

**LOADING ...**

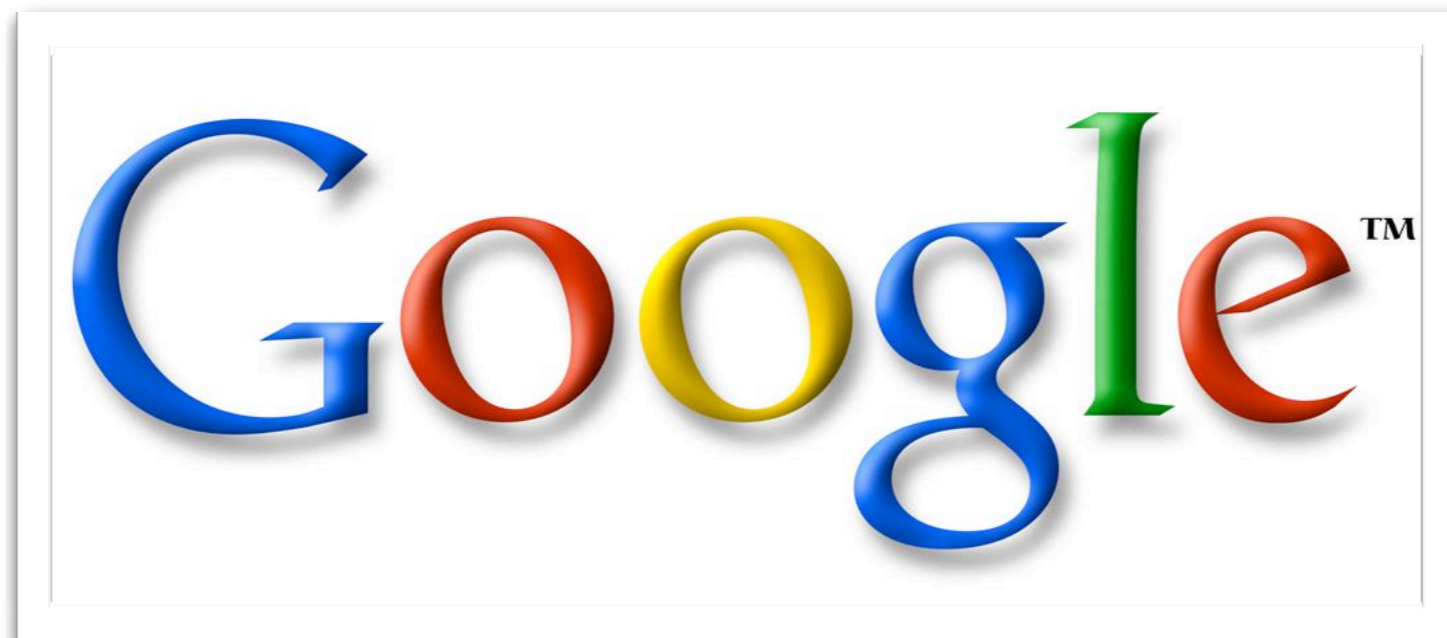
web 2.0] [atención primaria] [ciudadanía y profesionales] [gadgets] [capital social] [e-health]

@drcasado- xavier moyá - @bacigalupe - miguel angel máñez - @doctorcasado- rafa cofiño -  
pablo pérez- rafa bravo - @riojasalud - @angelmones - jorge j. fernández- @doctorin -  
@healthglobal - elena serrano - @alorza - @cuidatecv - @infohealthastur - @htlh\_literacy -  
sebastià march- -----

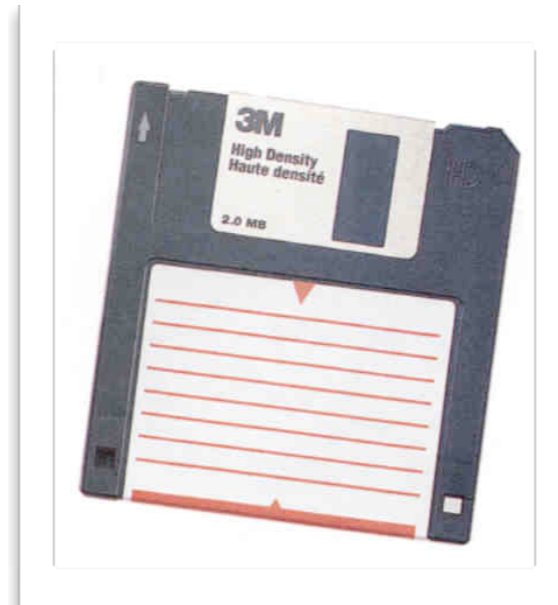
rcofinof@gmail.com  
@rcofinof



de la ofimática  
a la web 2.0



los tiempos están cambiando



del Harvard Graphics al **Power Point** y del  
Power Point al **Prezi**

del CD con el Medline al **Pubmed**

del Word al **Google Docs**

de las cartas al director a las **rapid  
responses** en el BMJ

de las asociaciones de pacientes al  
**Patients like me**

guardar

leer

interactuar

escuchar

debatir

e-health

informar

conversar

crear

buscar

viajar

guardar

leer

interactuar

escuchar

colaborar

e-health

informar

conversar

crear

buscar

viajar



**(ciudadanía + profesionales) salud × ( internet ) = salud 2.0**

guardar

leer

interactuar

escuchar

debatir

(ciudadanía + profesionales) salud  $\times$  ( internet ) = salud 2.0

e-health

informar

conversar

crear

buscar

viajar

"I felt I was looking over Thomas Paine's shoulder"  
- Elliot M. Stone

# e-patients

how they can help us heal health care

Tom Ferguson, MD  
and the e-Patient Scholars  
Working Group

“e-patients with a chronic illness use online health resources to manage their illness, look up pertinent information before and after a doctor visit, as well as communicate with other patients in online support groups”

**LOADING ...**

“no me lo definas,  
ponme un ejemplo”

# escuchar (y compartir) música: goear, spotify

Spotify Free

Search: cocorosie

rcofinof + Beirut-Gulag Orkestar

Beirut-Gulag Orkestar

Publicar en f t v

Canción	Comprar	Artista	Durac...	Álbum	Modificados	Usuario
☆ The Gulag Orkestar		Beirut	4:38	The Gulag Orkestar		
☆ Prenzlaurberg		Beirut	3:46	Gulag Orkestar		
☆ Brandenburg		Beirut	3:38	The Gulag Orkestar		
☆ Postcards From Italy		Beirut	4:17	The Gulag Orkestar		
☆ Mount Wroclai (Idle Days)		Beirut	3:15	The Gulag Orkestar		
☆ Rhineland (Heartland)		Beirut	3:58	The Gulag Orkestar		
☆ Scenic World		Beirut	2:08	The Gulag Orkestar		
☆ Bratislava		Beirut	3:17	The Gulag Orkestar		
☆ The Bunker		Beirut	3:13	The Gulag Orkestar		
☆ The Canals Of Our City		Beirut	2:21	The Gulag Orkestar		
☆ After The Curtain		Beirut	2:54	The Gulag Orkestar		

☆ Postcards From Italy "Where there is no Psychiatrist"

☆ La espiral de Joseph K - lista 1 d...

☆ La espiral de Joseph K - lista 2 d...

☆ Reliquias

☆ La espiral de Joseph K - lista 3 d...

☆ Verano 2009

☆ Sigur Ros Med Sud

☆ Diciembre 2009

☆ Fiesta Navidad

☆ RDL 2009

☆ 2010

☆ Wim Mertens

☆ Nokia 5800 XpressMusic

☆ Julio 2008

☆ agosto 2007

☆ **Beirut-Gulag Orkestar**

☆ Billy Bragg-Wilco

☆ Cajas de Musica Dificiles de Parar 1

☆ Calamaro-La lengua popular

# lectura activa: subrayar, anotar, clasificar

Home > Comment > BMJ 2010;340:c2449, doi: 10.1136/bmj.c2449 (Published 26 May 2010)

This Article

Published 26 May 2010, doi:10.1136/bmj.c2449

Full text

Cite this as: BMJ 2010;340:c2449

Sticky Notes

Revisar comentario en editorial ultimo trim de GSanitaria

Private

Post

Personal floating sticky note by Rafa Cofiño.

als

## Transmission in serodiscordant sexual couples

...ro but is low if the infected partner takes antiretrovirals

...t 150 words of the full text of this article appear below.

...treatment inhibits HIV viral replication and reduces plasma viral ... plasma viral load is associated with a lower probability of HIV ... which opens the possibility of treatment to reduce HIV

<sup>1 2</sup> The feasibility, potential effectiveness, and risks of such

...unclear, and a key uncertainty is the extent to which successful antiretroviral treatment reduces HIV infectivity. In the linked observational study (doi:10.1136/bmj.c2205), Del Romero and colleagues estimate the risk of heterosexual transmission of HIV-1 from infected people taking combined antiretroviral treatment.<sup>3</sup>

Only randomised controlled trials comparing transmission in HIV serodiscordant couples, where the infected (index) partner receives or does not receive antiretroviral drugs, can accurately estimate the effect of such treatment on infectivity. The HPTN-052 trial is the only ongoing trial of this type. In this trial, partners infected with HIV are assigned to immediate antiretroviral treatment or deferred treatment when their CD4 count . . . [Full text of this article]

Marie-Claude Boily, senior lecturer in infectious disease ecology<sup>1</sup>, Anne Buvé, professor<sup>2</sup>, Rebecca F Baggaley, research fellow<sup>1</sup>

### What's new

- Last 7 days
- Past weeks
- Current print issue
- Rapid responses

### Blogs

### Podcasts

- James Raftery: NICE – the beginning of the end—or a new beginning? (27 May 2010)
- Julian Sheather: Politics, genital mutilation, and the slow death of serious debate (26 May 2010)
- Domhnall MacAuley on WONCA Part II (26 May 2010)
- Andrew Burd on burns research (25 May 2010)
- Richard Smith on the joy of walking (25 May 2010)

### Keep updated

Get email alerts



Get RSS alerts



iGoogle Latest from BMJ

iGoogle BMJ simple search

Get r

The la  
editor  
and su  
based  
straight  
your i

R  
N

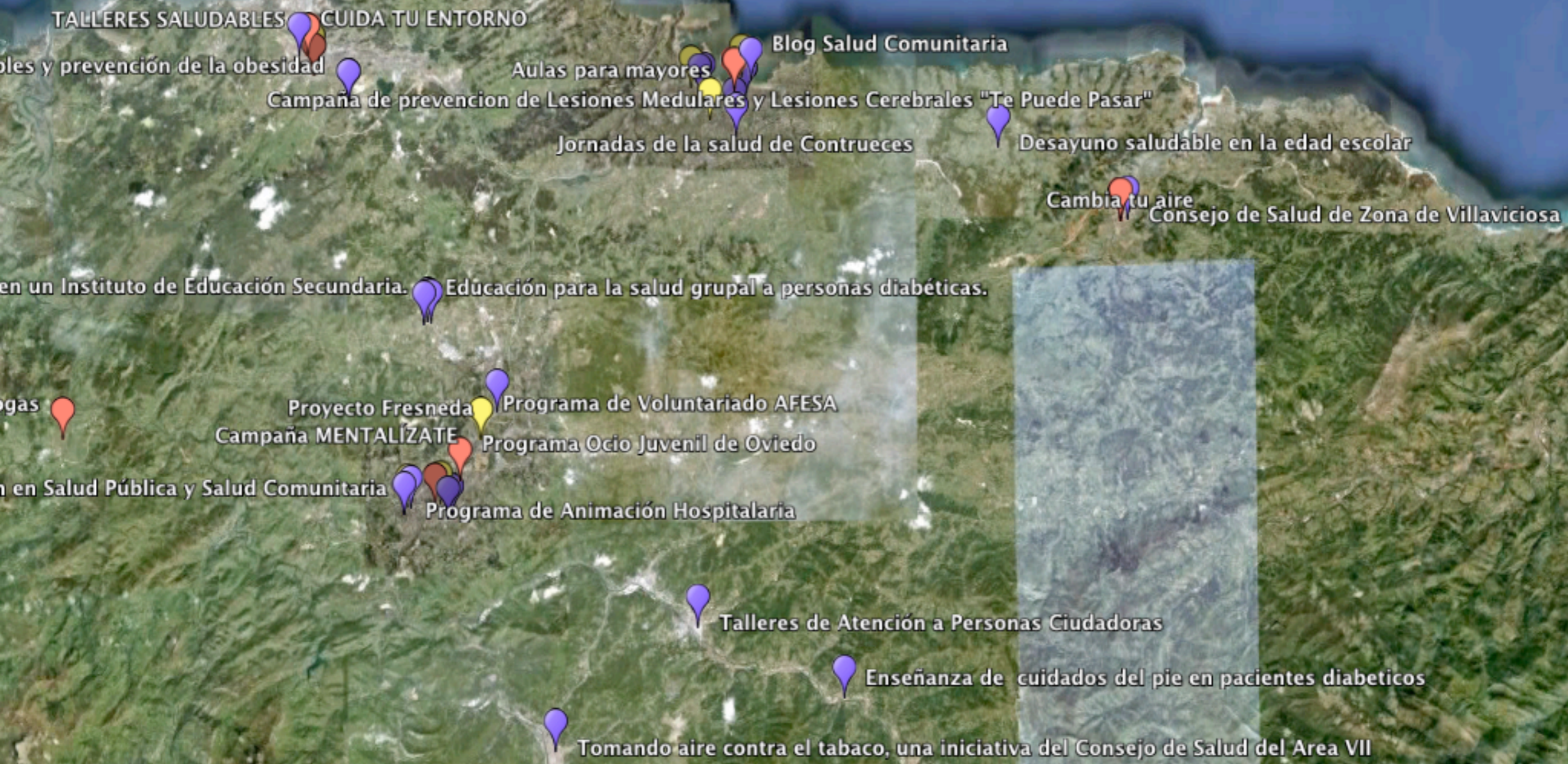


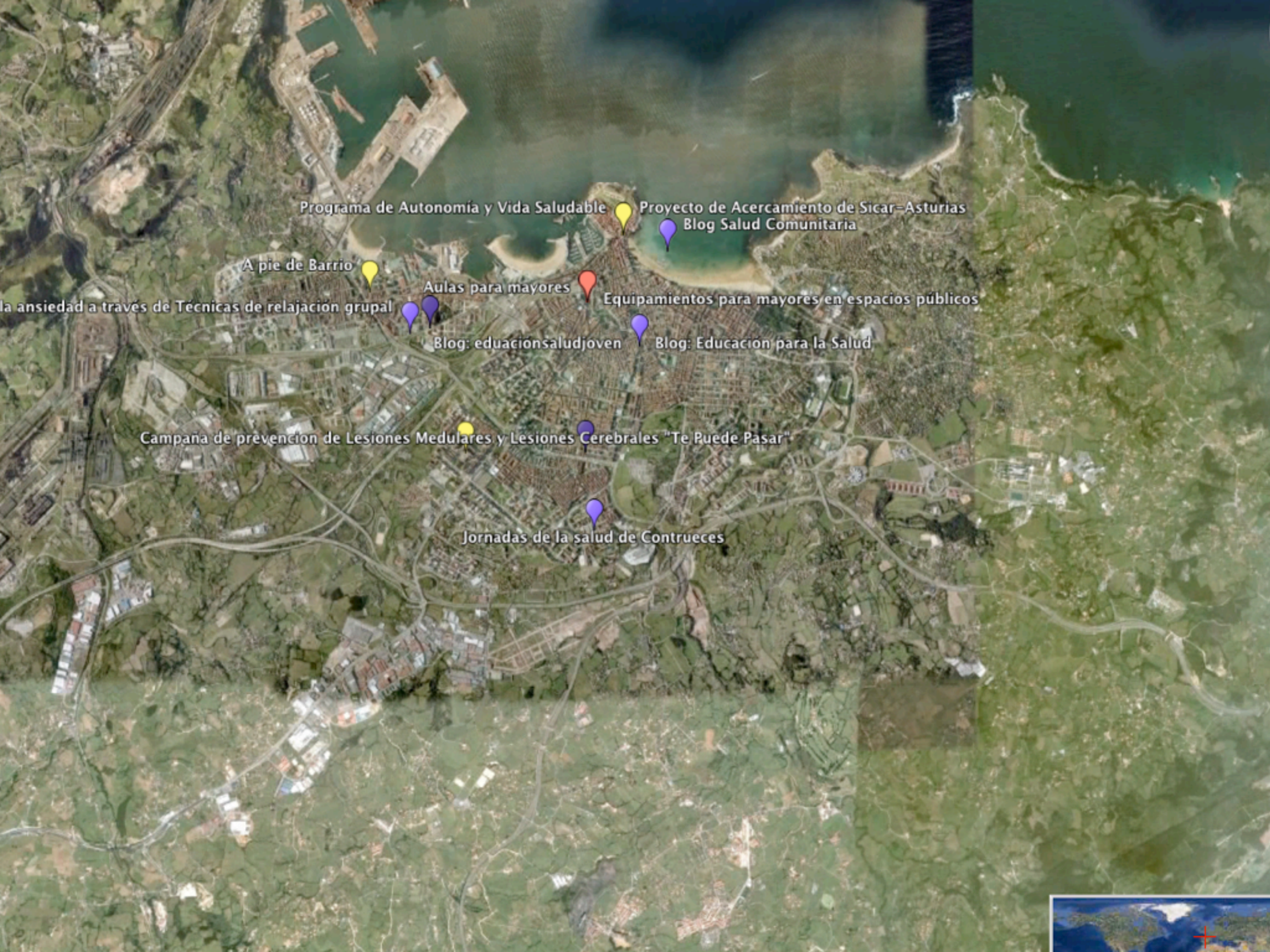
guardar y etiquetar: “para mí y para todos mis compañeros”

**rcofinof's POSTS\_Salud\_Comunitaria Bookmarks**  
Bookmarks | Network | Tags | Subscriptions | Inbox  
See all POSTS\_Salud\_Comunitaria bookmarks in Popular, Recent, or your Network.

rcofinof POSTS\_Salud\_Comunitaria Type another tag Bookmarks 24 Display options

- 11 JAN 10 **El bálsamo de Fierabrás: paradoja de Easterlin**  
aplamancha.blogspot.com/  
SHARE | EDIT | DELETE POSTS\_Salud\_Comunitaria 4
- 08 JAN 10 **language health public**  
www.springerlink.com/content/h72kpp838g6822u7/  
SHARE | EDIT | DELETE imported Bookmarks POSTS\_Salud\_Comunitaria
- EducaciónSalud**  
educacionsaludapb.blogspot.com/  
SHARE | EDIT | DELETE imported Bookmarks POSTS\_Salud\_Comunitaria
- Socioeconomic determinants of health: Health in...**  
www.bmj.com/cgi/content/full/314/7080/591  
SHARE | EDIT | DELETE imported Bookmarks POSTS\_Salud\_Comunitaria
- PLoS Medicine - Combined Impact of Health Behav...**  
medicine.plosjournals.org/perlserv/?request=get-document&doi=10.1371%2Fjournal.p...  
SHARE | EDIT | DELETE imported Bookmarks POSTS\_Salud\_Comunitaria
- IAM y clase social**  
www.biomedcentral.com/1471-2458/8/44  
SHARE | EDIT | DELETE imported Bookmarks POSTS\_Salud\_Comunitaria
- Amartya Sen**  
www.webindia123.com/personal/abroad/amartya.htm  
SHARE | EDIT | DELETE imported Bookmarks POSTS\_Salud\_Comunitaria
- EUPHA : Conference Lisbon 2008**  
www.eupha.org/html/menu3\_2.html  
SHARE | EDIT | DELETE imported Bookmarks POSTS\_Salud\_Comunitaria
- Animacion sociocultural e integracion social pr...**  
ascprofesional.blogspot.com/  
SHARE | EDIT | DELETE imported Bookmarks blogs sociocultural animación social asociaciones animacion asociacionismo 18





Programa de Autonomía y Vida Saludable

Proyecto de Acercamiento de Sicar=Asturias  
Blog Salud Comunitaria

A pie de Barrio

Aulas para mayores

Equipamientos para mayores en espacios públicos

la ansiedad a través de Técnicas de relajación grupal

Blog: educacionsaludjoven

Blog: Educación para la Salud

Campaña de prevención de Lesiones Medulares y Lesiones Cerebrales "Te Puede Pasar"

Jornadas de la salud de Contruences





Plan Municipal de Salud de Gijón

EL CINE EN LA ENSEÑANZA

ADIOS A LOS MALOS HUMOS

Programa Educativo FINDE

Equipamientos para mayores en espacios públicos

MAYORES CON MARCHA

Jornada Municipal sobre drogas  
CAMINANDO POR LA VIDA

Gymkhana por la movilidad en la Semana Europea de la Movilidad

Aulas para mayores





Participación y Actividades  
Comunitarias en Salud en Asturias

## ADIÓS A LOS MALOS HUMOS

**Programa promovido y coordinado por la Fundación  
Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de  
Gijón.**

Se trata de publicar, durante 7 semanas, en un periódico local un programa para ayudar a las personas fumadoras a dejar el tabaco.

Natalia González Peláez - [ngonzalez@gijon.es] - [Tlf. 985 18 28 54] -  
Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón - [bcerezo@gijon.es]  
- [Tlf. 985 18 28 59]

[Página de la Jornada](#)

[Más información](#)

Jornada de Actividades Comunitarias y de Participación en Salud de  
Asturias

ADIÓS A LOS MALOS HUMOS



Aulas para mayores

# Primary Care Revolution

myca

hellohealth  
PLATFORM

8 minute appointments

I am married to the patient.

A: WHY do RELATIONSHIPS FAIL?

Q: COMMUNICATION

ENDANGERED SPECIES:

PRIMARY CARE DOCS

GETS PAID PER PROCEDURES

USES 3000 year old technology



## WebDoc 2.0

SITE

GOOGLE CALENDAR

MAKE APPOINTMENT

EMAIL/chat

PAYPAL

50% of doc visits are unnecessary

What if we upgraded our healthcare to be more of a SOCIAL NETWORK?

### GOALS + PLANS

ACCESS to...

Professionals

Community

Tools

ORGANIZE

Groups

Doctors

Patients

# info al paciente sobre actividad en consulta

**Fernando Casado (drcasado) on Twitter - Windows Internet Explorer**

http://twitter.com/drcasado

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

Favoritos Sitios sugeridos Hotmail gratuito Galería de Web Slice

Fernando Casado (drcasado) on Twitter

**drcasado**

Nombre Fernando Casado  
Biografía Médico de Familia. Este es un panel luminoso para que mis pacientes estén al corriente de eventos de la consulta. No se tratarán casos clínicos concretos.

82 Seguidos 282 Seguidores 30 Listas

Tweets 697

Favoritos

Listas  
@drcasado/medicina  
@drcasado/actualidad  
Ver todos

Siguiendo

Ver todos...

Consulta sin retrasos, de momento todo tranquilo.  
hace cerca de 2 horas via web

Guía práctica de la salud: [HTTP://GUIAPRACTICA.SEMFYC.INFO/](http://GUIAPRACTICA.SEMFYC.INFO/)  
Excelente recurso para pacientes de la soc. española de Medicina de Familia.  
2:18 AM Apr 13th via web

Aviso a pacientes: Voy con casi una hora de retraso ( a las 16:55 entra el paciente de 16:18)  
7:55 AM Apr 12th via web

Consulta muy cargada. Estoy de interior y falta un médico (se reparte su consulta) Si hoy tiene cita.. traigase un libro a la sala de espera  
6:10 AM Apr 13th via web

RT @ecjpr: Medicamentos genéricos: ¿en qué consisten?  
<http://bit.ly/9ANxWk>  
2:40 AM Apr 13th via web

Inicio OMI-AP (6.1/000-01)... Fernando Casado (dr... Dibujo - Paint 18:41

# formación al paciente a través de un blog

## La consulta del doctor Casado

Espacio de formación y comunicación pensado para **PACIENTES** bien informados.

[Página principal](#)

[ACERCA DE ESTE BLOG Y SU AUTOR](#)

[COMPROMISO ÉTICO](#)

[¿CÓMO SUSCRIBIRSE?](#)



VIERNES 23 DE ABRIL DE 2010

### MEDITAR PARA RECONducIR EL STRESS

Este pequeño video ilustra las posibilidades de la meditación para reducir el stress. Algo tan sencillo como sentarse un rato en silencio esconde un enorme potencial curativo.

Como es gratis no encontraremos mucha publicidad.

Sin embargo ¿por qué no atrevemos a probar algo tan enormemente útil?



Nosotros  
suscribimos los  
Principios del  
código HONcode.  
[Compruébelo aquí.](#)

Twitter del Doctor  
Casado



Salvador Casado  
**doctorcasado**

@drcasado acaba de  
cocinar el audio de la  
presentación al  
congreso, gracias!  
<http://bit.ly/dDd61q>  
yesterday

"El núcleo de la  
medicina de familia es  
la relación con los  
pacientes,  
necesitamos más  
tiempo médico-







## áreas de trabajo

- ➔ Alimentación
- ➔ Movilidad
- ➔ Medio Ambiente
- ➔ Apoyo psicosocial
- ➔ Personas mayores
- ➔ Lactancia
- ➔ Infancia y juventud
- ➔ Tacto/masaje
- ➔ Redes Sociales
- ➔ Comunicación
- ➔ Arte y manualidades
- ➔ Dejar de fumar
- ➔ Taller del decálogo

Google™ Buscar x

www.lafresneda.com  
**LA FRESNEDA**

## el proyecto



fotografía Carlos Casariego

Bienvenido al sitio web del **PROYECTO FRESNEDA**. Una iniciativa del Centro de Salud y de una red de voluntarios de la comunidad que, aportando parte de su tiempo y de sus habilidades de forma desinteresada, aspiran a elevar los niveles de salud de los habitantes de La Fresneda, Soto y Pruvia, mediante un proceso continuo de promoción de estilos de vida saludables, refuerzo del apoyo social y mejoras en el medio ambiente.

## noticias

### DEJAR DE FUMAR, TU MARCAS TU RITMO

15/04/10

Ahora ya podemos decir que obtenemos grandes resultados. Personas que llevan meses sin fumar. Seamos claros, por supuesto que cuesta trabajo dejarlo pero ¿Y si fuera mejor sin?

Tenemos en el grupo *Dejar de Fumar* diverso material como un Documental o el libro "Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo" de Allen Carr, el más vendido del mundo para dejar de fumar y lo más importante, reconocido como el sistema más eficaz... "Cuando fumé mi último cigarrillo, comencé la época más feliz de mi vida".

Permítenos robarte una hora para regalarte una vida nueva. Una terapia por todos los miércoles a las 19:00 h. **no te acordarás del tabaco para nada**

Yo apagué mi último cigarrillo, apaga el tuyo con nuestra ayuda y experiencia

## agenda

Proyecto Fresneda						
Hoy						
abril de 2010						
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
29	30	31	1 de abr	2	3	4
09:00 rr +2 más	09:00 rr +3 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +2 más		
5	6	7	8	9	10	11
09:00 rr +2 más	09:00 rr +3 más	09:00 rr +6 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +2 más		
12	13	14	15	16	17	18
09:00 rr +4 más	09:00 rr +3 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +2 más		
19	20	21	22	23	24	25
09:00 rr +3 más	09:00 rr +3 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +2 más		
26	27	28	29	30	1 de ma	2
09:00 rr +3 más	09:00 rr +3 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +5 más	09:00 rr +2 más		

**facebook**

Proyecto Fresneda

Like

Proyecto Fresneda

El Circo de la Mariposa (2a parte)

**facebook** Search Home Profile Account

**Proyecto Fresneda**

Wall Info Photos Notes Discussions Links

Write something... Attach: Share Filters

**Proyecto Fresneda** El Circo de la Mariposa (2a parte) subtitulada The Butterfly Circus  
www.youtube.com  
Un inspirador Cortometraje ganador del concurso anual de cortos que organiza www.thedoorpost.com con un mensaje de esperanza, de motivacion, de reto. Me hizo llorar la primera vez que lo vi. The Butterfly ...  
22 minutes ago · Comment · Like · Share  
Amanda Amata likes this.  
Write a comment...

**Proyecto Fresneda** El corto "The Butterfly Circus", coprotagonizado por el actor mexicano Eduardo Verástegui, ganó el primer premio del concurso de cortos "The Doorpost Film Project". Este premio, de 100.000 dólares, reconoce la aportación del corto a la promoción de valores como la esperanza y la dignidad humana. El proyecto "The Doorpo...  
See More  
El Circo de la Mariposa (1a parte) subtitulada The Butterfly Circus  
www.youtube.com  
Un inspirador Cortometraje ganador del concurso anual de cortos que organiza www.thedoorpost.com con un mensaje de esperanza, de motivacion, de reto. Me hizo llorar la primera vez que lo vi. The Butterfly ...  
23 minutes ago · Comment · Like · Share

Add to My Page's Favorites  
Suggest to Friends

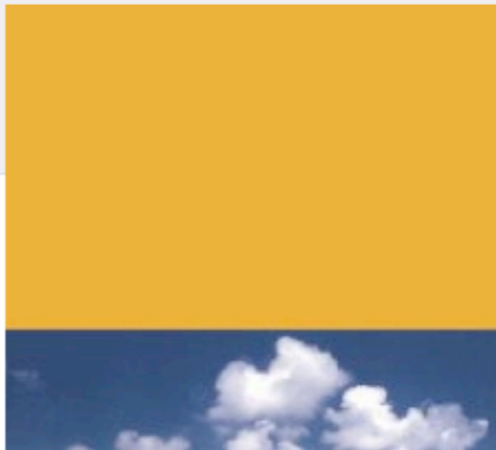
La Red Comunitaria es un tejido social formado por personas voluntarias.  
proyectofresneda@gmail.com

**Information**  
Founded:  
Centro Salud La Fresneda.  
http://www.proyectofresneda.org.

**6 Friends Like This**

Comarcaj oven Mancosi	Lucia Carrelo Magadan	Valentín Pérez García
Jose Luis Meana Fonseca	Marta González Sánchez	Lourdes García Gonzalez

Create an Ad  
Connect With More Friends  
Share the Facebook experience with more of your friends. Use our simple invite tools to start connecting.  
More Ads



Edit Page

Promote with an Ad

Add to My Page's Favorites

Suggest to Friends

Web:  
<http://bit.ly/6SYmxd>

email:  
[saludpoblacional@asturias.org](mailto:saludpoblacional@asturias.org)

#### Information

Location:  
Dirección General de Salud Pública y Participación Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. C/ Ciriaco Miguel Vigil - nº 9 Oviedo, Spain, 33006

Phone:  
985106338-107458

#### Insights

See All

0 ★★★★★  
Post Quality

**Infosalud Asturias** Opinión y accesibilidad al sistema sanitario asturiano. Informe de Salud 2008 <http://ow.ly/1v1mG> via HootSuite - 13 hours ago clear

Wall Info Photos Discussions Boxes Notes +

What's on your mind?

Attach:

Everyone

Share

Options

**Infosalud Asturias** Opinión y accesibilidad al sistema sanitario asturiano. Informe breve de la Encuesta de Salud 2008 <http://ow.ly/1v1mG>

13 hours ago via HootSuite · Comment · Like · Promote

**Infosalud Asturias** Atlas de mortalidad y desigualdades socioeconómicas de la Comunidad Madrid (EL PAIS) (I) <http://ow.ly/1vhUw>

13 hours ago via HootSuite · Comment · Like · Promote

**Infosalud Asturias** RT @Pediatria: RT @cebmblog Lancet, they are now on facebook <http://bit.ly/d2vlnU> and twitter <http://bit.ly/cLo3dx>

Yesterday at 9:41pm via HootSuite · Comment · Like · Promote

**Infosalud Asturias** II Cumbre Europea sobre Acciones y Políticas a favor de la Población Gitana <http://ow.ly/1vaZx>

Yesterday at 6:06pm via HootSuite · Comment · Like · Promote

**Infosalud Asturias** Utilización de los Servicios Sanitarios en Asturias. Informe Encuesta Salud 2008 <http://ow.ly/1v1l3>

Yesterday at 11:23am via HootSuite · Comment · Like · Promote

**Infosalud Asturias** El fortalecimiento de la comunidad, sus dificultades y alcances <http://ow.ly/1owW2>

March 21 at 9:15am via HootSuite · Comment · Like

**Infosalud Asturias** Salud y Prisión: "esta revolución es vuestra" <http://ow.ly/1owTo>



# infohealthastur

Follow

Lists



Opinión y accesibilidad al sistema sanitario asturiano. Informe breve de la Encuesta de Salud 2008 <http://ow.ly/1v1mG>

about 14 hours ago via HootSuite

Atlas de mortalidad y desigualdades socioeconómicas de la Comunidad Madrid (EL PAIS) (I) <http://ow.ly/1vhUw>  
about 14 hours ago via HootSuite

II Cumbre Europea sobre Acciones y Políticas a favor de la Población Gitana <http://ow.ly/1vaZx>  
6:06 PM Apr 6th via HootSuite

Utilización de los Servicios Sanitarios en Asturias. Informe Encuesta Salud 2008 <http://ow.ly/1v1I3>  
11:23 AM Apr 6th via HootSuite

I want to tweet in 3D because yoquese #HootSuite3D <http://hootsuite.com/hs3d>  
10:55 PM Apr 1st via HootSuite

El fortalecimiento de la comunidad, sus dificultades y alcances <http://ow.ly/1owW2>  
8:15 AM Mar 21st via HootSuite

Salud y Prisión: "esta revolución es vuestra" <http://ow.ly/1owTo>

Name Infohealth Asturias  
Location Asturias. España  
Web <http://www.asturs...>  
Bio Infosalud Asturias es un servicio ofrecido desde la Dirección General de Salud Pública de Asturias.

43 following 31 followers 3 listed

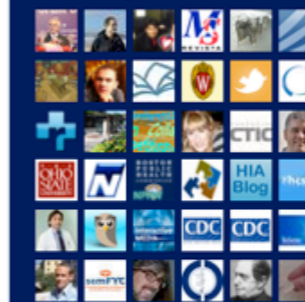
Tweets 53

Favorites

Actions

block infohealthastur  
report for spam

Following



View all...

RSS feed of infohealthastur's tweets

**LOADING ...**



Consigue una guía gratuita sobre 75 sitios declarados Patrimonio Mundial por la UNESCO.

Inicio | Hoteles | Vuelos | Restaurantes | Inspiración | Escribe una crítica

Ciudad, nombre del hotel, etc.  Sólo en español

Más de 30 millones de críticas y opiniones de viajeros

### Planifica el viaje perfecto

Hoteles

Vuelos

Restaurantes

Qué hacer

Fotos y vídeos

Foros

### Hoteles en los que confían los viajeros

Ciudad:

Entrada:

30/4/2010   
dd/mm/aaaa

Salida:

2/5/2010   
dd/mm/aaaa

Adultos:

1

▼ anuncio

Cairo  
desde EUR  
**387.-**



Tarifa sujeta a condiciones especiales. Desglose tarifa e información condiciones en SWISS.COM.

A STAR ALLIANCE MEMBER



### ¿Buscas ideas para tus vacaciones?

Playas, diversión en familia, romance, y mucho más

### Reproches y Alabanzas: Los mejores y peores al descubierto

**Rachamankha**  
Chiang Mai

"...ha sido el lugar donde más me he relajado en toda la vida, donde más paz he encontrado y donde me he sentido más ligera y calmada." más  
Por MIAZ9

**Hotel Tiuna**  
Isla de San Andrés, Colombia

"...nos tocó una habitación debajo de la discoteca que por cierto está en el último piso y parece que dan clases de zapateo para que los huéspedes no puedan dormir." más  
Por MarioRBogotaColombia

### Busca por destino



Consigue la guía del Patrimonio Mundial

## Fibromyalgia Stats Survey

[Symptoms](#) | [Treatments](#) | [Causes](#) | [Related Conditions](#)

[\(Report an issue with this page\)](#)

symptom	% of members (num votes)
severe muscles aches in entire body	97% (118)
sleep disorder	95% (117)
Morning stiffness	95% (116)
chronic fatigue	93% (117)
Brain fog (aka fibro fog)	95% (95)
Anxiety	91% (117)
increased sensitivity to pain	90% (117)
Depression	87% (114)
excruciating pain	83% (114)
Headache	81% (109)
Dizziness	81% (109)
Numbness in hands	81% (94)
Tender points aka Trigger points	94% (47)
problems with noise	82% (77)
sensitive skin	79% (76)
neck pain	100% (27)
sensitive to cold	83% (53)
Weight gain	66% (116)
joint pain	89% (35)
muscle extension/stretching pain	81% (47)
irritable bowel	69% (78)
Nausea	64% (107)
numbness in feet	68% (78)
sensitive to smells	68% (77)
joint cracking	79% (34)
muscle knots and stiff ropey band	70% (47)
arthritis	60% (78)
sensitive to heat	66% (53)
burning skin sensation	85% (20)

# Fibromyalgia




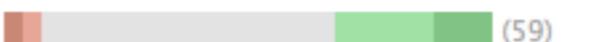

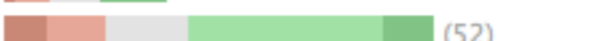

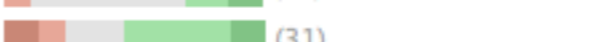
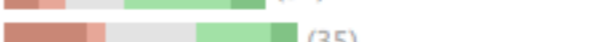














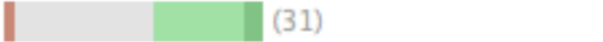




Stats

Survey

[Symptoms](#) | [Treatments](#) | [Causes](#) | [Related Conditions](#)

[\(Report an issue with this page\)](#)

Sort by  (?)

treatment	member ratings (num votes)
Rest	 (74)
Heating pads/packs	 (65)
Hot showers/baths	 (72)
Avoid Alcohol	 (59)
Ambien/Zolpidem	 (19)
Massage	 (52)
Avoid Caffeine	 (31)
Excercise	 (31)
Lyrica	 (35)
Avoid/Eliminating Sugar	 (24)
Avoid gluten	 (10)
mental relaxation dvd	 (9)
ice	 (15)
Alkalizing powder	 (1)
Beta Ointment	 (1)
Trigger point injections	 (16)
Reiki for sleeping	 (2)
Herbal anti-inflammatories	 (2)
Reishi Mushroom Supplement for energy	 (2)
Qi Gong	 (2)
Acupuncture	 (24)
Magnesium	 (30)
Ibuprofen	 (31)
Savella	 (4)
Biofeedback	 (4)
Tai Chi	 (5)
Reflexology	 (6)
Increase foods high in EFAs (essential fatty	 (4)

## Aulas

*diabetes tipo 1*

- Formación
  - Actividades Formativas
  - Solicita Información
- Materiales Educativos
  - Documentos
  - Videoteca
- Noticias del Aula
- Formadores
  - Aula Virtual

*cuidados paliativos*

*insuficiencia cardíaca*

*EPOC*

*cáncer de mama*

*diabetes*

*personas cuidadoras*

*asma infantil*

*fibromialgia*

- Formación
  - Actividades Formativas
  - Solicita Información
- Materiales Educativos
  - Documentos

## Inicio / Bienvenido



Porque queremos aprender de pacientes, de sus familiares y sus profesionales, escucharles y responder a sus necesidades de información, formación y conocimiento.

Porque queremos construir un espacio abierto a la generación y al intercambio de conocimiento. Porque queremos compartir experiencias, sentimientos, creaciones e inquietudes. Porque queremos una Escuela hecha por y para pacientes, familiares, personas cuidadoras. Una Escuela que escucha y enseña.

### NOTICIA

La investigación en Diabetes de Cerca

Esta actividad ÚNICAMENTE DIRIGIDA A PACIENTES Y FAMILIARES DE PACIENTES, pretende acercar las líneas de actuación que se están llevando a cabo en la investigación en diabetes.

DIA+HORA: Viernes 19 de marzo 2010 . 10.00h  
. LUGAR Casa de la Ciencia, Pabellón de Perú.  
Avda. M<sup>a</sup> Luisa s/n. Sevilla

## Noticias

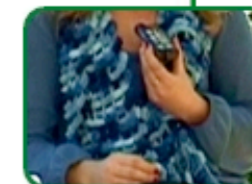
04/02/2010. Día Mundial contra el Cáncer

## Materiales Educativos ▶

La Escuela de Pacientes quiere ayudar a todas las personas que tengan diabetes 1 y a sus familiares. Queremos crear un espacio de intercambio de experiencias con los y las profesionales. Un lugar en el que compartir las mejores formas de cuidarse, consejos y estrategias.

La Escuela ofrece diferentes materiales para saber más sobre la Diabetes 1: guía informativa, póster sobre alimentación y vídeo de testimonios.

Accede al Aula de Diabetes y conócelos.



## Punto de Encuentro: Relatos ▶

Soy otra de tantas personas que sufre fibromialgia Un buen amigo me sugirió un remedio que es el que intento llevar a cabo día tras día: "carpe diem, disfruta de cada segundo que tu dolor te permita ser feliz, y cuando tu dolor no te lo permita apóyate en la gente que te quiere y tienes a tu alrededor, no llores por los que no te entienden, sonríe por los que si lo hacen y te quieren tal como eres". (...)"





## Foros de salud

Los foros brindan una oportunidad para aprender más sobre una enfermedad y de las experiencias de otra gente que convive con ella. Son moderados por un profesional sanitario. Preguntas cuya temática sea general.

Acceso directo a los foros del portal forumclínic:

[Foro de EPOC \(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica\)](#)

[Foro de Esquizofrenia](#)

[Foro de Diabetes](#)

[Foro de Cardiopatía isquémica](#)

[Foro de Cáncer de mama](#)

[Foro de Depresión](#)

[Foro de Factores de riesgo cardiovascular](#)

[Foro de Trastorno bipolar](#)

[Foro de Artrosis](#)

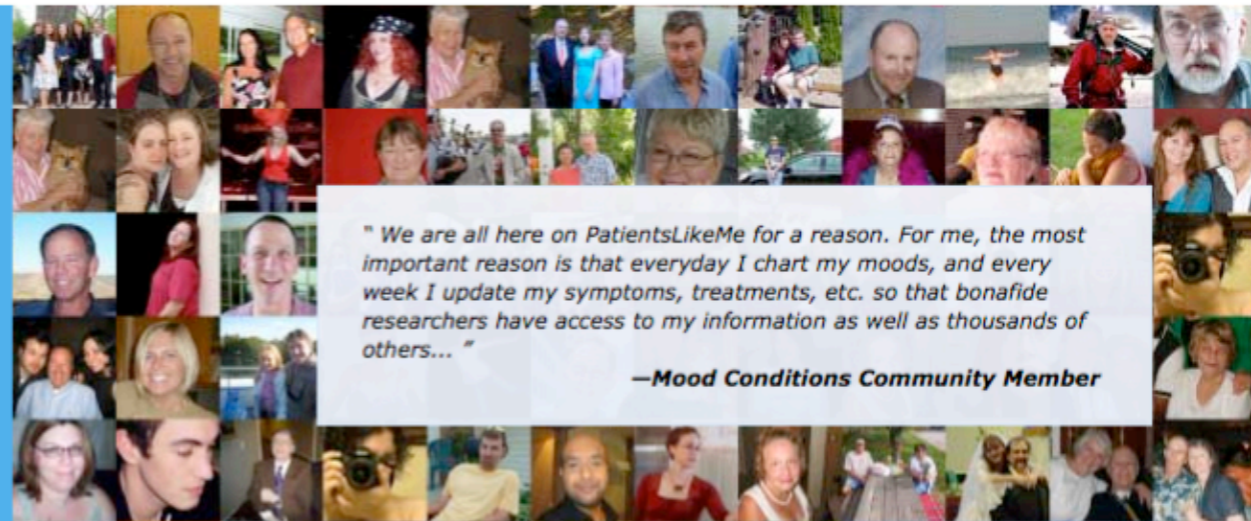
[Foro de Artritis](#)

[Foro de Obesidad](#)

## Find Patients Just Like You »

Do you have a life-changing condition? Learn from the real-world experiences of other patients like you.

**Join Now!** (It's free!)



"We are all here on PatientsLikeMe for a reason. For me, the most important reason is that everyday I chart my moods, and every week I update my symptoms, treatments, etc. so that bonafide researchers have access to my information as well as thousands of others..."

—Mood Conditions Community Member

### CURRENT DISEASE COMMUNITIES

#### Prevalent Diseases

ALS/MND

Epilepsy

Fibromyalgia

Chronic Fatigue Syndrome/ME

HIV/AIDS

#### Mood Conditions

Anxiety

Bipolar

Depression

OCD (Obsessive-Compulsive Disorder)

PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)

MS (Multiple Sclerosis)

### See how PatientsLikeMe can help you take control of your health:



#### Share your health profile »

Answer simple questions to create a shared health profile to see how you're doing over time.



#### Find patients like you »

Search by gender, age, treatments, symptoms, and time since diagnosis to easily connect with patients like you.



#### Learn from others »

Learn from real-world treatment and symptom reports, forum discussions, health profiles, one-on-one conversations and more.



#### Want to know more about PatientsLikeMe?

Learn all about us. Ask us anything. Why do we embrace openness, and what about your privacy? How do we make money and who are our partners? Take a moment to read this and find out.

 **Modify the scope of regulated pharmacy technicians to protect the public health** 106 VOTES Vote


Submitted By: Katy Lee  
Mar 14, 2010 · Canada · [Full petition at gopetition](#)

Petition to Modify the Extended Scope of Regulated Pharmacy Technicians  
Dear Honourable Mr. Kevin Falcon, the Minister of Health Services,  
The regulation of pharmacy technicians should be about better educating pharmacy technicians to provide greater support to pharmacists and to enhance the public safety in pharmacy care.  
[more >](#)

 **Make the makers of Lysol Disinfecting Spray remove and reword their television commercial that says** 1 VOTE Vote


Submitted By: Suni Ibarra, for Care2  
Dec 23, 2009 · [Full petition at care2](#)

The current television commerv  
[more >](#)

 **Section-three** 10 VOTES Vote

Submitted By: Jonathan Fisk  
Deadline: Jan 31, 2009 · United Kingdom · [Full petition at number10](#)

Wipe NHS records of those who have been assessed to have mental illness by Psychiatrists, therefore enabling them to use hospitals without being

 Follow Us @ShareMyIdea

**Welcome! Here is how we work...**

- 1 We want to make the healthcare experience perfect.*
- 2 myhealthinnovation is a new kind of suggestion box.*
- 3 Put your ideas on the table for others to discover.*
- 4 Say thanks for other people's ideas.*
- 5 Work together to make everyone's ideas better.*

# PARTCÍPA

el verdadero acento esta en las personas



[Punto de encuentro](#), debate sobre Ciudadanía, profesionales y salud

[Acerca de](#) [Programa](#) [Bibliografía](#) [Enlaces](#) [Documentación y ponencias](#)

## Preguntas para el debate

¿Qué son las actividades comunitarias para ti?

¿Por qué comunitario?

¿Qué experiencias han funcionado? ¿Qué hace que funcionen?

¿Cómo conseguir que realmente participen los que mayores necesidades en salud tienen y a los que nunca llegamos?

¿Qué puedo o qué podemos hacer para mejorar la participación de los ciudadanos con los profesionales?

### Puntos calientes

[¿Qué son las actividades comunitarias para ti?](#)  
(16 comments)

### Tu propones

¿Quieres proponer alguna pregunta,

### ¿Qué se dice en Twitter?





[Inicio](#) [0 Sobre la Jornada](#) [1 Ponencias](#) [2 Conclusiones](#) [3 Evaluación](#) [Bib. Cribado](#) [Bib. Epidemiología Social](#)  
[Bib. metodología](#) [Bib. Prevención general](#) [Bib. Promoción de la Salud y Comunitaria](#) [Contacto](#) [Enlaces](#)

## 0 Sobre la Jornada

### Prevención en el Sistema Sanitario ¿hacia dónde vamos?

Curso-jornada de formación organizada desde el **Servicio de Salud Poblacional** de la Dirección General de Salud Pública y Participación del Gobierno del Principado de Asturias.



### PÁGINAS

- > [0 Sobre la Jornada](#)
- > [1 Ponencias](#)
- > [2 Conclusiones](#)
- > [3 Evaluación](#)
- > [Bib. Cribado](#)
- > [Bib. Epidemiología Social](#)
- > [Bib. metodología](#)
- > [Bib. Prevención general](#)
- > [Bib. Promoción de la Salud y Comunitaria](#)
- > [Contacto](#)
- > [Enlaces](#)

### RECETA ELECTRÓNICA: COMPORTAMIENTO DE LA DISPENSACIÓN Y EL GASTO FARMACÉUTICO RESPECTO RECETA CONVENCIONAL, BASADO EN SISTEMA DE AGRUPACIÓN DE PACIENTES (CRG'S)

Sánchez J, Escobar X, García V, Badia H, Mañas A, Hernández Y, ABS La Bisbal d'Empordà (SSIB)

#### OBJETIVOS

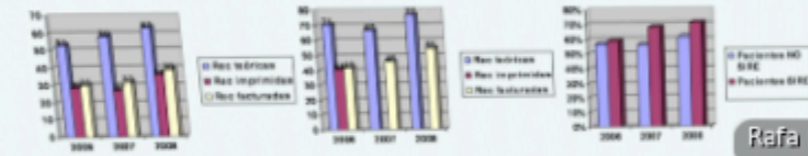
Cuantificar el coste medio en gasto farmacéutico ajustado por morbilidad en pacientes con receta electrónica y convencional.  
 Valorar la existencia de diferencias en el número de recetas dispensadas dependiendo del modelo de prescripción (convencional vs. electrónica) ajustado por morbilidad.  
 Valorar si existe diferencia de coste entre los dos modelos de prescripción ajustados por morbilidad.

#### MATERIAL Y MÉTODOS

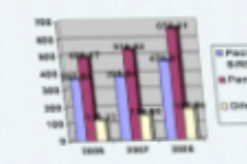
- Estudio retrospectivo de la prescripción realizada (recetas teóricas según datos de historia clínica informatizada) y recetas facturadas según datos del Departament de Salut durante los años 2006-2008.  
 - Utilización de Clinical Risk Groups (CRG's) como sistema de medida de morbilidad para conocer las características clínicas de la población asignada a un área geográfica determinada.  
 - Análisis de la variabilidad del gasto farmacéutico mediante estandarización de indicadores ajustados por morbilidad (CRG's) entre los dos modelos de prescripción actual (convencional y electrónico).

#### RESULTADOS

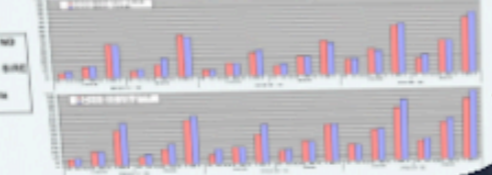
Nº de recetas en pacientes No SIRE    Nº de recetas en pacientes SIRE    % Recetas facturadas/teóricas



Coste medio por paciente (en €)



Comparativa recetas facturadas por paciente ajustado por morbilidad, edad y sexo: 2006-2008



#### CONCLUSIONES

Parece existir un incremento de recetas facturadas en pacientes de receta electrónica (aumento del coste medio por paciente de receta electrónica respecto pacientes de receta convencional comparados por morbilidad). Sería conveniente valorar si el aumento del gasto farmacéutico comporta un mayor cumplimiento en los pacientes y en resultados de salud.

Rafa Mascarenhas

### TRATAMOS CORRECTAMENTE LOS ATAQUES AGUDOS DE GOTA?

Guri Caballero, J Salazar de Tena, E Valsorel, M Hernández Matrooz, M Carulla Arelló

#### OBJETIVOS

Conocer si el tratamiento de los ataques agudos de gota, en nuestros servicios de urgencias, se realiza acorde a las últimas guías de práctica clínica y si existen diferencias entre áreas semiurbanas, rurales y hospitalarias.

#### MATERIAL Y METODOS

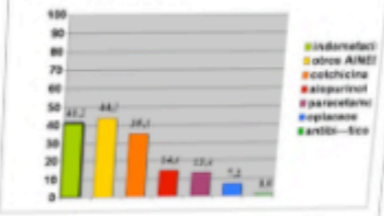
-Estudio descriptivo transversal. Revisión de las historias informatizadas correspondientes a 101 pacientes atendidos en un servicio de urgencias hospitalarias y dos servicios de atención continuada, diagnosticados de gota durante 2008.  
 -Análisis univariante, bivariante (Chi cuadrado) y regresión logística.

#### RESULTADOS

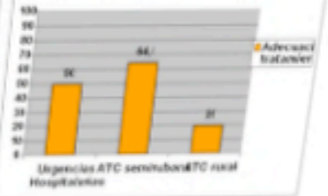
La muestra, con edad de 60.7± 15.6 años y 75.2% hombres, provenía en un 49% de urgencias hospitalarias, un 33% de atención semiurbana y un 18% de atención rural.

Sólo el 49% de los tratamientos eran adecuados a las guías de práctica clínica.

Tratamiento en urgenci



Adecuaci—e tratam



El 64,5% de los tratamientos prescritos en atención continuada semiurbana era adecuado, frente al 50 % de los pacientes atendidos en urgencias hospitalarias y al 20% de los atendidos en atención continuada rural (p= 0.018).

El modelo de regresión múltiple confirmó la relación entre el ámbito semiurbano y una mayor adecuación del tratamiento (p<0.006).

#### CONCLUSIÓN

Sólo la mitad de los casos atendidos en nuestros centros recibieron un tratamiento adecuado a las últimas guías de práctica clínica, siendo un porcentaje claramente superior en el ámbito semiurbano. Creemos necesario un esfuerzo de los profesionales para una mayor adecuación del tratamiento.



# GRIPE

ANTE TODO MUCHA CALMA



[Inicio](#)

[quiénes somos](#)

[ciudadanos](#)

[medios](#)

[profesionales](#)

[en prensa](#)

[preguntas](#)

## gripecalma

14 Septiembre 2009

Durante los últimos meses, profesionales sanitarios que mantenemos diversos blogs hemos reflejado en ellos la inquietud que vive nuestra sociedad con la pandemia de la nueva gripe A. Por ello [más de 40 profesionales](#) nos hemos posicionado públicamente contra el alarmismo y hemos decidido utilizar las ventajas de la web 2.0 para ofrecer una información clara, responsable y rigurosa.



[Decálogo de Propuestas Organizativas de los Centros Sanitarios ante la Gripe A](#)

[Gripe A: ante todo mucha calma - Información sobre la gripe A](#)

[ABC de la Gripe A \[video\]](#)

[Gripe A: información para los padres](#)

[Preguntas y respuestas sobre la nueva gripe A](#)



[calmagrip@gmail.com](mailto:calmagrip@gmail.com)

Comentarios desactivados | Comunicados | Permalink  
 Escrito por gripecalma

### CATEGORÍAS

- [Comunicados](#)
- [Divulgación](#)
- [Información para pacientes](#)
- [Medios de comunicación](#)
- [profesionales](#)
- [Gestión clínica y sanitaria](#)
- [Salud pública](#)
- [Uncategorized](#)

### DOCUMENTOS CLAVE

- [Decálogo de propuestas](#)
- [Hoja para padres](#)
- [Presentación Decálogo \(.ppt\)](#)
- [Presentación gripecalma](#)
- [Texto gripe corto](#)
- [Texto gripe corto - catalán](#)
- [Texto gripe corto - euskera](#)
- [Texto gripe corto - gallego](#)
- [Texto gripe largo](#)
- [Texto gripe largo - catalán](#)
- [Video 'gripecalma'](#)

Buscar





en 9 meses:

- 87.000 visitas
- 1.400 entradas/día en septiembre
- 112 blogs adscritos

# I Congreso de la blogosferasanitaria



# Salud/dos/puntocero (kit básico de supervivencia)

## ¿Sobre qué hablaremos?

1. Firefox
2. Gmail
3. Google Docs
4. Google Reader
5. Google Groups
6. Slideshare
7. Facebook
- 8 Slideshare

## Tutoriales potentes

Tutorial de Manuel Merino y Rafa Bravo  
Taller 2.0 de la EASP

## Artículos

SNS 2.0: blogs y participación  
Social media can enhance the doctor-patient relationship  
Sanidad 2.0: Alma-Ata revisited

## Otros enlaces...

Enlaces de interés

**1**

Página de apoyo al curso sobre **Web 2.0 y salud** desarrollado desde el [Instituto Asturiano de Administración Pública Adolfo Posada](#)



Docente:  
[Rafa Cofiño](#)  
Servicio de Salud Poblacional  
Dirección General de Salud Pública y Participación  
Consejería de Salud y Servicios Sanitarios Asturias

Subpáginas (1): [6. Slideshare](#)

**LOADING ...**

*i* **Y** ?

las herramientas han de utilizarse “para algo”

pensando/actuando localmente  
pensando/actuando globalmente

¿la “administración”  
está madura para la  
incorporación de nuevas herramientas?

# DANGER

amigos,  
cuidadito con los  
*Gurús* o *Guruses*

(de la calidad,  
de la gestión por procesos,  
de la innovación, de las TIC,  
de los modelos de gestión participativa,  
de los modelos evaluativos  
a través de contratos programa,  
de lo 2.0...)





Rafa Cofiño

Servicio de Salud Poblacional

Dirección General de Salud Pública y Participación

Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias

[rcofinof@gmail.com](mailto:rcofinof@gmail.com)

[rafael.cofinofernandez@asturias.org](mailto:rafael.cofinofernandez@asturias.org)

[saludpoblacional.wordpress.com](http://saludpoblacional.wordpress.com)

[saludcomunitaria.wordpress.com](http://saludcomunitaria.wordpress.com)