

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



El ejercicio físico y una dieta completa y equilibrada ayudan a prevenir el riesgo cardiovascular.

## ¿Cuáles son los buenos propósitos para 2015?



Formación para tener un parto más relajado



Nuevo Centro de Vacunación Internacional



Indumentaria histórica de la Enfermería



# La salud vuelve a ser uno de los objetivos para mejorar en 2015

LA ALIMENTACIÓN, EL EJERCICIO FÍSICO, EL TABACO Y EL ALCOHOL SON LOS ELEMENTOS QUE MÁS AFECTAN A NUESTRA CALIDAD DE VIDA



Las carnes magras o el pescado azul son bajas en contenido graso.

## ALIMENTACIÓN VS SALUD:

- Los hábitos alimentarios son un factor determinante del estado de salud.
- Unos hábitos alimentarios inadecuados aumentan el riesgo de padecer enfermedades como: del aparato circulatorio, hipertensión arterial, cáncer, diabetes mellitus, obesidad, osteoporosis, caries dental, etc.
- Una dieta sana se basa en comer alimentos variados, hacer ejercicio físico, consumir cereales, verduras y frutas, tener una alimentación con bajo contenido en grasa, bajo colesterol y pocas grasas saturadas, ingerir azúcares con moderación y usar la sal también de forma moderada.

Llega el mes de enero y es momento de hacer balance. ¿Qué cosas del año anterior tenemos que cambiar en 2015?. Algunos propósitos serán los de siempre, otros más novedosos, pero seguro que muchos están relacionados con la salud.

La comida, el deporte, el tabaco y el alcohol son los elementos que más afectan a nuestra calidad de vida. Factores que está en nuestra mano controlar. Por eso, Enfermería recuerda que si empezamos por la alimentación es necesario tener en cuenta la importancia de las verduras y las frutas en nuestra dieta. Incorporar cereales y legumbres a las comidas de forma diaria, especialmente los primeros al desayuno, junto con la leche o sus derivados.

No hay que olvidar el consumo de pescado y el de carnes magras o libres de grasa como mejor opción frente a las carnes rojas.

Cabe recordar que la mejor grasa para el consumo humano es el aceite de oliva virgen, y que el colesterol se encuentra únicamente en los alimentos que proceden de los animales. La mejor bebida es el agua y es recomendable hacer un consumo de 1,5 litros por persona y día, por término medio. En la mesa no debe faltar agua, con preferencia a las bebidas alcohólicas y refrescos.

Y es que una dieta completa y equilibrada, junto con el ejercicio físico, es la mejor prevención frente al riesgo cardiovascular. Por eso, si uno de los propósitos de este 2015 es mantener la salud a raya no hay que pasar por alto: mantener las cifras de colesterol LDL (colesterol malo) por debajo de 115 mg/dl; vigilar y cuidar la tensión arterial (mantener la presión arterial en una cifra <140/90 mmHg); tener bajo control la glucemia para prevenir complicaciones cardio-

vasculares si es una persona diabética. Si tras un análisis en ayunas las cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, es necesario consultar con un especialista; evitar la obesidad central, es decir, la grasa acumulada en el abdomen porque es peligrosa para el corazón. Se recomienda medir el perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 centímetros y en los hombres por debajo de 102 centímetros.

Y aunque la Reforma de la Ley del Tabaco que entró en vigor en 2010 ha ido reduciendo su consumo, no está de más recordar que fumar aumenta el riesgo de padecer ataques al corazón, enfermedades en los pulmones, derrame cerebral o cáncer.

Ahora quedan 365 días por delante para cumplir los propósitos marcados para que 2015 sea una año de cambios y grandes resultados.

## Matronas del Hospital de Manises reciben formación en "hipno parto"

**SE TRATA DE UN MEDIO DE RELAJACIÓN, NO DE HIPNOSIS, QUE PERMITE AUMENTAR LA SERENIDAD Y TENER MENOR PERCEPCIÓN DEL DOLOR**



Las matronas del Hospital de Manises durante su formación en "hipno parto".

Una veintena de matronas del Hospital de Manises han recibido formación en una nueva técnica conocida como 'hipno parto' con el objetivo de ayudar a las futuras mamás a afrontar el embarazo y el momento del parto con mayor serenidad y desde una visión positiva. El 'hipno parto' es un procedimiento de relajación, no de hipnosis, que permite adquirir serenidad y menor percepción del dolor en el momento del parto. "No se trata de quitar el dolor al momento del parto, sino de ayudar a las mamás en la concienciación positiva", explica Esther Navarro, psicóloga y formadora de esta nueva técnica.

En concreto, esta técnica reúne un conjunto de técnicas emocionales y mentales, trabajadas a nivel consciente e inconsciente, que ayudan a la mujer a disfrutar

del proceso del embarazo y a prepararse para el momento del nacimiento de su bebé, de manera que este "encuentro" sea vivido desde la tranquilidad, la seguridad, la confianza en la sabiduría de su cuerpo y la conexión con su bebé.

Así, el hipno parto engloba diversas disciplinas como la psicología, sexología, hipnosis clásica, programación neurolingüística (P.N.L) y psiconeuroinmunología.

Según explican las matronas del Hospital de Manises, una mujer sin miedo, sin nerviosismo, apoyada por la matrona, libera oxitocina y endorfinas de manera natural, fundamentales para la dilatación y para mitigar el dolor que se produce durante el parto. Humanizar el proceso del parto y dar herramientas de relajación a la mamá tiene numerosos beneficios, continúan.

## Alicante implanta un programa de acogida y despedida pediátrica

**EL OBJETIVO ES QUE EL NIÑO RECUERDE SU ESTANCIA EN EL HOSPITAL LO MÁS AGRADABLE POSIBLE Y TRANSMITIRLE CONFIANZA Y TRANQUILIDAD**

Enfermería del Hospital General Universitario de Alicante ha implantado un programa de acogida y despedida del paciente en la Unidad Pediátrica de Escolares para aumentar la confianza de los pacientes en la unidad.

Gracias a la Fundación Globalón, que ha donado estuches de pinturas y cuadernos para colorear, los niños y niñas que ingresen a partir de ahora en el área pediátrica del hospital recibirán un kit de pinturas y un cuento.

Esta iniciativa pretende acercar, personalizar e individualizar la atención al paciente pediátrico hospitalizado, mejorar las condiciones que rodean al ingreso e incrementar la calidad percibida de los servicios. "Gracias a esta colaboración, intentamos hacer la estancia de los niños

lo más agradable posible", explica Miguel Ángel Fernández, Director de Enfermería.

"La enfermera y la auxiliar de enfermería que reciben al niño deben transmitir confianza en los profesionales que le van a tratar los problemas de salud. Además, debemos de procurar establecer una relación cálida utilizando un tono suave y tranquilizador", explica Asunción Adsuar, supervisora de Escolares.

Además, dentro del programa de despedida y siguiendo con la labor de humanizar la asistencia sanitaria pediátrica, junto al informe de continuidad de cuidados de Enfermería se entrega al paciente pediátrico un Diploma para "aliviar el recuerdo que se tiene del recuerdo que supone la estructura rígida del centro hospitalario", añade el Director de Enfermería.



Un niño recibe el kit de pinturas y el cuento para colorear.



## 200 enfermeras presentan las innovaciones del Clínico-Malvarrosa

**FUE UN ENCUENTRO CIENTÍFICO IDEADO PARA INTERCAMBIAR CONOCIMIENTOS Y COMPARTIR LAS ACTUACIONES DEL COLECTIVO**



Cerca de 200 enfermeras participaron en las Jornadas científicas.

El Departamento de Salud Valencia-Clínico-Malvarrosa ha reunido a cerca de 200 profesionales de Enfermería en una Jornada cuyo objetivo fue intercambiar conocimientos y compartir las actuaciones novedosas que se están llevando a cabo. El gerente, Luis Martí, y el director de Enfermería, Vicente Hervás, resaltaron "la labor fundamental de este colectivo en la sanidad pública tanto en asistencia, docencia e investigación" y remarcaron "la importancia del contacto directo con el paciente, permitiendo conocer así sus necesidades para una atención personalizada".

En una primera mesa redonda se mostró el avanzado sistema de trazabilidad del Hospital Malvarrosa, que permite mejorar el seguimiento del instrumental quirúrgico

y material fungible que se utiliza en las intervenciones quirúrgicas.

La experiencia del personal de Enfermería del Hospital Clínico en catéteres PICC (siglas en inglés de catéter central insertado periféricamente) fue otro de los temas tratados. Los profesionales de Enfermería de este Departamento poseen una amplia experiencia en este campo que hace que este centro hospitalario sea uno de los hospitales de la Comunitat Valenciana con mayor número de catéteres insertados de este tipo y el quinto de toda España. La prevención de las úlceras por presión, la calidad de vida de las mujeres en tratamiento de quimioterapia contra el cáncer de mama, la seguridad en el quirófano y el código infarto fueron otros temas de la Jornada.

## Requena amplía los servicios sanitarios con un Hospital de Día

**LAS ENFERMEDADES REUMATOLÓGICAS SON UNAS DE LAS PATOLOGÍAS MÁS PREVALENTES EN ESTE DEPARTAMENTO DE SALUD**

Requena cuenta con un nuevo servicio como es el Hospital de Día. Una alternativa a la hospitalización tradicional, que mejora la eficiencia y permite que el paciente siga en su domicilio sin tener que efectuar el ingreso hospitalario. Así lo señaló el conseller de Sanitat, Manuel Llombart, durante su visita a las instalaciones.

Unas de las patologías más prevalentes en este Departamento son las enfermedades reumatológicas.

En el servicio de Reumatología del Hospital de Día se tratan múltiples patologías. Las más comunes son la artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil, espondilitis anquilosante, espondiloartropatía ligada a la enfermedad inflamatoria intestinal (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa), espondiloartropatía ligada

a psoriasis e indiferenciadas, enfermedad de Behçet y otras vasculitis. Las enfermedades reumatológicas, han apuntado los profesionales, son de curso crónico, progresivo y muy incapacitantes, y afectan de forma importante a la calidad de vida de los pacientes. Así, se ha destacado el importante papel de las enfermeras "un elemento fundamental para que este servicio pueda funcionar correctamente, con la atención y las garantías necesarias para que los pacientes sean atendidos en las mejores condiciones asistenciales", apuntó Llombart.

La puesta en marcha del nuevo servicio ha supuesto una inversión de más de 40.000 euros, y dará cobertura a las más de 52.000 personas que conforman el Departamento de salud.



El conseller Llombart durante su visita al Hospital de Día de Requena.

# Enfermería evalúa el riesgo de úlceras por presión al ingreso

El Hospital General Universitario de Elda evalúa el riesgo de Úlceras Por Presión (UPP) al ingreso en el 99,6% de los casos, según la última auditoría realizada por el Servicio de Medicina Preventiva del Centro, unos datos que reflejan la importante labor desarrollada en el ámbito de la prevención por parte de los profesionales de Enfermería.

Las úlceras por presión son lesiones que aparecen en la piel como consecuencia de una presión continua entre el paciente y una superficie de apoyo, de modo que el riesgo de aparición de una úlcera aumenta cuanto más tiempo permanezca el paciente en una misma posición. Por ello, los pacientes críticos y encamados son aquellos con mayor riesgo. Asimismo, la obesidad, deshidratación, diabetes, incontinencia, malnutrición y fiebre son algunos otros factores que

contribuyen a la aparición de estas lesiones.

Pero además del esfuerzo de las enfermeras, que conocen la importancia de la prevención de UPP y trabajan cada día en su prevención, detección y cuidado, el Grupo de UPP y Heridas Crónicas del Departamento, formado por profesionales de Enfermería del Hospital y de Primaria, especialistas en Dermatología, Preventiva e Interna, y llevan a cabo diversas iniciativas para reducir la aparición de úlceras. Entre éstas destacan una guía del Departamento recién actualizada, un póster con una guía rápida de tratamiento y prevención, charlas y talleres para los profesionales, reuniones con los profesionales de Primaria para la elección de apósitos, interconsultas con los profesionales para resolver dudas, y una guía de prevención de úlceras para cuidadores.



Demostración de uso de material para la prevención de las UPP en el Colegio de Enfermería de Alicante.

## Enfermería abre un concurso para redefinir su imagen

Diseñar una imagen de Enfermería que identifique de forma adecuada a la profesión y a sus profesionales. Éste es el objetivo del concurso de ideas "nueva imagen para la profesión de Enfermería" que ha puesto en marcha el Consejo Autonómico (CECOVA) en colaboración con la Conselleria de Sanitat. Puede optar a este premio cualquier profesional de Enfermería colegiado de la Comunidad Valenciana, y sus familiares directos. Las bases del concurso se harán públicas este mes.

## Matronas de Elche y Vilajoiosa reciben un premio nacional

¿La promoción de la salud cambia la calidad de vida de las mujeres mayores de 40 años?. Éste es el título del trabajo premiado como mejor póster en la categoría de matrona en I Congreso de la Asociación de Matronas de Euskadi y XIII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España, celebrado en Bilbao.

Las autoras son matronas de los Hospitales de Elche y la Vilajoiosa.



## Más de 22.300 personas donan sangre por primera vez

Durante 2014, se han obtenido un total de 172.090 unidades de sangre. Por provincias se han registrado 18.466 donaciones en Castellón, 100.082 en Valencia, y 53.542 en Alicante. Los donantes nuevos que se contabilizan hasta la campaña de Navidad fueron 22.332. Además, ya está disponible el nuevo carnet de donante informatizado. Éste permite leer el historial, número de donaciones, peso, edad, enfermedades que ha padecido el donante, etc.

## Una niña de 12 años gana el concurso de tarjetas de Navidad

La directora de Enfermería, Encarna Rodríguez, y la directora médico, Beatriz Sánchez-Peral, del Departamento de Salud del Hospital General de Castellón entregaron el premio a la mejor postal del Concurso de Postales de 2013-2014 a la niña M<sup>a</sup> del Mar, de 12 años, que recibió un regalo por la postal que pintó hace un año, mientras estaba ingresada en el centro sanitario. Su dibujo ha sido la tarjeta de felicitación de las Navidades 2014



## La nueva Ley de Salud de la Comunitat sale adelante

Les Corts Valencianes aprobaron el pasado 18 de diciembre la nueva Ley de Salud de la Comunitat valenciana. Se trata de simplificar del marco legal sanitario, ya que aglutina siete leyes sanitarias que había anteriormente, y que ahora se integran en una.

La Ley se estructura en nueve títulos, en los que además de quedar definido el Sistema Valenciano de Salud como organización, se establecen las prestaciones sanitarias a las que pueden acogerse los valencianos. También recoge las directrices en materia de salud pública y drogodependencias; concreta los derechos y deberes del ciudadano en el ámbito de la salud y define la capacidad interventora de la administración sanitaria a la hora de controlar y sancionar aquellos aspectos que afectan a la salud individual y colectiva de la población.

En primer lugar, la nueva norma reconoce la condición de autoridad pública a los profesionales sanitarios del Sistema Valenciano de Salud en el ejercicio de las funciones. Esto supone una mayor protección legal ante una posible agresión y la calificación del hecho como delito de atentado y no como delito de agresión, lo que supone una pena superior. Algo que venían demandando colectivos sanitarios como el de Enfermería.

En materia de derechos de pacientes, se simplifican los documentos del consentimiento informado respecto a la ley anterior y se regula el consentimiento informado para menores cuando sus progenitores estén separados o divorciados.

Además, se potencia un único modelo normalizado de historia clínica electrónica en el sistema sanitario valenciano.

## Sanitat aconseja la vacuna de la tos ferina a embarazadas

La Conselleria de Sanitat implementará a partir del 1 de enero la vacunación frente a la tos ferina en las embarazadas entre la 27 y 36 semanas, para hacer frente al incremento de la incidencia de tos ferina en niños menores de dos meses. El personal sanitario será el encargado de recomendar dicha vacunación.

La vacuna a utilizar es la dTpa (difteria, tétanos y tos ferina de baja carga), siendo gratuita para todas estas mujeres como parte de atención al embarazo y de protección del recién nacido. La vacunación se realizará en los centros sanitarios públicos y puntos de vacunación donde son atendidas habitualmente.

El objetivo de Salud pública es conseguir en el primer año de implantación del programa una cobertura igual o superior al 50% en las mujeres gestantes que estén entre la 27 y 36 semanas de gestación.

**El personal sanitario será el encargado de recomendar la vacunación siguiendo el documento elaborado por Salud Pública**

## La Plana cuenta con un nuevo aula para la formación

El Hospital Universitario La Plana de Vila-real (Castellón) cuenta con un nuevo aula que cuenta con dos amplias aulas y una sala de simulación clínica en la que los profesionales sanitarios, tanto en activo como los estudiantes en prácticas, podrán realizar sesiones de entrenamiento para poner en valor sus conocimientos teóricos o actualizar los ya adquiridos. Para la construcción se han invertido cerca de 25.000 euros.

Este hospital cuenta con docencia pregrado en Medicina, Enfermería y ciclos formativos y postgrado en las especialidades de Medicina Interna, Psicología Clínica, Ginecología y Matrona.

Durante su visita, el conseller de Sanitat, Manuel Llobart, ha recordado que la formación es una "exigencia para todos los profesionales y un compromiso con el paciente, el eje de nuestro sistema sanitario".



Imagen de archivo de un pleno de Les Corts Valencianes.



Práctica realizada en el nuevo aula del Hospital La Plana.

## Castellón crea un equipo de especialistas en terapia intravenosa

**ENFERMERAS DEL HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO SE HAN FORMADO EN LA REALIZACIÓN DE ESTA TÉCNICA Y POSTERIOR SEGUIMIENTO**



Práctica de un Equipo de Terapia Intravenosa (ETI).

El Hospital General Universitario de Castellón (HGUCS) ha puesto en marcha un Equipo de Terapia Intravenosa (ETI), un grupo especializado de personal de Enfermería encargado de la inserción y seguimiento de los catéteres centrales de inserción periférica (PICC).

Esta iniciativa permite mejorar la calidad en la atención a los pacientes hospitalizados, ya que se reduce el número de punciones y se realiza un seguimiento apropiado de estos.

El equipo de Enfermería del Hospital General Universitario de Castellón realiza desde hace años la inserción y cuidado de los PICC, sobre todo en las Unidades de Cuidados Intensivos, tanto de adultos como pediátricos. De hecho, era el personal de referencia en formación sobre esta

técnica. Con la implantación de nuevos equipos de cateterización central, ha sido necesario adaptar los procedimientos al nuevo estándar, la técnica Seldinger modificada ecoguiada requiere una especialización y un mayor seguimiento.

Para ello, se ha formado a un grupo especializado de Enfermería, el ETI, encargado de realizar esta técnica y de llevar a cabo el posterior seguimiento, el primero que se implanta en esta provincia.

El catéter central de inserción periférica (PICC) en determinadas circunstancias, ofrece una serie de ventajas importantes frente al catéter venoso periférico y "nos permite mantener en óptimas condiciones el patrimonio venoso del paciente", indica la Directora de Enfermería, Encarna Rodríguez.

## El Peset es reconocido como Centro de Vacunación Internacional

**LOS PROFESIONALES YA PUEDEN EXPEDIR EL CERTIFICADO INTERNACIONAL, TRAS PONER LA VACUNA Y DAR CONSEJOS A LOS VIAJEROS**

El Hospital Universitario Doctor Peset se ha incorporado recientemente a la red de Centros de Vacunación Internacional dependientes del Ministerio de Sanidad, después de que haya sido reconocida oficialmente una actividad que se venía prestando desde hace años por el Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública de este hospital.

De esta forma, además de realizar la vacunación y dar consejo a los viajeros que acuden a este servicio, también se les podrá entregar el Certificado Internacional de Vacunación, un documento sanitario oficial que exigen determinados países y que sólo pueden expedir los Centros de Vacunación Internacional.

Con esta nueva autorización, ya son 7 los Centros de Vacunación Internacional

que existen en la Comunitat Valenciana: Sanidad Exterior, Hospital de Sagunto, Hospital La Fe, Hospital General de Valencia, Hospital Malvarrosa, Hospital Doctor Peset y Hospital Lluís Alcanyis de Xàtiva.

Estos centros han ido incrementando su actividad en los últimos años debido al aumento del número de personas que viajan a países exóticos o tropicales, lo que provoca que haya un contacto con enfermedades infecciosas que no existen en el país de origen de los viajeros y que pueden suponer un importante riesgo para la salud.

Tal y como señalan los profesionales del Hospital Universitario Doctor Peset, lo aconsejable es planificar bien el viaje y acudir a un Centro de Vacunación Internacional con uno o dos meses de antelación.



Enfermeras y médicos del Centro de Vacunación Internacional del Hospital Dr. Peset.



# La Plana repasa la historia de la Enfermería a través de su vestuario

UNA EXPOSICIÓN RECOGE ELEMENTOS COMO EL DELANTAL, LA COFIA O LA CAPA, JUNTO CON LA RECOPILOCIÓN DE FOTOGRAFÍAS DE DÉCADAS PASADAS



Exposición de material y trajes de Enfermería.



Una de las fotografías de la exposición en la que un grupo de enfermeras lleva la famosa cofia.

La cofia y el delantal formaban parte de la imagen de la Enfermería décadas atrás. La indumentaria ha cambiado y el pijama y la bata (en diferentes colores dependiendo del área de trabajo) son ahora los trajes que visten enfermeras, médicos, auxiliares de Enfermería y otros profesionales de la Sanidad. Atuendos más cómodos e igualitarios, reconocen las enfermeras del Hospital de La Plana, en Vila-real (Castellón).

En este centro se ha hecho un repaso a la historia de la Enfermería través de su indumentaria y para ello se ha recuperado material de curas y esterilización, aparataje, cuadernos de la Escuela de Enfermería de Castellón, manuales de Enfermería y, por supuesto, vestidos, delantales, cofias, gorros y pañuelos de quirófano e incluso las capas que utilizaban las enfermeras cuando trabajaban de noche.

Piezas que representan una parte de la historia de la profesión enfermera y que ayudan a "no olvidar de dónde venimos porque, sin duda, hemos llegado y logrado todo lo que la Enfermería tiene en la actualidad gracias a nuestro pasado", recuerda Sol Almela, responsable de la exposición y enfermera jefe del Servicio de Atención e Información al Paciente (SAIP) del Hospital Universitario La Plana.

Pero esta muestra no habría sido posible sin un trabajo en equipo. En la recopilación del material han colaborado los departamentos de lencería del Hospital General y del Hospital Provincial ambos de Castellón, y compañeras y compañeros de profesión que han buceado en sus recuerdos y fotografías para extraer momentos inolvidables de su paso por diferentes hospitales en los inicios de sus carreras.

Así, la exposición se completa con una recopilación fotográfica. Instantáneas en las que comprobar el paso del tiempo a través del vestuario de la Enfermería y de la moda de cada época. Porque la muestra incluye fotografías de grupos de enfermeras en su etapa estudiantil, durante las prácticas y, por supuesto, en su lugar de trabajo.

Gisela y Pilar, dos enfermeras del Hospital La Plana, sonríen mientras repasan las fotos y comprueban cómo reconocen a alguna que otra compañera. "Es muy interesante ver cómo ha evolucionado la forma de vestir de las enfermeras", reconoce Gisela Soria. Pilar Pesudo, por su parte, recuerda que en uno de sus primeros trabajos sí tuvo que llevar "la famosa cofia".

En definitiva, historia de una profesión que ayer, hoy y siempre se dedica al cuidado.