

# Enfermera virtual: un portal que cuida de tu salud

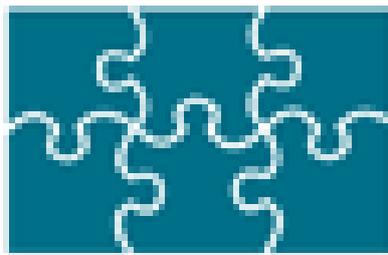
Temas: Internet

---

Por : Isabel Cobreros. Técnico gestión del conocimiento y del entorno. Mutua Universal

Lectura estimada 1 minutos

La Enfermera virtual es un activo para la salud, un recurso que potencia la capacidad de las personas, las comunidades y las poblaciones para mantener la salud y el bienestar.



# Infermera virtual



La web “Infermera virtual” es un portal de promoción y educación para la salud y un espacio virtual de conocimiento e interrelación con el usuario. Se trata de un instrumento de trabajo para las enfermeras y a disposición de todos los profesionales del sector de la salud, educativo y social.

El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona trabaja desde 2005 en su concepción y desarrollo.

## Actividades de la vida diaria

Las actividades de la vida diaria son aquellos requisitos que las personas, en un marco temporal concreto, han de satisfacer para su propio beneficio, a fin de conseguir el mantenimiento de la vida, un funcionamiento saludable, el desarrollo personal continuo, y el mayor grado de bienestar y calidad de vida posible.

- La persona
- Respirar
- Comer y beber
- Moverse
- Eliminar
- Reposar y dormir
- Evitar peligros
- Comunicarse
- Trabajar y divertirse

## Situaciones de vida

Las situaciones de vida se refieren a aquellas circunstancias relacionadas con un cambio en la salud, en las etapas del desarrollo o en las condiciones de vida de la persona, que requieren que ésta ajuste sus hábitos cotidianos y la idea que tiene de sí misma en el contexto social en el que se encuentra.

En este apartado encontrará pautas y directrices para afrontar las situaciones de vida de forma saludable, adecuar las expectativas, y adquirir los conocimientos y las habilidades necesarias para modificar la propia conducta. También ofrece consejos para poder desarrollar las actividades de la vida diaria de un modo saludable.

## Consulta los tutoriales



**Consulta  
los  
TUTORIALES**

- + Videos
- + Me han diagnosticado cáncer
- + Tener cuidado del preescolar y escolar
- + Fumo, ¿cómo puedo cuidarme?
- + Alimentación saludable en el escolar

## Sugerencias

Los tutoriales son circuitos de navegación recomendados, por los contenidos del web, que dan respuesta a las diferentes situaciones de vida que cada persona puede estar viviendo.

Se distribuyen en 4 grandes bloques sobre: problemas de salud, estilos de vida saludable, situaciones de vida y etapas del ciclo vital.

Isabel Cobreros

[documentacion@mutuauniversal.net](mailto:documentacion@mutuauniversal.net)