOSTAR



DE LADO



BOCA ABAJO



BOCA ARRIBA



SUBIR LOS PIES



BAJAR LOS PIES



SILLÓN

CAMBIOS POSTURALES



72



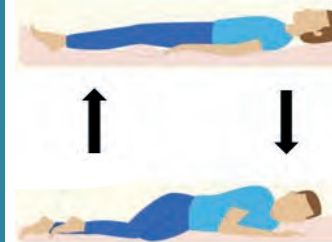
CAMA ARTICULADA



SUBIR CABECERO



BAJAR CABECERO



CAMBIO DE POSTURA



SENTAR EN LA SILLA



LEVANTAR DE LA SILLA

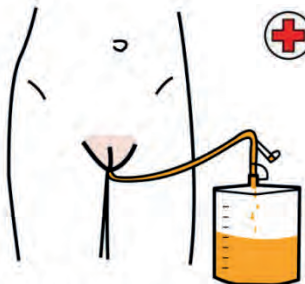
SONDAS



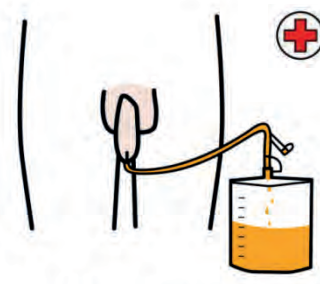
73



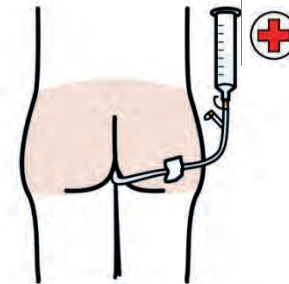
SONDA DE DOBLE BALÓN



SONDA VESICAL



SONDA VESICAL



SONDA RECTAL



SONDA NASOGÁSTRICA



SONDA PEG

PRODUCTOS DE APOYO



74



SILLA DE RUEDAS



SILLA DE DUCHA



MULETAS



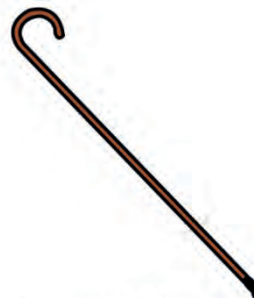
ORINAL DE BOTELLA



COLCHON ANTIESCARAS



COJIN ANTIESCARAS



BASTÓN



ANDADOR

PRODUCTOS DE APOYO



75



CUBIERTOS ADAPTADOS



PLATO ADAPTADO



VASO ADAPTADO



BARRA DE SEGURIDAD



ESPONJA ADAPTADA



CUADERNO DE COMUNICACIÓN



BARRA PARA EL BAÑO

PRODUCTOS DE APOYO



76



BARANDILLA PARA CAMA



GRÚA HOSPITALARIA



MASTICADOR DE ALIMENTOS



ESCALERA DE APOYO



PROTESIS

HÁBITOS SALUDABLES



77



5 VASOS DE AGUA AL DÍA



PESO SALUDABLE



HACER EJERCICIO



PASEAR



ESTAR CON AMIGOS



SUBIR ESCALERAS



AFICIONES



DORMIR 8 HORAS

Hábitos
saludables

HÁBITOS SALUDABLES



78



DESAYUNO



ALMUERZO



COMIDA



MERIENDA



CENA



PIRÁMIDE ALIMENTICIA



COMER FRUTA



COMER VERDURAS

HÁBITOS SALUDABLES



79



NO FUMAR



NO BEBER ALCOHOL



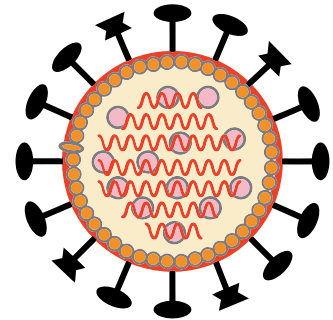
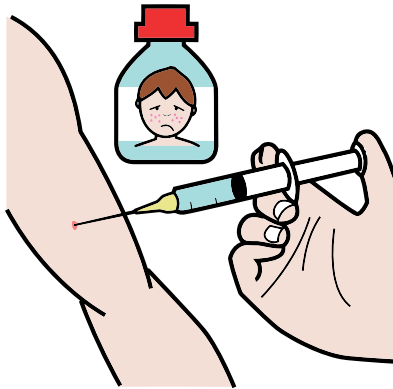
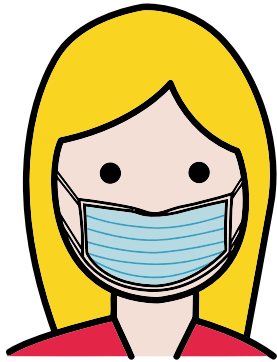
NO BEBER REFRESCOS



NO COMER BOLLERÍA

Hábitos
saludables

COVID-19



COVID-19



83



DESINFECTAR MANOS



LLEVAR MASCARILLA



LLEVAR PANTALLA



MASCARILLA FFP2



SECAR CON PAPEL



LAVADO DE MANOS



TERMÓMETRO LÁSER

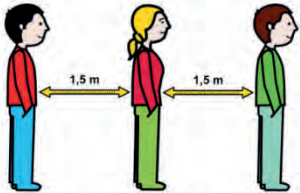


DESINFECTAR

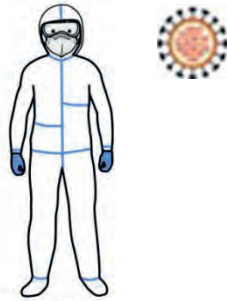
COVID-19



84



DISTANCIA SOCIAL



EPI



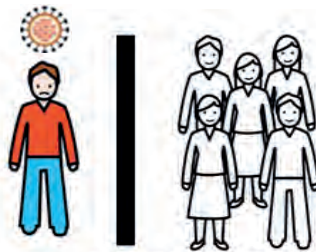
VENTILAR



SATURACIÓN DE OXÍGENO



CONFINAMIENTO



AISLAMIENTO



VENTILACIÓN ASISTIDA

COVID-19



85



PCR



ESTOY BIEN



ESTOY MAL

Añade tus pictogramas

86

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

Añade tus pictogramas

88

--

--

--

--

--

--

--

--

--

AFANIAS

+ 50 años abriendo caminos que parecían imposibles



fuden
Fundación
para el desarrollo
de la Enfermería

CODEM
Colegio Oficial de
Enfermería de Madrid



CC creative commons

