

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Día Mundial de la salud mental

## La salud mental, "algo más que la ausencia de trastornos mentales"



Presentación de la Asociación Nacional contra el dolor infantil



Primera guía de Enfermería para el cuidado del niño ostomizado



Charlas sobre salud sexual para frenar el aumento de casos de ETT's

# La salud mental es parte del bienestar total, también lo es la ausencia de trastornos

**SEGÚN RECOGE LA CONSTITUCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD "LA SALUD ES UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES"**



Traducción: Salud mental

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es "algo más que la ausencia de trastornos mentales" y constituye una serie de respuestas que conducen al disfrute de la vida. Estas acciones van desde hacer frente a situaciones de estrés, exponer opiniones, sentimientos con otras personas, ser productivo en el trabajo y/o en hobbies, etc. Un compendio de elementos que culminan con el bienestar de la salud mental dentro de ese esquema que presenta la OMS y que constituye la salud. La Enfermería, como profesión promotora de la salud invierte también todos sus esfuerzos en lograr que las personas reciban con normalidad esos estímulos, acciones que creen entornos y condiciones que acercan a la persona a la felicidad mediante hábitos saludables. La protección, la promoción y la atención de la salud mental por tanto es también función de la enfermera para un deseado bienestar no solo individual sino también social. El día 10 de octubre se celebró el Día Mundial de la Salud Mental y este año la OMS ha centrado la jor-

nada en la prevención del suicidio. Mediante este día se pretende concienciar y movilizar a la sociedad sobre aquello que envuelve la salud mental, como el suicidio, segunda causa mortal entre los jóvenes de 15 a 29 años (cerca de 800 000 defunciones al año). El suicidio, además de lo trágico que puede suponer, deja secuelas psicológicas en su entorno para toda la vida. En la prevención trabajan los profesionales sanitarios y los que están a punto de hacerlo, como Beatriz Vada, EIR de salud mental de la EVES quien asegura que "tendríamos que tener más tiempo, más capacidad de escucha, dejar de considerar la salud mental como 'algo que solo se tienen que curar los locos', dejar atrás los prejuicios de ir al psicólogo, al psiquiatra, a la enfermera de salud mental. A la sociedad en general le da miedo hablar del suicidio. No sabe abordar el tema, no sabe qué o cómo empezar una conversación así de personal y tan cargada emocionalmente. Estamos mal acostumbrados a no hablar de nuestros sentimientos y luego se convierte un desafío el hablar sobre el suicidio.

Creo que, tanto población sanitaria como no sanitaria debería darle tanta importancia y recibir educación sobre el manejo del suicidio como se dan cursos de primeros auxilios"

La salud mental puede verse alterada por diversas razones, por factores sociales como una presión económica, motivos psicológicos como discriminaciones, estrés, violencia, injusticias, etc o causas biológicas o genéticas.

Beatriz Vada, decidió especializarse en salud mental cuando en sus prácticas en la sala de agudos de psiquiatría sintió que estaba consiguiendo hacer sentir mejor a la persona. Asegura que "*actualmente, convivimos en un entorno de mucho estrés, que puede precipitar en problemas psicológicos. Yo atendería la salud mental desde la calle, desde el centro de salud, desde la atención primaria. Me parece fundamental prevenir las enfermedades con la promoción de la salud, desde modelos positivistas, buscando los factores protectores e incrementando la responsabilidad del individuo en su salud, antes de que caiga enfermo*".

## Primera guía enfermera para el niño ostomizado

Un grupo de seis enfermeras de toda España ha confeccionado una guía de atención integral al niño ostomizado con el fin de aunar los cuidados con una atención especializada. Una iniciativa de dos enfermeras de la UCI Pediátrica del Hospital General de Castellón que contó con el trabajo y experiencia de cuatro profesionales de la salud de Barcelona y Madrid.

La idea de elaborar la guía surgió cuando Ana Martínez y Antonia Valero preguntaron a otras enfermeras las técnicas que utilizaban en determinados casos. Comprobaron que no había consenso y que cada una lo hacía de diferente forma. Por ello, Valero afirma que "surgió la idea de formar un grupo con gente de otros hospitales de España para realizar un protocolo estandarizado de los cuidados de estos niños". Ana Martínez argumenta que trabajan con un espectro amplio de edades, de 0 a 14 años y por ello "a la hora de cuidar una ostomía teníamos mucha variabilidad a la hora de lo que es el abdomen y cada uno cuidaba de una forma".

La ostomía en bebés y niños se debe principalmente a enfermedades como la enterocolitis necrotizante, cáncer, enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa, entre otros. Es una intervención que se realiza más de lo que piensa tanto en adultos como en niños y conlleva unos cuidados y una atención sanitaria y psicológica que hace necesaria la existencia de un equipo multidisciplinar en el que

la enfermera estomaterapeuta educa y asiste al paciente y a su familia en los cuidados necesarios para que su vida recupere la normalidad. Antonia Valero destaca la figura de la enfermera estomaterapeuta en edades pediátricas ya que "en la etapa de la adolescencia o preadolescencia, es importantísimo, porque estos niños tienen un cambio de imagen que necesitan un apoyo muy importante para saber cómo actuar, qué necesidades tiene". Para Ana Martínez, la Enfermería es la que "enseña a los padres a la hora de cuidar esa ostomía, porque los niños se van con la ostomía a casa, y son los padres los que tienen que cuidar".

Una guía que inicialmente estaba dirigida fundamentalmente a los profesionales de la salud y que ha culminado siendo un manual para enfermeras y progenitores. "Lo hemos hecho en tres bloques, el primero es un recuerdo de la fisiología del niño, el segundo destaca las patologías más importantes que en el niño puede conllevar a una ostomía y la última parte la hemos dividido en edades puesto que no todos los niños en todas las edades tienen las mismas necesidades. La última parte es el empoderamiento a los padres, la enseñanza a los padres, una confianza de cómo poder cuidar a sus hijos", explica Valero.

Este protocolo es el primero que se realiza en España dirigido a Enfermería, en concreto al cuidado del niño ostomizado, y que está recibiendo un gran reconocimiento.



Ostomía en bebés

## La enfermera de urgencias es la profesional de la salud con más factores para sufrir 'burnout'

La OMS ha introducido recientemente el 'burnout' en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) y entrará en vigor el 1 de enero de 2022. Un movimiento que hará que este trastorno sea reconocido y más visible ante un notable porcentaje de casos.

El 'burnout' es el síndrome del trabajador quemado resultante del estrés crónico del trabajo que no ha sido gestionado con éxito, según describe la OMS. El incesante estrés laboral provoca un estado de cansancio emocional que desemboca en una desafección profesional que tiene como consecuencia una disminución de la productividad y resultados desmoralizantes para el empleado. Todos los profesionales son sensibles a padecerlo pero es en el ámbito sanitario donde se concentra un mayor porcentaje siendo, según un estudio de la Revista de Psicología de la Salud, la Enfermería de urgencias los que más factores reúnen para dolerse de este trastorno. Los resultados de esta investigación apuntan a que la enfermera desempeña su tarea en un espacio reducido, con poca premura de tiempo y horarios extensos. Además, dado su carácter multidisciplinar, la enfermera es la persona que se comunica con el paciente y sus familiares, para las buenas y malas noticias.

Otro estudio, en este caso de la revista Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, concluye que las enfermeras con especialización presentan un menor nivel de ansiedad que las enfermeras generalistas. Destacan las matronas por un nivel de ansiedad más bajo debido a una mayor estabilidad laboral aunque en el espectro de profesionales de la salud con menos ansiedad esta explicación se debe a la seguridad que les otorga dos años más de formación y sobre todo de especialización.

La OMS ofrece diferentes consejos para lograr una reducción del estrés laboral, como la definición del puesto de trabajo, revisar la organización y gestión laboral, mayor ergonomía, el desarrollo de sistema de trabajo con mayor capacidad de respuesta y la educación y capacitación de los trabajadores.



Síndrome de 'burnout'

# La motivación enfermera por la lactancia materna

El Hospital Universitario de la Plana ha celebrado su VIII Fiesta de la Lactancia Materna en la que se ha destacado el papel de la familia y la sociedad como un trabajo en equipo de cara a la consecución de mayores tasas de amamantamiento. Existe un organismo, WABA, cuya misión es la protección, promoción y apoyo a la lactancia materna en todo el mundo para lograr el aumento de las prácticas óptimas de lactancia materna cuya campaña actual pretende implicar a instituciones, entornos profesionales, familias y sociedad para alcanzar ese objetivo y bajo el lema Empoderémonos. ¡Hagamos posible la lactancia materna! La Enfermería tiene un papel fundamental en el amamantamiento, responsable de motivar en la práctica y resolver cualquier duda que la madre pueda tener. Asimismo, la enfermera es la profesional que acompañará al bebé y su mamá durante todo el periodo de lactancia e inciden en las numerosas virtudes que posee para criar al recién nacido. La labor

de información de la enfermera se centra en los valores nutritivos que tiene la leche materna para un apto desarrollo del bebé ya que contiene altos niveles de proteína, en el calostro de los primeros días, grasas y vitaminas que refuerzan el sistema inmunitario y le protege de virus, bacterias e infecciones. Del mismo modo, es digerible, está a la temperatura óptima y previene de enfermedades al bebé, como problemas respiratorios o alergias. Otros beneficios de la leche materna giran en torno al desarrollo del pequeño, el acto de succión por ejemplo favorece el correcto crecimiento de la mandíbula, los dientes y con ello conseguir una buena dicción. También fortalece la unión entre madre-bebé, un vínculo que aporta al niño seguridad. La mujer lactante también obtiene beneficios al dar de mamar a su hijo. La producción de hormonas que ayudan a la mujer a regresar a su estado físico, el gasto calórico o el descanso son algunas de ellas pero sobre todo la satisfacción de alimentar a su bebé.



VIII Fiesta de la lactancia materna

## La Enfermería planta cara al cáncer de mama, el tumor que más se presenta en mujeres

El día 19 de octubre se celebró el Día Internacional contra el cáncer de mama, una fecha que sirve para recordar que la lucha contra el cáncer de mama es una batalla de todos ya que es el tumor más frecuente en mujeres. Según datos de la AECC, en España se diagnostican cerca de 33 307 nuevos casos de cáncer de mama y prevé que 1 de cada 8 mujeres sufrirá cáncer de mama a lo largo de su vida.

La información que arroja la AECC y su infatigable lucha contra el cáncer hace que se dedique días a una enfermedad que necesita concienciar a la sociedad de la importancia de la investigación en este campo y sobre todo de la detección precoz. La Enfermería tiene una gran implicación en ambos objetivos. Su experiencia en la consulta, el conocimiento a través de los pacientes y de una formación especializada tienen una puesta en común en congresos y jornadas que son necesarias para el avance de los cuidados. Pero también la labor de información, divulgación y promoción de revisiones y exploraciones de las mismas mujeres para poder coger casos con tiempo. Este compendio de acciones ha logrado que la curación en las mujeres ronde entre el 82% y el 90% de los diagnósticos.

Un éxito de todo un equipo multidisciplinar, en el que se encuentra la enfermera que tiene diferentes roles una vez se ha detectado el tumor, en el pre y en el post operatorio. La Enfermera acompaña a la paciente en todo el proceso, le asiste con sus cuidados, le informa y ánima en un proceso en el que la mujer va a experimentar cambios físicos y emocionales. La Enfermería coge la mano a la paciente y personaliza su cuidado, le ayuda en el autocuidado, le apoya en el reconocimiento de sus sentimientos, miedos, dudas y le muestra el mecanismo para vencerlos y sacar la fuerza que lleva dentro. Pero esto no sucede solo en las consultas, la Enfermería también está presente en actividades en las que las mujeres con cáncer de mama o supervivientes tienen un punto de encuentro. Un ejemplo de ello, las entregas de las Almohadas del Corazón que el Colegio Oficial de Enfermería de Alicante está realizando por los hospitales públicos de la provincia y que están confeccionados por la Asociación Dones de Biar. Según María Esther Sánchez, de la Asociación Cáncer de Mama Metastásico "esto es lo que se debería hacer en general más veces, que se teja una red de apoyo entre personas, no buscamos más que eso. Y si hay más gente que ha pasado por esto mucho mejor porque te sientes arropada y que te comprenden".

Otro de los ejemplos es el del equipo de remo 'Remavida', un grupo de enfermeras, mujeres que han sobrevivido a este tipo de tumor y las que están a punto de vencerlo que practican remo, una modalidad que por sus características físicas es adecuada para paliar los dolores postoperatorios, como en linfedema (acumulación anormal de líquido en el tejido blando debido a una obstrucción en el sistema linfático). Según Charo Asensio, enfermera y miembro del equipo "empezó siendo un grupo de amigas del hospital en el que vimos que realmente era importante la actividad de remo para pacientes que habían sufrido cáncer de mama. Es verdad que a nivel de investigación, científicamente, se ha demostrado que es un deporte muy completo".

## El niño obeso de hoy será un adulto con mayor riesgo de enfermedades

**LA COMUNITAT VALENCIANA ES LA TERCERA AUTONOMÍA CON MÁS NIÑOS OBESOS DE ESPAÑA, UNO DE CADA TRES SUFRE PROBLEMAS DE SOBREPESO**

La obesidad infantil es ya una pandemia en nuestra sociedad, un problema que les puede acompañar durante toda la vida si no toman medidas durante su etapa de crecimiento. Enfermedades cardiovasculares o diabetes son el diagnóstico más común en los adultos que durante su infancia sufrieron sobrepeso.

Las nuevas tecnologías y la falta de interés por el deporte son dos de las causas que conduce a este fenómeno pero no las únicas. Desde el Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana ponen el foco de atención en la dieta de los más pequeños, en algunos casos descompensada por la bollería industrial o ultraprocesados y en otras ocasiones por los desequilibrios de los menús escolares. Alertan de la ausencia de verdura fresca, legumbres y huevo y el exceso de alimentos de consumo moderado.

Las últimas cifras arrojadas por la Encuesta Nacional de Salud hace unos meses desvelaban que un 16,9% de niños en la Comunitat son obesos y un 11,9% tiene problemas con la báscula.

Aunque la tendencia de crecimiento de la obesidad infantil se ha estabilizado en España, existen suficientes motivos para seguirlo de cer-

ca, para conseguir que la cifra comience a descender. La profesora de Enfermería pediátrica de la Escuela de Enfermería del Hospital Universitario La Fe, Isabel Miguel, enumera los consejos que deben seguir los padres para mantener un peso equilibrado. *“Los principales consejos es que desde muy pequeños acostumbrarles a tener hábitos de vida saludables, que incluyen una alimentación adecuada y equilibrada y ejercicio. Menos tablet y menos ordenador y más correr, más saltar y más hacer ejercicio. Tenemos un problema importantísimo, estamos además en una incidencia de la más altas de Europa, en nuestra Comunidad y nuestro país”.*

Durante la crisis económica pudo apreciarse como en los países mediterráneos la obesidad infantil creció y en época de recesión, algunos países como España, equilibraron esa variables mientras que otros, como Italia o Grecia, continuaron con la curva al alza. Es lógica una vinculación con el poder adquisitivo aunque es conveniente del mismo modos aplicarlo a los buenos resultados de campañas que promueven el deporte o una dieta saludable así como medidas impositivas como la que se ha aplicado recien-

temente y que supone un gravamen especial a todas aquellas bebidas azucaradas. Y es que la obesidad puede ser un problema puntual si se toman medidas a tiempo o puede ser una enfermedad para toda la vida.

Para la enfermera Isabel Miguel, “es más problema en un niño porque en principio está todavía por hacer, un niño obeso será un adulto obeso pero además sera un adulto enfermo, hay muchas enfermedades como pueden ser cardiopatías, enfermedades renales, las que van a tener una repercusión en la vida adulta por lo tanto siempre, por condición sine quanon, que un niño obeso será un adulto obeso”.



## El trastorno afectivo estacional es más común con el cambio al otoño

El tipo de depresión que comienza con el inicio de una estación se llama Trastorno Afectivo Estacional (TAE). La mayoría de la población lo padece con el cambio de verano a otoño o invierno y está muy relacionado con la reducción de horas de luz. Con menos porcentaje, otras personas lo padecen con el cambio a la primavera y sufren los mismos efectos.

La Enfermería explica que con la llegada del otoño, del frío y sobre todo con el cambio de hora que se produce en octubre, el organismo responde a ciertos cambios de rutinas que afectan a su estado emocional. Los síntomas de este decaimiento son una tristeza que abarca las 24 horas del día y durante un largo periodo de tiempo, la pérdida de interés en las actividades que antes se realizaban con ilusión, cansancio, falta de concentración, cambios en

el peso (aumento o pérdida), alteraciones en el sueño y otros sentimientos más graves como sentirse incompetente o tener ideas relacionadas con la muerte. La explicación biológica a este fenómeno pasa por el cambio en el reloj biológico o ritmo circadiano en el que la luz solar dura menos y altera horarios y rutinas. Del mismo modo, los niveles de serotonina descienden por la disminución de horas de luz y también afecta al estado de ánimo como lo hace el desequilibrio de la melatonina, factor que afecta al sueño y, por consiguiente, al estado de ánimo provocado por el mal descanso.

La Enfermería, en su tarea de promocionar la salud, trata de combatir estos síntomas con un compendio de consejos que ayudan a romper esa barrera. Lo primero es ser consciente del cambio de estado anímico, reconocer un

cuadro y un período del año en el que es habitual que suceda. De este modo, adaptarse será más sencillo. Una vez asimilado el problema, es necesario dormir y descansar lo necesario, llevar una dieta saludable sin abusar de los hidratos de carbono ya que con la entrada del frío el cuerpo demanda alimentos ricos en glúcidos, como una respuesta al aumento de la melatonina, encargada de disminuir la temperatura corporal. Otros consejos pasan por hacer más ejercicio, a poder ser al aire libre, realizar actividades agradables y relacionarse con gente. Hay casos en los que la depresión se agrava por lo que es recomendable acudir a un especialista e incluso contárselo a la persona de mayor confianza en el entorno para así recibir una ayuda y un apoyo extra para disfrutar, también, en los meses de invierno.

## El contagio de las ETS se ha multiplicado en los últimos 16 años

**ESTE AUMENTO HA PROVOCADO LA URGENTE INTERVENCIÓN DE LA ADMINISTRACIÓN QUE HA PROPUESTO REFORZAR LA EDUCACIÓN SEXUAL**

“El uso del preservativo en jóvenes de 15 a 18 años ha pasado del 84% al 75% desde 2002”, palabras de la portavoz de Sanidad en Les Corts Valencianes, Carmen Martínez, que encienden las alarmas ante el aumento de enfermedades de transmisión sexual. Para ello, la socialista ha presentado recientemente un Proposición no de ley en la que pide incrementar los planes de educación sexual dirigidos a unos jóvenes que según Martínez “han perdido el miedo al contagio”.

Resulta ya irrelevante que en la era de la información, haya tal desinformación sobre educación sexual en una gran mayoría de adolescentes en cuanto a la utilización de medios anticonceptivos y el contagio de enfermedades de transmisión sexual así como sus consecuencias. La educación sexual no es solo proveer al joven de información, su valor se encuentra en saber utilizar esa información.

La Enfermería tiene un papel imprescindible en la educación en salud sexual mediante charlas en centros educativos. La enfermera escolar, figura reciente de éxito en los colegios, es una referencia de la salud y una persona de cercanía para los jóvenes a quien dirigirse para recibir una información objetiva y fiable. Son pocos los adolescentes que confían a sus padres sus dudas, por pudor y/o temor a reprimendas por lo que acaban preguntando a sus amigos y reciben consejos, en ocasiones, poco apro-

piados. En ese sentido, las charlas sobre salud sexual son la principal fuente de información de los adolescentes que se inician en las prácticas sexuales cuya edad de inicio se sitúa en torno a los 16 años. Estas charlas no solo nutren de información al joven, también son útiles para los padres, que son la base de la educación de sus hijos y quienes han de construir una confianza con ellos. Por esta razón, es necesario que los padres reciban el contenido de la charla con el fin de lograr esa compenetración entre padres, hijos y enfermeras. Las charlas sobre educación sexual reposan sobre tres pilares, los embarazos no deseados, el contagio de enfermedades de transmisión sexual y la tolerancia y deseo. En el caso de la concepción indeseada las consecuencias van más allá de lo que fisiológica y físicamente entrañan, afecta en gran medida también a la parte emocional de un adolescente que está estudiando y al que le va a cambiar la vida de forma radical. De otro lado, la infección de enfermedades vía sexual, la principal tarea pendiente de la administración, es otra de las partes fundamentales de la charla y en la que se informa de los métodos para evitar la transmisión, formas de prevención, de los riesgos de comportamientos imprudentes durante el acto sexual y las enfermedades que existen. Datos del último informe anual de vigilancia epidemiológica de las infecciones de transmisión sexual en Espa-

ña advierten de un aumento 9 veces superior de casos de gonorrea y 5 de sífilis desde los últimos 16 años. Ante este fenómeno la Enfermería siempre propone la práctica del doble método, esto es, anticonceptivo hormonal y el uso del profiláctico. Por último, fomentar el respeto hacia todas las tendencias sexuales y culturas que existen para que la relación sexual sea placentera y sin riesgos para los jóvenes.

Un experimento piloto de una enfermera cántabra arrojó datos interesantes de cara a o que una charla sobre salud sexual entraña. Ana Isabel Antón propuso que los adolescentes escribieran sus dudas en un papel de manera anónima y sobre las cuales confeccionar la charla resolviendo esas consultas. La clase de 6º de primaria en la que realizó la prueba lanzó 31 preguntas de las cuales 2 no eran apropiadas y 29 estaban relacionadas con la masturbación, eyaculación, fantasías sexuales, gestación y prevención y prácticas sexuales. De este modo, la enfermera pudo introducir con base en estas propuestas información sobre otros aspectos importantes para el cuidado de la salud sexual como las ETS ante el poco interés que despertó.

Los datos revelan la importancia y la necesidad de esta asistencia de la Enfermería en salud sexual ya que una escasa educación sexual provoca trastornos físicos pero también psíquicos que pueden marcar la vida de un adolescente.



## La demanda de mujeres directoras

La Ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social en funciones, María Luisa Carcedo, hizo un llamamiento por una mayor presencia de mujeres en puestos de decisión y advertía que la baja presencia en puestos de responsabilidad no es cuestión de tiempo o de méritos en el I Foro de Mujeres en Sanidad. La responsable de la cartera de Sanidad propuso una serie de medidas administrativas para fomentar la presencia femenina.

En la Comunitat Valenciana, la Enfermería es un campo en el que la presencia de mujeres en cargos de responsabilidad es equilibrada con respecto a la de los hombres. Francisco Pareja, presidente del Colegio Oficial de Enfermería de Castellón *"hoy, dentro de la organización colegial, no hay ninguna traba que haga que pueda hacer que las mujeres no ocupen los cargos de decisión porque la organización colegial es un proceso de votación, es sufragio, y pueden votar todos los que estén colegiados y por lo tanto a los puestos de dirección dentro de la organización colegial se pueden presentar tanto enfermeras como enfermos, y ya el resto de enfermeros y enfermeras pues pueden elegir quien quieren que sea su representante. Otra cosa son los puestos de dirección que tendría que haber representando a la Enfermería dentro de la Conselleria porque sí que es cierto que dentro de la Conselleria la Enfermería está en una situación casi pre-*

*constitucional, es decir, no se tiene en cuenta la labor, la función y todo el trabajo que realizan enfermeras y enfermeros dentro del sistema sanitario para que tengan ubicado un sitio, como puede ser una dirección general. Eso sí que es una reivindicación propia de la profesión"*.

De otro lado, Elisabeth Hidalgo, jefa de estudios de la especialidad de Enfermería de Salud Mental de la Escuela Valenciana de Estudios de la Salud, observa que los cargos de dirección suelen ocuparlo más hombres que mujeres *"porque la mujer aun tiene interiorizada la responsabilidad de ocuparse de la casa y de la familia y le damos menor importancia a nuestro desarrollo profesional. Pienso que aunque se ha avanzado mucho en relación a mejoras en la conciliación de la vida laboral y familiar y creo que aun quedan cosas pendientes"*.

Las medidas para atajar esta desigualdad, según la ministra Carcedo, pasarían por fijar unas cuotas de representación o la formación con visión de género, entre otras. No se distancia de la idea que propone Francisco Pareja para la Enfermería quien asegura que *"primero que la propia profesión esté concienciada de que debe de estar y de ocupar cargos de responsabilidad en Consellería y luego creo más bien que son medidas políticas y de lucha constante y continua dentro del sistema sanitario, de hacer valer cuál es la posición de los enfermeros dentro del sistema sanitario"*.



Profesional sanitaria en un puesto de decisión

## La enfermera y la matrona, la mejor compañía para las mujeres en la menopausia

El climaterio, como una etapa ginecológica más en la vida de la mujer, provoca una serie de cambios físicos y psicológicos que en algunos casos suponen un trastorno. Una serie de síntomas que perturban su rutina diaria y que la Enfermería, en centros de atención primaria, como sobre todo las matronas, son las profesionales que más pueden ayudar a la mujer a afrontar esta nueva etapa y superar los problemas asociados. La menopausia es el cese de la actividad de los ovarios de producir las hormonas estrógenos y progesterona y que comporta una serie de efectos y síntomas. Los más habituales son los sofocos acompañados de sudoraciones excesivas en cualquier época del año, sequedad vaginal y de la epidermis, molestias y pérdidas urinarias, cambios en el cuero cabelludo, aumento del peso corporal y cambios emocionales. Un cuadro que la enfermera, la profesional de la salud que mejor conoce a la paciente y la que más confianza genera, detecta y atiende en un estado que a algunas mujeres les cuesta admitir al ser normalmente una etapa asociada a la madurez. Ante de que pueda provocar problemas de salud, la Enfermería ofrece consejos como el de practicar ejercicio, cuidar la alimentación, normalizar emocionalmente el proceso, restringir el alcohol, el café y la sal y hacerse controles periódicos de azúcar, tensión arterial y colesterol así como revisiones en el ginecólogo. Otra de las recomendaciones es la ingesta de isoflavonas de soja, las cuales poseen una estructura similar a los estrógenos.

## Reducir el estrés, una de las claves para tratar la psoriasis

Cerca de un 2,3% de la población padece psoriasis y suele aparecer entre los 15 y 35 años aunque no están exentos los niños y ancianos. Una enfermedad inflamatoria para la que la Enfermería aporta unos cuidados básicos que conllevan una mejora del paciente que sufre brotes, con exacerbaciones y remisiones de las placas y en otros casos de las articulaciones (artritis psoriásica).

Campañas como "Psoriasis sin límites" o las que anualmente celebra Acción Psoriasis con motivo del Día Mundial de la Psoriasis, celebrado el pasado 29 de octubre y cuyo lema ha sido "Conectamos para avanzar en psoriasis", ayudan a concienciar y sensibilizar a la sociedad sobre un problema que no solo implica a pacientes con esta enfermedad sino también a familiares y su entorno.

La psoriasis no es contagiosa, está vinculada al sistema inmune y los cuidados en este sentido son vitales para el bienestar del paciente. Enfermería aporta su experiencia y conocimientos, desde la correcta aplicación de tratamiento, la detección de un resultado no satisfactorio del tratamiento hasta la recomendación de una rutina y hábitos que pasan por una buena higiene, evitando productos agresivos, una dieta baja en grasas saturadas animales y rica en alimentos frescos y antioxidantes, evitar o prevenir el sobrepeso, la exposición solar controlada y el descanso y el relax, vitales para la mejora del paciente. Una de las recomendaciones más usuales es el uso de balnearios.

# El dolor infantil sin tratar se convierte en enfermedad

ES EL GRAN OLVIDADO SEGÚN LAS FUNDADORAS DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL CONTRA EL DOLOR INFANTIL QUE FUE PRESENTADA A FINALES DE SEPTIEMBRE EN VALENCIA Y CON LA QUE SE PRETENDE CONCIENCIAR A PADRES Y PROFESIONALES



Profesionales atendiendo a niños

Una encuesta realizada a casi mil niños valencianos de 6 a 16 años arrojó información relevante. Casi la mitad de los niños encuestados afirmó tener algún tipo de dolor. Una de las razones por las cuales se crea esta asociación es que el niño no tiene una memoria del dolor, no son capaces de describir un determinado tipo de dolencia o su intensidad si antes no la han padecido. En palabras de una de sus fundadoras, la enfermera María Jesús Vidorreta "los niños normalmente dicen "Me duele una pierna. - Pues estarás creciendo", "Me duele la barriga. - Pues ya se te pasará". A esos niños ¿qué les pasa cuando tienen un dolor crónico y nadie les hace caso? Necesitan una visión multidisciplinar, un conjunto de personas que vayan a tratar ese dolor y que no sea solo médicamente porque a veces ese dolor no tiene ninguna base visible y necesita de otro tratamiento. Nosotros hemos creado esta Asociación precisamente para aliviar ese dolor, para darlo a conocer, para tratarlo, para dar técnicas que se puedan utilizar fácilmente. Las técnicas

frente al dolor infantil, cuando hacemos todos los procedimientos son muy sencilla, son anestésicos locales, utilizar la relajación y otro tipo de sistemas muy fáciles y que podemos contar con ellos en todos los espacios".

La Enfermería se ocupa dentro de este equipo de las curas y muchos de estos niños sufren al ver el material enfermero, como una aguja, o bien sienten dolor en los procedimientos invasivos que se les practica. Para ello, las enfermeras trabajan en un sistema para que a los más pequeños no les cause dolor. Según Vidorreta se trata de unas "técnicas que se podían utilizar desde nuestros espacios, según estés en un centro de salud, en un hospital, en quirófanos, etc. que las enfermeras tengan unas herramientas apropiadas para poder trabajar ese dolor y que al niño cada vez le duela menos o que acabemos con el dolor por las jeringuillas".

El dolor infantil desencadena en una ausencia de calidad de vida del niño, su dolor va a influir en su vida cotidiana de modo que le va a

impedir realizar actividades normales para su edad como ir al colegio, relacionarse con otros niños, jugar, etc.

La Asociación Nacional contra el Dolor Infantil, ante la escasez de unidades dedicadas a este campo, trata de concienciar y dar visibilidad al dolor infantil y a la investigación para que muchos de ellos, sin tratamiento, no tengan que hacer una extrapolación de la dosis de adulto. La farmacéutica de la unidad del dolor (adultos) del Hospital General Universitario de València asegura que "el dolor es un síntoma muy complejo, un síntoma se convierte en enfermedad cuando se cronifica entonces claro afecta a las diferentes esferas de las personas y de los niños y entonces hay que abordarlo un grupo de profesional variado". Los dolores más comunes en los niños son óseos, musculares, abdominales y de cefaleas. La asociación es una puesta en común de conocimientos para evitar que la molestia de un músculo o de un dolor de cabeza, en otras, les impida llevar su rutina en el colegio o en su momento de ocio.