

Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Vacunación gripe

Sanidad adquiere más vacunas en la campaña de inmunización contra la gripe



1 de diciembre:
Día Mundial del
Sida 2019



La necesidad
de la enfermera
escolar en los
colegios



Un 15% en la
Comunidad
Valenciana sufre
diabetes

La vacuna antigripal previno en 2018 un 38% de defunciones por este virus

LA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE COMENZÓ EL PASADO 4 DE NOVIEMBRE EN LA COMUNIDAD VALENCIANA CON LA ADQUISICIÓN DE 800 000 DOSIS Y SE ESTÁ CENTRANDO EN LOS PRINCIPALES GRUPOS DE RIESGO



Vacuna contra la gripe

Las consultas de atención primaria atendieron el año pasado 490 000 casos leves de gripe, 35 300 pacientes necesitaron hospitalización, de los cuales 2500 pasaron a UCI y 6300 defunciones se atribuyeron al virus de la influenza. Ante tales cifras, Sanidad hace hincapié en la importancia de vacunarse contra la gripe ya que con la inmunización en 2018 se previno un 20% de casos leves, un 11% de ingresos, hasta un 40% de admisiones en UCI y un 38% de muertes relacionadas con la gripe. Desde que el pasado 4 de noviembre comenzara la campaña de vacunación contra la gripe se ha insistido en la necesidad de administrarla en los principales grupos de riesgo poblacional. El primero es el compuesto por los mayores de 65 años, cuya cobertura el año pasado fue del 55%. Este año el objetivo es superar la barrera del 60-65%. En palabras de Jose Antonio Forcada, secretario de la Asociación Española de Vacunología, presidente de la Asociación Nacional de Enfermería y Vacunas y Coordinador de los Grupos de Trabajo en Vacunaciones y Riesgo Biológico del

CECOVA, las personas susceptibles por debajo de esa edad son aquellas que *"tengan cualquier tipo de patología que puede exacerbarse y complicarse por el hecho de haber sufrido una gripe, las personas que tienen problemas respiratorios, problemas cardiocirculatorios, problemas metabólicos y otros grupos de enfermedades"*. Otro de los grupos de riesgo son todos los profesionales del ámbito sanitario, que va desde médicas/os, enfermeras, auxiliares, celadoras/os, personal administrativo y/o de limpieza. En el 2018 el 58% de los profesionales sanitarios se vacunó y alzó a la Comunitat Valenciana al primer puesto de vacunación de toda España en este sector y cuya media nacional no llegó al 34%. No se excluye a todo el personal que trabaja en geriátricos, centros de personas mayores o aquellas que cuidan a mayores en sus hogares. Forcada, señala otro grupo muy a tener en cuenta; el de las embarazadas. La administración de la vacuna antigripal evita complicaciones durante la gestación así como protege al bebé en sus primeros seis

meses de vida, periodo en el cual el riesgo del contagio del virus es mucho más elevado que en cualquier otro grupo poblacional. Según José Antonio Forcada *"los niños menores de 5 años, especialmente los de un año, son los que más sufren la gripe y sus tasas de hospitalización también son muy importantes. Protegiendo a la embarazada estamos protegiendo también al recién nacido"*. Del mismo modo, Forcada defiende la vacuna ante aquellos pacientes que han notado cuadros catarrales y han dudado de la efectividad de la inmunización y argumenta que *"durante el invierno muchas veces entramos en más contacto con más virus y más bacterias que nos pueden producir estos cuadros"*.

Con tal de destacar todavía más la efectividad de la vacuna antigripal, el CECOVA y la Asociación Nacional de Enfermería y Vacunas, con el patrocinio de Sanofi Pasteur, convocan unos premios que consisten en unas becas para asistir al III Congreso Nacional de la ANEV que será a finales de mayo. Las bases se pueden consultar en la página web de CECOVA y ANEV.

Enfermería escolar, salud y seguridad para niños y padres

El papel de la enfermera escolar ha vuelto a ser actualidad después del cese de la única profesional de la salud que trabajaba en la Comunidad Valenciana, más concretamente en el Colegio Público Cavite- Isla de Hierro de Valencia. El cese de la enfermera escolar Saray Carot pone fin a 10 años de trabajo en un centro en el que ha realizado 50 000 asistencias, 7700 el pasado curso; una década en la que ha aplicado 15 000 tratamientos o ha impartido 700 talleres sobre Educación de la Salud. Se trata de cifras y datos que demuestran el por qué es necesaria la existencia de la enfermera escolar en los centros educativos públicos.

Las situaciones en las que una enfermera escolar ha de actuar son múltiples. Los niños comparten juegos, practican deporte y no suelen prestar la mayor atención a los peligros que les rodean y que pueden hacerles pasar un mal momento. En este tipo de accidentes, la enfermera realiza las curas de manera inmediata y en caso de producirse algo más grave, constata si es conveniente trasladar al pequeño a un centro de salud u hospital.

Por otro lado están los niños que precisan de atenciones especiales, que son enfermos crónicos o niños que tienen pautado un tratamiento. La administración de los medicamentos así como la atención personalizada a los niños con patologías es una tranquilidad para los padres pero sobre todo un cuidado absoluto en la salud del estudiante que no

está bajo la vigilancia parental. Las herramientas y el conocimiento de la enfermera son vitales en el caso de tener que actuar en episodios críticos. Las enfermedades más habituales suelen ser diabetes, epilepsia, asma o insuficiencias orgánicas.

Además, una parte fundamental de la labor de la enfermera escolar es la educación de la salud, el inculcar una serie de hábitos saludables en niños y padres. Se trata de cursos y talleres en los que los niños, por ejemplo, aprenden la importancia de mantener una buena higiene, de llevar una dieta saludable, escogiendo bien los alimentos y siguiendo unas pautas nutricionales adecuadas. En las aulas se habla también de otros temas como las drogas, el sexo, maniobras de primeros auxilios o estados emocionales.

La figura de esta enfermera va más allá, su presencia en los comedores influye en buena medida en la salud de los escolares. Tiene competencia para atender casos de intolerancias, alergias, indigestiones o atragantamientos y del mismo modo es capaz de detectar posibles casos de intolerancias alimentarias para comunicárselo a los padres y derivarlo a un especialista.

Por estas razones la existencia de la enfermera escolar en los colegios es una tranquilidad para los padres y también para los profesores, sobre los que pesa una enorme responsabilidad ya que su formación está alejada de aspectos más complejos de Sanidad.



Educación de la Salud

CECOVA y AEESME reclaman más enfermeras con la especialidad de Salud Mental en hospitales

El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME) reclaman a la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública el desbloqueo del proceso de reconversión de plazas de enfermera generalista a puestos de enfermera especialista en Salud Mental que se rige bajo la instrucción de 1 de diciembre de 2017 que puso en marcha Justo Herrera cuando este ocupaba el cargo de director general de Recursos Humanos y Económicos de la misma cartera a la que ahora se reclama esta variación. Esta instrucción establecía un reparto proporcional de plazas según quedaran vacantes los puestos de enfermera en los departamentos de salud, de tal modo que, cada cuatro vacantes de Enfermería generalista, la cuarta se convertía en una plaza asignada a una profesional especialista en Salud Mental.

23 han sido las plazas que se han reconvertido desde que la norma entrara en vigor pero la Consellería de Sanidad ha interrumpido este proceso y oferta plazas vacantes en la bolsa general. De otro lado, cabe subrayar la oferta de plazas que tendrían que haber sido destinadas para las profesionales de la salud con especialidad en Salud Mental.

Además, el CECOVA y la AEESME han observado el incumplimiento de la instrucción en los 149 dispositivos de Salud Mental en los departamentos de Salud de la Comunidad Valenciana. Las plazas vacantes de Enfermería de Salud Mental están siendo reemplazadas por enfermeras que no tienen la especialización correspondiente.

Ante la preocupación del colectivo de enfermeras especialistas en Salud Mental, el CECOVA y la AEESME solicitaron una reunión con los responsables de la Dirección General de Asistencia Sanitaria hace más de un mes la cual no ha tenido respuesta. Una complicada coyuntura que se une a la ausencia de actividades en la Oficina de Salud Mental y que también han denunciado ambos organismos por considerarlo un desmantelamiento práctico.



Consulta de Salud Mental

La música es una gran herramienta para Enfermería

La musicoterapia como práctica para potenciar el bienestar personal es un término conocido que ya lleva años en uso. El objetivo de la musicoterapia viene a coincidir con el de Enfermería, promover el bienestar, físicamente y emocionalmente, y cuidar de las personas. Esta relación profiere al cuarto arte de un valor especial que las enfermeras fomentan para coadyuvar a los pacientes y de diferentes formas. El Hospital de Denia es uno de los centros sanitarios que más iniciativas ha puesto en marcha en las que la música ha sido el mejor bálsamo para sus pacientes. Campañas como actuaciones en directo en la sala de espera de consultas externas, a cargo de la Escuela de Música Manuel Lattur de Dénia, microconciertos en los distintos departamentos del Hospital a cargo de los músicos de la Orquesta Sinfónica de Alicante o las ponencias que han ido teniendo lugar en los Congresos Internacionales de Espacios de Arte y Salud que el hospital ha venido celebrando. Desde Enfermería se

recomienda el poder terapéutico de la música por diferentes razones. Son muchas las enfermeras las que aprecian una reducción del dolor en sus pacientes, ayuda a mejorar la motricidad en aspectos como el equilibrio, movilidad y coordinación, interfiere en la estimulación sensorial y emocional mejorando así la comunicación e incluso llegando a la superación de depresiones. Repercute también en el aprendizaje ya que resulta útil para memorizar a la vez y favorece la aparición de recuerdos pasados, aspecto muy relacionado con el Alzheimer. En un paralelismo con la Enfermería y su faceta multidisciplinar, y siendo la enfermera la que recibe mayor confianza por parte del paciente, la música ayuda a transmitir mejor los sentimientos, a aflorar aquellos más ocultos ayudando a un mejor diagnóstico. Y es que la musicoterapia es una práctica que realizan profesionales del ámbito sanitario, que cuentan con formación para ello y entre las cuales se encuentra la Enfermería.



Sobre el poder curativo de la música

¿Puede afectar al paciente la situación de inestabilidad laboral de Enfermería?

Sí. Para entender la dimensión y de qué manera afecta es conveniente atender a los números. Mientras que en los países nórdicos el ratio de enfermeras es de 8,8 por cada 1000 pacientes, en España esa media es de 5,7 profesionales de la salud. A mayor número de enfermeras, mayor será el cuidado, y en consonancia menor será el número de profesionales de la salud que sufra el conocido "burnout". Al margen de cifras, existe una tasa elevada de interinidad en la Comunidad Valenciana, es decir, enfermeras que encadenan contratos de días o pocos meses que, en muchos casos, se ha convertido en una dinámica habitual en sus carreras profesionales. Muchas de estas enfermeras han aprobado una OPE y no han conseguido plaza pero lo que sí es común en todas ellas es la situación de precariedad laboral que padecen y que involucra a la parte emocional de la profesional. Carecen de los derechos laborales que tienen otras compañeras, no pueden disfrutar de vacaciones ante la llamada para comenzar un nuevo contrato y tienen muy limitada la posibilidad de coger una baja laboral por enfermedad o de maternidad y sobre todo la de coger un día libre para uso personal ante la amenaza de ser penalizada. Según Adelaida Adelaida Zabalegui, subdirectora de Enfermería del Hospital Clínic de Barcelona y miembro del Comité de dirección Campaña Nursing Now, esta es una situación que ocurre en los países mediterráneos y en la que la enfermera hoy trabaja en Urgencias pero en futuros contratos pasa a Cuidados Intensivos u otras unidades. Por ello y ante esta temporalidad afirma que *"necesitamos que esos puestos estructurales se consoliden y que esas enfermeras puedan también compaginar su vida su vida profesional y laboral con su vida familiar, para el beneficio de todos, del propio profesional y también para el beneficio del sistema sanitario y la sociedad"*

Para el secretario general de la Academia de Enfermería de la Comunidad Valenciana, Paco Faus, este contexto *"se alarga en el tiempo, la llevamos arrastrando varios años, fruto de la coyuntura político-social de los propios gobiernos y CCAA. Evidentemente, las plazas de enfermeras se cubren de alguna manera, hay expectativas de trabajo sin embargo llegamos a estas fechas y hay un parón"*.

La precariedad laboral también provoca otras realidades, como la de la enfermera que cubre un puesto de trabajo temporal pero que su duración se alarga durante años. El resultado es una indemnización 0. Sea del modo que sea, deben ponerse sobre la mesa posibles soluciones. Juan José Tirado, presidente del Colegio de Enfermería de Valencia, asegura que *"hay una interinidad del 37%, lo oí el otro día en el Consejo de Salud, eso quiere decir que no se puede ser reivindicativo, la gente encadena contratos con muy poco espacio de tiempo y eso supongo que se tendrá que solucionar. ¿Cómo? Haciendo unas OPES mucho más ágiles, unas OPES donde no se generen los problemas que se generan normalmente de impugnaciones y que retrasan todavía más ese proceso. Y luego hacer un ratio de enfermeras acorde con la población que tenemos en la CV. Por lo tanto, hacen falta 16 000 enfermeras en toda la Comunidad Valenciana, con eso supongo que solucionaremos en gran parte el ratio de enfermeras y esa inestabilidad que tenemos con respecto a los contratos que se realizan"*.

El peligro de las superbacterias por el uso irresponsable de antibióticos

LAS SUPERBACTERIAS SON ORGANISMOS QUE HAN DESARROLLADO UNA RESISTENCIA AL ANTIBIÓTICO POR UN MAL CONSUMO DEL TRATAMIENTO

Una de las conclusiones del Día Europeo para el Uso Prudente de los Antibióticos de este 2019 es que dentro de 30 años las superbacterias matarán a más gente que el cáncer. En España, este fenómeno provoca la muerte de 3000 personas al año generando una alerta entre los profesionales de la salud. Enfermería no prescribe antibióticos pero sí se ocupa de informar sobre los peligros de un consumo irresponsable de estos medicamentos así como, en el caso de que el paciente necesite tomarlo, acompañar, resolver dudas y ayudar al enfermo en la correcta ingesta del tratamiento. Tal y como afirma María Remedios Yáñez, enfermera de Atención Primaria y académica de honor de la Academia de Enfermería de la Comunidad Valenciana *“la indicación tiene que estar hecha por una persona que haya hecho el diagnóstico de la enfermedad. Hay patologías o enfermedades que tienen síntomas y signos parecidos pero no son las mismas. ¿Qué ocurre cuando tú te administras un fármaco sin conocer? La mayoría de las personas no se leen ni las instrucciones de cada fármaco, no se los toman los días que deben, a lo mejor se los toman equivocados, a lo mejor no se los toman todos los*

días y el hecho de que tú no te tomes la dosis adecuada durante los días que son los que te la tienes que tomar, se te pasan los síntomas, dejas de tomártelo y lo que acompaña a ello es que con el tiempo se crea una resistencia al propio antibiótico por lo tanto el efecto del antibiótico luego no es el que se espera del fármaco. Y no solo eso, los efectos secundarios que pueda tener el fármaco o los efectos adversos por no tener una toma del fármaco de forma adecuada. Ahí Enfermería tiene un papel muy importante”.

El proceso de mutación de las bacterias a superbacterias sucede cuando el tratamiento se abandona antes del periodo fijado por el facultativo médico. En mitad de ese proceso, la bacteria no ha muerto y aprende a defenderse del antibiótico. Cuando el paciente toma el mismo tratamiento para combatir un catarro o una gripe el desenlace es el mismo, bacterias resistentes al fármaco. Para evitar la automedicación indebida y actuar de manera responsable ante primeros síntomas de un cuadro catarral, como suele ser tos o mucosidad en la nariz o malestar en general Yáñez, explica que *“normalmente los procesos respiratorios siguen su proceso y se suelen cu-*

rar sin necesidad de ningún fármaco” y hace una excepción cuando esos síntomas impiden la realización habitual de la rutina o si hay fiebre para lo que recomienda tomar un analgésico. Antes de llegar a ese punto, plantea diferentes maneras para curar un resfriado como *“cuidándote de no estar en ambientes cerrados y salir al frío, evitar el paso de caliente a frío, el tomar mucho líquido para estar hidratada”.*

Existen más patologías para las cuales se podría creer necesaria la toma de antibióticos como una cistitis, entre otras, y que conllevarían otros cuidados que deben consultarse con la enfermera antes de tomar decisiones irresponsables.



La Comunidad Valenciana celebra su Día de la Enfermería con nuevos retos

Como cada año la Comunidad Valenciana celebra el Día de la Enfermería a nivel autonómico destacando el papel imprescindible de todas las profesionales de la salud a las puertas del 2020, un año en el que la enfermería habrá conseguido los objetivos que se marcaron con la campaña Nursing Now, promovida por la OMS, y que giran en torno a la consecución de un liderazgo profesional, innovación, influencia política, formación y toma de decisiones para el beneficio de la salud universal. Al respecto se pronunciaba Ana Barceló, la consellera de Sanidad Universal y Salud Pública que acudió al evento, quien destacó el empoderamiento de la Enfermería a lo largo de este año invitando a contribuir en la visibilización de *“ese enorme trabajo que tienen las enfermeras, no solo en el cuidado sino también en el cuidado, la*

educación y otros ámbitos”. Por su parte, José Antonio Ávila calificó de altamente positiva esta gala en la que se reconoció el mérito de 10 profesionales y se pusieron sobre la mesa las principales reivindicaciones de la enfermería que el presidente del CECOVA enumeró; las ratios de enfermeras, el reconocimiento de las especialidades y el liderazgo de la Enfermería haciendo un llamamiento para que *“las administraciones y responsables políticos apuesten sin complejos por el liderazgo enfermero, máxime en una sociedad envejecida, avocada a la cronicidad, a la pluripatología, donde el curar ya pierde sentido a favor del cuidar. En este momento, los que abanderan el cuidado son las enfermeras y por tanto esa responsabilidad en las decisiones políticas tiene que haber sí o sí enfermeras que decidan.”*

El empoderamiento de la Enfermería (Nursing Now) se lleva a cabo en todo el mundo y actos como el del Día de la Enfermería en la Comunitat aceleran la consecución de los objetivos. En relación a esto, Esperanza Ferrer, directora de la Escuela de Enfermería del Hospital La Fe y vicepresidenta I de la Academia de Enfermería de la CV, no esconde y reconoce que en nuestra autonomía el desarrollo es lento pero matiza que tienen *“una reunión próxima, nos ha citado el CGE a los representantes de las CC.AA que nos hemos sumado al movimiento Nursing Now y ya hemos hablado con la Consellera. Espero que arranquemos después de las vacaciones de Navidad con acciones operativas, que no quede solo en palabras dentro del programa de Nursing Now. En breve esperamos ver en breve cosas visibles”.*

Un 47% de la población de la CV desconoce que padece diabetes

EL 14 DE NOVIEMBRE SE CELEBRÓ EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES CON DIVERSOS ACTOS QUE PUSIERON EL FOCO EN EL AUMENTO DE LOS CASOS

El 15% de la población total de la Comunidad Valenciana padece diabetes, una enfermedad crónica en la que existe un alto nivel de glucosa en sangre y que puede llevar a desencadenar otros problemas de salud más serios. Existen dos tipos de diabetes, la tipo 1 en la que el cuerpo no produce insulina, la hormona que permite que el azúcar (glucosa) entre en las células para el aporte de energía, y la tipo 2 cuando el cuerpo no utiliza la insulina de manera adecuada. Por otro lado, el 47% de la población total desconoce que tiene diabetes y muchos de estos casos son diagnosticados gracias al control de otras complicaciones, como retinopatías, úlcera en el pie, insuficiencia renal o una amputación, entre otras. En este sentido y ante estas cifras, es necesario revisar el estado de salud de manera periódica y en concreto, para los pacientes diabéticos, según recomienda Ángel Merchante, jefe de sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Castellón y Presidente de la Sociedad Valenciana de Endocrinología y Nutrición "lo más importante es la prevención, las medidas preventivas. Fomentar un estilo de vida saludable, con dieta mediterránea, con ejercicio físico y desde luego en las consultas, sobre todo, pensar qué persona puede tener diabetes o no". Enfermería es la encargada de esa educación diabetológica, un trabajo muy necesario en los pacientes diabéticos que corren el riesgo de

provocar adherencia al tratamiento si este no se ha suministrado de manera correcta. Para Esther Roig, enfermera de atención primaria del consultorio de Cabanes, "los pilares fundamentales es el ejercicio, la alimentación, es el tratamiento y sobre todo la educación diabetológica. ¿Qué es la educación diabetológica? Pues si un paciente no sabe qué pastillas se está tomando y para qué sirve pues posiblemente la adherencia al tratamiento de ese paciente pues no sea igual que el que sabe qué se está tomando esa medicación, qué efectos tiene y para qué se la está tomando". Del mismo modo asegura que en el caso del ejercicio y la alimentación existen unas pautas y consejos que deben tenerse en cuenta para estos pacientes y lamenta que en la Comunidad Valenciana sean pocas las profesionales especializadas en esta área. A propósito de la especialización, Roig argumenta la necesidad de la enfermera escolar en los colegios ante el aumento de los niños insulino-dependientes y los que sufren hipoglucemias que necesitan la asistencia de un profesional y no dejar esa responsabilidad al profesor. De igual manera defiende esta figura en los centros escolares María Teresa Marí, enfermera educadora del Hospital de La Plana y Presidenta de la Asociación de Diabetes de Castellón, quien argumenta que "porque esos niños requieren ponerse una dosis de insulina, cosas que la diabetes tipo II muchas

veces no es así, entonces el maestro no puede pincharle insulina". Tanto Marí como Roig son diabéticas, desarrollan su vida personal y profesional con normalidad si bien han de tener un control en la alimentación. Ambas son ejemplos del éxito de la educación diabetológica y es la que difunden en sus consultas. Las dos enfermeras lamentan que la figura de la enfermera educadora de diabetes esté disminuyendo ya que la gran mayoría están a punto de jubilarse sin poder transmitir sus conocimientos a nuevas generaciones. María Teresa Marí cree que la enfermera es la persona con la que más confianza tiene el paciente, el profesional a la que más cosas cuenta por lo que y considera que "no debemos olvidar nunca que para educar primero hay que conocer a la persona porque si conocemos a la persona podemos acoplar la enfermedad a la característica de esa persona y eso es muy importante". Los tres profesionales coincidieron en la mesa redonda celebrada en Castellón que trató aspectos y avances en torno a esta enfermedad cuyo Día Mundial se celebró el pasado 14 de noviembre, los tres destacaron la necesidad de celebrar esta jornada con el fin de descubrir nuevos avances, como fue el caso del Test de Findrisk que determina si hay riesgo de padecer diabetes hasta en 10 años. Este cuestionario ayudaría a retrasar la aparición de los síntomas e incluso a evitar que se padezca.



¡Aquí también está Enfermería!

El espectro de posibilidades laborales de la Enfermería es muy amplio, normalmente se piensa en la enfermera que desarrolla su trabajo en Atención Primaria, Enfermería Comunitaria y otras especialidades como matrona o Salud Mental pero lo cierto es que la profesión enfermera es igual de importante y necesaria en otros ámbitos de la vida pública. Con este objetivo se presentó la Guía de Información de Orientación Laboral para Enfermería promovida por el CECOVA. Un manual que sirve a estudiantes y recién licenciados para orientar su carrera profesional.

De entre las especialidades menos conocidas por el público general se encuentran algunas tan vocacionales como la Enfermería Militar. Una rama integrada en las Fuerzas Armadas y a la cual los candidatos pueden acceder mediante dos vías, promocionando si se es militar o mediante ingreso directo si se es civil, en resumen, por concurso o por oposición. Sus funciones van desde la asistencia al facultativo, gestión, administración y supervisión de recursos sanitarios en las unidades de las Fuerzas Armadas, cuidado y curas del personal militar, entre otras. Otra de las especialidades no tan comunes es la Enfermería estética, una rama en la que las profesionales de la salud poseen formación en tratamientos de belleza y las técnicas de enfermería aplicadas en las aplicaciones o intervenciones estéticas. Además, en lo que

supone su faceta multidisciplinar, adquieren una sensibilidad extra a los procesos psicológicos de un paciente provocados por su imagen. También son las profesionales capacitadas y autorizadas para realizar tratamientos no quirúrgicos como depilación láser, eliminación de arrugas, tatuajes o aplicaciones faciales para corregir defectos. A esta disciplina se accede curando un máster.

Paralelamente se hace extraño imaginar la existencia de la "enfermería penitenciaria". Esta especialidad forma parte del sistema de Sanidad Penitenciaria y se accede mediante oposiciones. La preparación académica para esta especialidad supone de mucho tiempo y dedicación ya que entraña rechazar contratos temporales para implicarse en el estudio a fondo, sacrificar tiempo de ocio y la posibilidad de asignación de plaza, una vez aprobadas, fuera del lugar de residencia original de la enfermera. Sin embargo, es una rama dura pero gratificante, los testimonios de los presos aportan a la profesional de la salud otra manera de ver las cosas y aprenden para su carrera y para sus vidas personales. A pesar de la peligrosidad que pueda entrañar su trabajo, la enfermera tiene claro que su misión es atender a las personas y no juzgar y por ello el trato cercano con el paciente sigue intacto. Al margen de las mencionadas, cabe destacar la Enfermería deportiva, la forense, la escolar o la transcultural.

¿Qué quiere decir mi enfermera cuando habla de adherencia al medicamento?

Si la enfermera pronuncia la palabra "adherencia" al tratamiento en su consulta es muy importante prestarle atención ya que, por una parte está desempeñando su papel de educadora de la salud, y por otra quizás esté advirtiéndole de un problema cada vez más común entre la población y que incluye ese concepto anteriormente mencionado, la falta de adherencia. El esquema es bien sencillo, la OMS define la adherencia al tratamiento como el cumplimiento de las tomas de una medicación, con su programa y su dosificación prescrita. La falta de adherencia al tratamiento es cuando el paciente olvida una o varias tomas seguidas o aleatorias, o cuando abandona el fármaco si no aprecia mejoría. Las consecuencias en el paciente por la falta de adherencia son varias, empeora su calidad de vida, puede sufrir recaídas o incluso agravar la enfermedad, aparecer efectos secundarios, crear resistencias o aumentar la morbilidad. Afecta también a desequilibrios en la racionalización del gasto farmacéutico y sanitario. Por estas razones es fundamental el papel educador de Enfermería quien vela por el cumplimiento de la pauta del tratamiento preocupándose por los hábitos o estilo de vida del paciente. Al gozar de la confianza del enfermo, la enfermera conoce sus miedos y sus dudas y las resuelve, informa sobre los efectos de la falta de adherencia y detecta problemas en caso de no estar siendo exitosa la medicación. Por causas como esta, es esencial preguntar a la enfermera todos los significados de sus palabras.

Ni las dietas milagro, ni las pastillas quemagrasa adelgazan, adelgaza tú

Ante la llegada de la Navidad, las famosas y copiosas cenas y comidas familiares y de trabajo y los extras que se destinan exclusivamente a las fiestas navideñas, como el turrón, roscón, etc. muchas personas deciden escatimar en el aporte calórico los días previos (sin consultar al profesional) o incurrir en dietas milagro y pastillas mágicas después de estos días. El resultado más inmediato puede ser el de la pérdida de peso en el segundo supuesto pero el balance total es negativo ya que en ambos casos se pierde un hábito de alimentación equilibrada que puede provocar fluctuaciones graves en el peso. Reducir el aporte calórico los días previos o incluso después de una comilona es positivo cuando la pauta alimentaria está supervisada por un profesional que ha partido el aporte nutricional de manera equilibrada y personalizada. En el caso contrario, la disminución de calorías sin criterio puede llevar al efecto contrario, una alteración en el metabolismo que provoque un aumento de peso. El mismo resultado se obtiene al depositar toda la fe en las dietas milagro que prometen perder kilos en tiempos récord sin sufrir y las pastillas quemagrasas con las que no se pasa hambre. La Enfermería pone el acento estos días en el mantenimiento de una alimentación sana y aboga por la ingesta de vegetales y el consumo de agua para contrarrestar los excesos. El mejor consejo se lo puede dar su enfermera.



Enfermería en distintos ámbitos

Investigación enfermera para la reducción de casos de VIH

ENFERMEROS DE LA UNIDAD DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS DEL H. GENERAL DE ALICANTE OBTIENEN GRANDES RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DE SU CIRCUITO ASISTENCIAL Y LES ANIMAN A SEGUIR MEJORANDO LA VIDA DE ESTOS PACIENTES

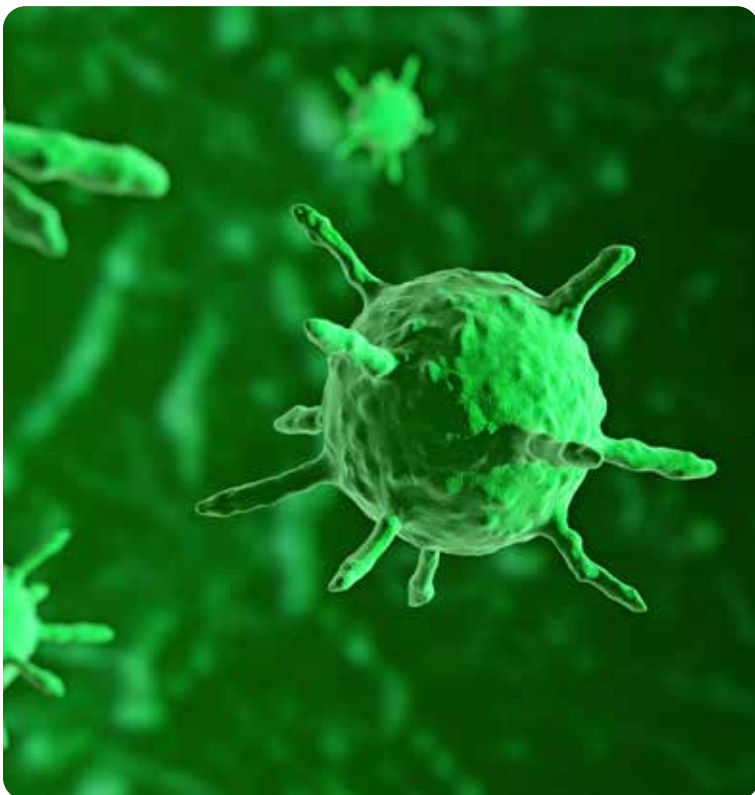


Imagen 3D de un virus y cartel de la ONU

El 1 de diciembre se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Sida cuyo objetivo es brindar apoyo a todos los afectados, a portadores del virus y a su entorno, y dar a conocer nuevos avances en la lucha contra esta enfermedad que constituye un problema de salud pública mundial. En este sentido, la ONU este año ha elegido el tema 'Las comunidades marcan la diferencia' con el que se reconoce el trabajo que las comunidades vienen realizando en la respuesta al sida en diferentes niveles.

Actualmente y en base a las cifras que se aportan en la misma web, se ha venido produciendo un descenso de casos desde su pico en 1997 gracias a la investigación en esta materia. Detrás de gran parte del éxito en la reducción de casos se encuentra la Enfermería. Marcos Díez y Melissa Carreres son dos enfermeros de ensayos clínicos de la Unidad de Enfermedades Infecciosas del Hospital General de Alicante involucrados en la investigación contra el VIH. Ambos coinciden en que sería inapropiado decir que es un trabajo único

y exclusivo de Enfermería porque "hay otros profesionales implicados en el cuidado e investigación de las personas que acuden a nuestro servicio, como son los médicos, farmacéuticos y psicólogas, etc".

Por su parte, Belén Payá, supervisora de Enfermería de la unidad de Enfermedades Infecciosas del Hospital General de Alicante y Presidenta del Colegio de Enfermería de Alicante, asegura que "a través de esas investigaciones se consiguió que esta patología se haya convertido en una enfermedad crónica, eso sí, con mucho seguimiento, muchos cuidados y mucha educación sanitaria". Tanto Díez como Carreres, que participan también con otros grupos de investigación nacional e internacional enfocados sobretodo en el tratamiento antirretroviral, afirman lo que entraña la investigación enfermera que "se centra en la mejora y optimización del tratamiento antirretroviral, mejora de la adherencia a las consultas de seguimiento, la toma de medicación, simplificación del circuito asistencial hospitalario y

comunitario, estrategias de abordaje de ETS's o participación activa en programas de cribado y detección de cáncer, entre otras."

En cuanto a los cuidados de Enfermería, Díez y Carreres aseguran que realizan "una atención de calidad y personalizada al paciente VIH, en un ambiente íntimo y tranquilo. Está presente desde el diagnóstico y acompaña en su posterior seguimiento, ayuda a reforzar la información sobre la enfermedad y los tratamientos establecidos por los especialistas, resuelve dudas y reconforta de forma emocional, a la vez que expone los distintos métodos de apoyo disponibles (atención psicológica, asociaciones, etc)". De otro lado, Belén Payá lamenta que sigan diagnosticándose nuevos casos en gente muy joven, a pesar de los medios de los que disponen y aboga, más allá de campañas puntuales vinculadas al área política, por la figura de la enfermera escolar "que eduque en todas estas áreas tan importantes, de la educación sexual, de todos los riesgos y problemas que pueden pasar".