

Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



En la Comunitat Valenciana el inicio de las clases se adelantó este año y el curso empezó el 3 de septiembre.

El 60% de los escolares tiene dolor de espalda en algún momento



El camino hacia la acreditación de apoyo a la lactancia materna



Talleres para el autocuidado de personas cuidadoras



El atletismo entre el colectivo sanitario

Con la 'vuelta al cole' vuelven los hábitos de vida más saludables

LAS ENFERMERAS RECUERDAN LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO CORRECTO ASÍ COMO DE LAS CARACTERÍSTICAS Y EL USO DE LA MOCHILA



El 3 de septiembre iniciaban el curso escolar un total de 736.297 alumnos.

1. Las alteraciones de la columna vertebral más frecuentes en la edad escolar son:

-Acortamiento de la musculatura isquiotibial (parte posterior del muslo) --> 24,9%

-Por delante de la hiperlordosis (aumento de la curvatura lumbar) --> 18,7%

-Escoliosis --> 9,3%

2. Las principales causas son el mobiliario inadecuado en el aula al usarlo indistintamente en niños de diferentes edades; la excesiva carga en las mochilas; el elevado sedentarismo y la escasa práctica de actividad deportiva.

La Comunitat Valenciana ha sido la primera, este año, en comenzar las clases. El 3 de septiembre daba inicio el curso para todo el alumnado de infantil, primaria, secundaria, bachillerato y educación especial. Se acababa así una época, la estival, en la que se cambia la dieta y los horarios. Por eso, los expertos recuerdan que es importante que niños y jóvenes recuperen los hábitos de vida saludable perdidos durante el verano.

Y todo comienza por realizar un buen desayuno para tener un rendimiento escolar óptimo. "Los niños que van a la escuela sin desayunar tienen una disminución de su capacidad física, su resistencia al esfuerzo, su fuerza muscular y su capacidad de aprendizaje, lo que da como resultado una menor concentración y rendimiento escolar", apuntan las enfermeras que insisten en que "cada vez son más los casos de

obesidad en los niños que toman un desayuno escaso o no desayunan".

Concretamente, en la Comunitat Valenciana el 13,49% de los niños entre 2 y 17 años presenta sobrepeso y el 10,76% padece obesidad. Por eso, es importante hacer hincapié en que "el desayuno aporta el 25% de las necesidades calóricas diarias y debe estar compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas o cereales de desayuno) y fruta", continúan.

El Consejo Autonómico de Enfermería (CECOVA) reclama, un año más, la presencia de enfermeras escolares en los centros educativos, tal y como figura en la Ley 8/2008, de 20 de junio, de la Generalitat de Derechos de Salud de Niños y Adolescentes. "Cada vez se escolariza más alumnado con problemas de salud crónicos y alergias que requieren atención y administración de medicamentos adecuada", además

"también fomentan hábitos de vida saludables" desde la escuela.

Un total de 736.297 alumnos de centros del sistema público educativo valenciano han retomado las clases. Entre el material que usan diariamente se encuentra la mochila cuyas características y uso son muy importantes para prevenir futuras lesiones.

Y es que un 60% de los menores en edad escolar tienen en algún momento dolor de espalda debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas. Las enfermeras aconsejan "que su peso no sobrepase el 15% del peso corporal y que las mochilas cuenten con tiras que se puedan abrochar en abdomen y pecho para que a la hora de transportarla se utilicen más grupos musculares". Además, es mejor que estén almohadilladas y sus asas bien colocadas sobre los dos hombros.

Enfermería trata la investigación en oncología pediátrica

Unificar los cuidados con las enfermeras implicadas en el cuidado de menores oncológicos de la Comunitat Valenciana, Albacete y Murcia. Éste fue el objetivo de la IV Jornada Interhospitalaria de Enfermería Oncológica Pediátrica que tuvo lugar en el Hospital Universitario i Politècnic La Fe de Valencia.

La sesión se centró en difundir y promocionar la investigación en Enfermería como actividad necesaria en la atención de los pacientes.

En este sentido, para la supervisora de la Unidad de Oncología Pediátrica del Hospital La Fe, Lidia Zaragoza, la investigación es "en Enfermería parte esencial para desarrollar, evaluar y expandir el conocimiento de esta disciplina. La investigación constituye una parte vital de la práctica clínica que beneficia directamente a los usuarios". Por tanto, se trata de impulsar la in-

vestigación con el fin de incrementar el conocimiento y hacer uso de los recursos de forma eficiente sin afectar la calidad y teniendo una definición clara de las prioridades en la producción de conocimiento de Enfermería.

Este encuentro ha contado con la participación de más de 120 enfermeros y enfermeras, que han conocido y compartido las experiencias de otros profesionales de la Comunitat y ciudades vecinas.

Además, en la jornada, representantes del Hospital General Universitario de Castellón han presentado la puesta en marcha durante este último año, y dentro de su Unidad de Pediatría, del servicio de atención a pacientes oncológicos con el objetivo de evitar desplazamientos al hospital La Fe y mejorar de esta forma la calidad de vida de los pacientes.



La directora general de Calidad y Atención al Paciente (drcha.) inauguró la jornada.

Más de un millar de enfermeras graduadas

La mayoría de las Facultades de Ciencias de la Salud y Escuelas de Enfermería de la Comunitat Valenciana han graduado este curso 2013/2014 a sus primeras promociones del Grado en Enfermería tras la plena implantación del Plan de Adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior, o Plan Bolonia. En el caso de la Universidad Europea de Valencia (UEV), que fue pionera en poner en marcha el Grado de Enfermería en esta comunidad, este curso ha graduado a la tercera promoción de Enfermería. En total, recibieron su título universitario un total de 1.082 nuevas enfermeras.

Por provincias, la de Valencia ha sido donde más enfermeras se gradúan. Así, en Valencia han obtenido el título 670 profesionales, en la provincia de Alicante un total de 246 nuevas enfermeras y en Castellón el número de graduadas asciende a 166.



Un momento de la graduación en la Escuela de Enfermería La Fe (Valencia).

Sanitat y la UJI ofertarán un posgrado sanitario de gestión

Sanitat y la Universitat Jaume I de Castellón (UJI) ofertarán el próximo curso el Master Sanitario en Gestión, Acreditación, Calidad y Auditorías Sanitarias. El posgrado está dirigido a licenciados o graduados en Medicina, diplomados o graduados en Enfermería, así como a personal de hospitales públicos y privados.

Este Máster tiene entre sus objetivos enseñar los requisitos legales que deben reunir los centros y servicios sanitarios para ser acreditados por las autoridades sanitarias (Ministerio o Conselleria). También facilitarán los conocimientos para analizar, evaluar y controlar el funcionamiento de los procesos asistenciales que integran el sistema de calidad, y favorecer una gestión eficaz y eficiente, tanto en la práctica clínica diaria, como de la prevención de riesgos laborales específicos del ámbito sanitario, la docencia y los sistemas de información sanitaria.

El inicio del Máster será en octubre de 2014 y finalizará en septiembre de 2015. Se impartirá en instalaciones de la EVES y la UJI

Sant Joan inicia la I fase para acreditarse como Hospital IHAN

La Comisión de Promoción, Protección y Apoyo de la Lactancia Materna (CPPALM) del Hospital Universitario Sant Joan de Alicante ha logrado la reciente adherencia del centro para convertirse en un hospital IHAN, la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN), promovida por la OMS y UNICEF.

Así, el hospital se convierte en aspirante en "un proceso complejo que va a requerir un gran esfuerzo multidisciplinar, aunque somos conscientes de que este primer paso es muy importante para lograr cambios", reconoció la pediatra y presidenta de la Comisión, Concha Castaño.

En la actualidad, "cerca de un 70% de las madres que se van de alta del Hospital Sant Joan, con un parto sin complicaciones, lo hacen con lactancia materna exclusiva",

explicó, una cifra que pretenden vaya en aumento gracias a la inclusión en el registro IHAN.

El objetivo de la iniciativa IHAN es animar a los centros de salud y los hospitales, y en particular, las salas de maternidad, a adoptar las prácticas que protejan, promuevan y apoyen la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento. "Esto debe llevarse a cabo siempre desde el respeto a las decisiones de las madres, facilitándoles una elección informada de cómo alimentar a sus recién nacidos", apuntó Pilar López, matrona y secretaria de la Comisión.

El proceso de acreditación IHAN consta de cuatro fases y 10 criterios, entre ellos disponer de una normativa escrita de lactancia; capacitar a todo el personal o informar a las embarazadas sobre de los beneficios y manejo de la lactancia.



Miembros de la Comisión de Promoción, Protección y Apoyo a la Lactancia materna en Sant Joan.

Manises crea un protocolo ético para situaciones críticas

Manises ha creado un Comité de Bioética, en el que 18 profesionales de Enfermería, medicina, el departamento jurídico, trabajo social, calidad o filosofía analizarán, deliberarán y asesorarán acerca de los conflictos éticos que se pueden producir durante la práctica clínica. Pueden dirigirse a este Comité tanto los usuarios como los profesionales que tengan dudas o necesiten asesoramiento en cuestiones como la objeción de conciencia, la valoración del grado de independencia de un paciente, etc.

La directora de Salud Pública se reúne con la decana de la UA

La directora general de Salud Pública, Lourdes Monge, se ha reunido con la decana de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad de Alicante, Ana Laguna, para valorar la formación recibida por 16 estudiantes del Grado de Enfermería que han realizado prácticas clínicas en los siete centros de Salud Pública de la provincia de Alicante. La reunión ha servido también para abordar los programas de prácticas formativas para el próximo curso académico.



El Código Infarto reduce un 7,5% la mortalidad en la Comunitat

Gracias a la implantación del Plan Código Infarto en la Comunitat Valenciana se ha conseguido reducir la tasa de mortalidad por esta causa a un 7,5% en el año 2013. Este plan tiene como objetivo reducir al mínimo el tiempo transcurrido entre la aparición de síntomas y el correcto diagnóstico y el tratamiento. Así, cualquier profesional o centro puede activar el Código Infarto para solicitar atención urgente y traslado del paciente si se precisa.

Coches eléctricos para la atención de la UHD de Alcoy

Alcoy cuenta desde el pasado mes de julio con coches eléctricos para que los profesionales de la Unidad de Hospitalización a Domicilio (UHD) (enfermeras y médicos) se trasladen a los hogares de los pacientes incluidos en la misma. Esta UHD comenzó a funcionar hace más de dos décadas y prestan los tratamientos y cuidados que los pacientes necesitan sin que tengan que estar que permanecer ingresados.

Enfermeras de Farmacia del Peset impulsan una Guía de antiinfecciosos

LA IDEA SURGIÓ ANTE LA DEMANDA DE INFORMACIÓN SOBRE LA CORRECTA PREPARACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE ESTOS FÁRMACOS



El manual surgió del personal de Enfermería de Farmacia.

El Servicio de Farmacia del Hospital Universitario Doctor Peset ha editado el manual *Antiinfecciosos por vía parenteral*. Un monográfico que pretende estandarizar la preparación y administración de este tipo de fármacos en todas las unidades de hospitalización para garantizar la calidad y seguridad farmacoterapéutica en el paciente.

La idea surgió del personal de Enfermería de Farmacia ante la demanda creciente de información sobre la correcta preparación y administración de antiinfecciosos que recibían. "El 77% de todos los medicamentos parenterales que se administran a los pacientes hospitalizados se preparan directamente en el Servicio de Farmacia, lo que representó un total de 252.027 preparaciones en 2013 en la Uni-

dad de Terapia Parenteral. El resto son preparados de forma habitual en las plantas de hospitalización por las enfermeras, de ahí la necesidad de contar con una herramienta de trabajo que les permita seguir unos criterios uniformes a la hora de preparar cualquier tratamiento", ha señalado Paqui Pérez, supervisora de enfermería del Servicio de Farmacia.

El manual está compuesto por 57 fichas de principios activos en cuya elaboración ha participado personal de Enfermería del Servicio de Farmacia, farmacéuticos y médicos del Hospital Universitario Doctor Peset e incluyen recomendaciones especiales en caso de lactancia, embarazo, insuficiencia renal y otras patologías. Una guía de consulta común y en constante revisión y actualización.

Talleres de autocuidado para cuidadoras informales en Castellón

ENFERMERAS GESTORAS Y TRABAJADORAS SOCIALES DE CADA CENTRO DE SALUD DE LA PLANA SE ENCARGAN DE LLEVAR A CABO LOS CURSOS

Un total de 20 personas han asistido al curso *Formando a las personas cuidadoras* basados en la Educación para la Salud, con el objetivo primordial de aumentar la cantidad y la calidad de vida de las personas que desempeñan la función de asistir a enfermos crónicos, ancianos y discapacitados.

Enfermeras del Departamento de Salud de La Plana se encargan de ofrecer este curso cuyo programa pretende proporcionar las herramientas necesarias para los cuidadores, con la intención de mejorar su calidad de vida, desarrollando o modificando estilos de vida que propicien su autocuidado.

El taller se dirige a personas con familiares a su cargo, y cuidadores no remunerados con al menos seis meses de

actividad en sus cuidados. Además, se compone de 8 a 10 sesiones, de dos horas cada una, impartidas en los centros de salud. La programación general transmite en sus sesiones, nociones básicas de recursos socio-sanitarios, conocimientos técnicos, ergomotricidad, movilización, relajación, un espacio destinado al cuidado del cuidador, signos y síntomas de alarma en el paciente domiciliario, circuitos sanitarios y una última sesión de evaluación.

Salud Pública es quien se encarga de marcar las pautas a seguir en la realización de los talleres, impulsados por la Consejería de Sanitat. La práctica de estas actividades asistenciales se produce de una colaboración entre las trabajadoras sociales y enfermeras gestoras de cada Centro de Salud.



El programa está dirigido al cuidado del cuidador principal.

Orihuela estudia qué afecta a la calidad de sueño en el postparto

LAS MATRONAS RESIDENTES EN LOS HOSPITALES DE LA VEGA BAJA Y VIRGEN DE LOS LIRIOS (ALCOY) PARTICIPAN EN LA INVESTIGACIÓN



El estudio analiza los factores que afectan a la calidad del sueño durante el embarazo.

Las matronas en formación (EIR) del Hospital Vega Baja, en colaboración con las residentes del Hospital Virgen de los Lirios de Alcoy están estudiando los factores relacionados que influyen en la calidad del sueño en el postparto.

A través de un estudio observacional trasversal, las matronas han podido comprobar que las mujeres menores de 30 años reciben unas puntuaciones muy altas en la escala utilizada para valorar el insomnio (la escala de insomnio de Atenas) frente a aquellas otras que tienen más edad. "Esta escala aborda varios aspectos del sueño, un área que mide el dormir de una forma cuantitativa, otra la calidad del dormir y por último el impacto diurno", ha señalado José Oliva, coordinador del estudio en el Hospital Vega Baja.

"Estos resultados preliminares muestran que las mujeres más jóvenes, de menos 30 años, tienen más problemas a la hora de conciliar el sueño que las mayores de 30 años. Asimismo, el tipo de parto también influye en la calidad del sueño. Las mujeres a las que se les practicó una cesárea o un parto instrumentado tienen más problemas para dormir que las que su parto fue vaginal", ha señalado María Vázquez, residente de último año de matrona.

El estudio también aborda otro tipo de variables que afectan a la calidad del sueño como son la lactancia materna, la paridad, el estrés, la nacionalidad y el tipo de analgesia durante el parto. El objetivo es mejorar la calidad de vida de las mujeres en un momento tan determinante como es el nacimiento de un hijo.

Las UHD de la Comunitat atienden en 2013 a casi 10.000 pacientes

ADEMÁS DE LA ATENCIÓN DOMICILIARIA ENFERMERÍA REALIZA UN SEGUIMIENTO TELEFÓNICO DE LOS PACIENTES TRAS EL ALTA DE LA UHD

Las 25 Unidades de Hospital a Domicilio (UHD) de la Conselleria de Sanitat atendieron a lo largo del pasado año a 9.656 pacientes con necesidades paliativas, lo que representa el 39% del total de sus usuarios. "El peso de estos pacientes en la actividad de las UHD ha ido creciendo, hasta alcanzar los 46.048 enfermos atendidos en los últimos 5 años", explicó el conseller de Sanitat, Manuel Llombart.

Del total de los pacientes atendidos en las UHD de la Comunitat, 6.791 eran pacientes oncológicos, lo que representa el 59% del total. Las causas más frecuentes de la necesidad de atención paliativa son el cáncer, la insuficiencia de algún órgano, las pluripatologías y las demencias.

Hay estudios que constatan que los pacientes tienen niveles más bajos de ansie-

dad en el domicilio y una mejor percepción de la calidad de vida. Así la hospitalización a domicilio se adapta a las necesidades del paciente y sus familiares.

Otro tipo de soporte de cuidados paliativos es el seguimiento telefónico por parte de las enfermeras y la intervención de apoyo psicológico. En el primer caso, más de 5.671 pacientes paliativos recibieron seguimiento telefónico programado tras el alta de las UHD a lo largo de 2013, mientras que el apoyo psicológico es una intervención que se ofrece mayoritariamente a pacientes oncológicos y sus familiares.

Se estima que hasta el 1,4% de la población general sufre una o varias enfermedades crónicas avanzadas con un pronóstico de vida limitado, lo que les convierte en demandantes de este tipo de cuidados.



Más de 6.500 pacientes atendidos por profesionales de las UHD eran oncológicos.

Las quemaduras suelen producirse en casa, en la cocina o el baño

Si no prevenimos frente al sol éste puede provocar quemaduras en la piel pero no sólo el sol. Las quemaduras más frecuentes se producen en el hogar. Cocina y baño son los lugares más habituales para quemarnos y entre la población con mayor riesgo: las personas mayores, las personas discapacitadas y los niños.

Pero, ¿sabemos cómo actuar cuando ocurra? Para aclarar dudas y eliminar consejos erróneos, el Colegio de Enfermería de Alicante organizó una charla sobre *Cómo prevenir las quemaduras*, a cargo de la enfermera de la Unidad de quemados del Hospital General de Alicante, María Teresa Ortiz.

“Las quemaduras más frecuentes se producen mientras emplatamos, trasportando líquidos y comida caliente o por imposibilidad de salir del agua, en caso de una per-

sona mayor, con alguna discapacidad o en niños”, relató Ortiz.

Por eso, hay que saber que ante una quemadura, lo primero es enfriarla, si el paciente va vestido retirar la ropa y si la quemadura es importante no aplicar ningún ungüento casero, ni crema, sino avisar a los servicios sanitarios para que valoren las heridas.

Existen diferentes tipos de quemaduras: “las de primer grado no dejan secuelas instantáneas pero sí a largo plazo, como puede ser manchas, arrugas o incluso cáncer de piel fruto de una quemadura solar. Las quemaduras de segundo grado profundas y de tercer grado dejan secuelas estéticas e incluso a veces funcionales”, apuntó la enfermera.

Prevenir es la mejor medida para evitar heridas que, en ocasiones, requieren múltiples intervenciones y complejas.



Las quemaduras del sol pueden derivar en problemas mayores en el futuro como, por ejemplo, un melanoma.

Enfermeras y médicos aprenden a manejar el estrés

Enfermeras y médicos del Servicio de Urgencias del Hospital General Universitario de Elda han aprendido diversas técnicas de manejo del estrés a través de un programa de psicología de la salud impartido por profesionales de Salud Mental del Departamento. El objetivo ha sido que los trabajadores de Urgencias adquirieran unas habilidades para controlar el estrés propio de este Servicio y poder mejorar, de este modo, la calidad del trato al paciente.

En el taller han aprendido técnicas eficaces de manejo del estrés y de motivación de los profesionales para su puesta en práctica, con el fin de aumentar la cohesión y la comunicación entre el equipo de trabajo, y mejorar la calidad en el trato de pacientes y familias. Las responsables del programa han destacado la buena predisposición y colaboración de los profesionales que han participado.



Enfermeras y médicos en una de las sesiones impartidas por Salud Mental de Elda.

Berlín acogió el III Congreso Mundial de Acceso Vascular

Berlín acogió el III Congreso Mundial de Acceso Vascular y El Consejo Autonómico de Enfermería (CECOVA) estuvo allí a través del Grupo de Enfermería de la Sociedad Valenciana de Medicina Preventiva para mejorar la calidad de la terapia intravenosa (INCATIV).

Los enfermeros José Luis Micó, Sonia Casanovas y Maite López acudieron al evento en el que se dieron cita profesionales expertos en accesos vasculares de 46 países. Éstos presentaron la nueva escala decimal para la valoración de la calidad y seguridad de los accesos vasculares resultado de siete años de estudio. También se presentó la creación del Equipo de Terapia Intravenosa en un pequeño hospital como es el Arnau de Vilanova, en Valencia, y se habló del estudio mundial sobre la prevalencia de catéteres venosos periféricos en el que colaboran 22 hospitales de la Comunitat Valenciana.



Micó, López y Casanovas en el Congreso Mundial celebrado en Berlín.

Un enfermero de Sax es subcampeón de Cross para Sanitarios

UN ENFERMERO Y UN PEDIATRA DE LA VEGA BAJA PONEN EN MARCHA UNA REVISTA DIGITAL ESPECIALIZADA EN EL ATLETISMO POPULAR



Rafael Cecilia es subcampeón del II Cross para Sanitarios celebrado en Cuenca.



Federico Gas y Martín Ferrando son los creadores de la revista *Be runner my friend*.

Rafael Cecilia es enfermero del centro de salud de Sax, en Alicante, y este año ha conseguido alzarse con el subcampeonato de Cross para Sanitarios en la categoría de veteranos A. Cecilia practica el atletismo popular desde hace casi dos décadas y con su club viajó hasta Hoz de Huécar en Cuenca para disputar esta carrera de 15 kilómetros; 12 de ellos de permanente subida y tres más de continuo descenso. Un recorrido que realizó en una hora y un minuto. "Una carrera muy exigente y con cuyo resultado estoy muy satisfecho", apuntó.

Rafa entrena entre cuatro y cinco veces a la semana, con otros miembros del Club de Atletismo de Sax, al que pertenece, para prepararse en sus especialidades: maratones pero, sobre todo, medias maratones. "Corremos por ser una forma de sentirnos bien, de hacer deporte y te-

ner salud", confesó. Por eso y como profesional sanitario y atleta, Rafa recomienda el ejercicio a todos sus pacientes. "Las enfermeras hacemos educación para la salud, prevención y promoción de hábitos saludables y el deporte es una parte esencial del mensaje a nuestros pacientes: todo el mundo puede hacer deporte, cada uno en la intensidad y el tipo de ejercicio acorde a sus posibilidades, con un objetivo, poco a poco ir superándose a uno mismo".

Un reto continuo que los corredores populares van venciendo con trabajo, constancia y esfuerzo y que en el caso de este enfermero de atención primaria le llevará a participar en los próximos Campeonatos Nacionales de Cross para Sanitarios.

Precisamente para ofrecer consejos de salud y asesoramiento deportivo a corredores

populares, un enfermero y un pediatra del Departamento de Salud La Vega Baja han impulsado la revista on line *Be runner my friend* (www.berunnermyfriend.com)

Una publicación que ofrece consejos sobre cómo entrenar o qué dieta seguir. También hábitos saludables y toda la actualidad relacionada con el atletismo. Federico Gas, enfermero del Servicio de Pediatría y licenciado en Publicidad y RRPP, runner y triatleta y Martín Ferrando, pediatra del mismo hospital, también runner y triatleta, son los responsables del proyecto.

Porque correr no es sólo calzarse unas zapatillas y empezar el recorrido. Requiere una planificación de entrenamientos, prevención de las lesiones y mucha motivación. Esta nueva revista pretende ser un referente para corredores tanto noveles como experimentados.