

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Enfermera anotando información sobre un paciente

## La Enfermería ya está acreditada para prescribir



Los festivales y la seguridad de la Enfermería en las postas sanitarias



Los numerosos beneficios de la playa para las personas mayores



¿Cómo es la comunicación con tu enfermera?

# La Enfermería amplía competencias y podrá prescribir medicamentos

EL REQUISITO ES TENER EXPERIENCIA PROFESIONAL MÍNIMA DE UN AÑO, LO QUE ACREDITA A MÁS DE 20.000 ENFERMERAS EN LA COMUNITAT VALENCIANA



Grageas correspondientes a diferentes medicamentos

La Consellera de Sanidad Universal y Salud Pública, Ana Barceló, firmó la resolución que acredita a las enfermeras para la indicación, uso y autorización de la dispensación de medicamentos y productos sanitarios de uso humano. Una reivindicación histórica de la Enfermería que se alcanzó el pasado mes de julio y que queda enmarcada directamente en el Marco Estratégico del Ministerio para impulsar la actualización de la Atención Primaria.

De este modo, según la titular de la conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, la medida permitirá agilizar el procedimiento de acreditación y de este modo ampliar las competencias de la Enfermería generando un mayor control de la medicación de los pacientes. Por otro lado, se espera que la acreditación de los profesionales de la salud disminuya la presión asistencial en los centros de Atención Primaria. Según palabras de Ana Barceló "se gana en seguridad, se reduce la automedicación y los efectos secundarios de los fármacos y disminuirá el gasto farmacéutico". En su toma de

posesión, Barceló ya puso de relieve que la Enfermería tendría mayor proyección.

Una resolución que viene a reforzar y ampliar las competencias de las enfermeras pero que indiscutiblemente tiene un efecto ventajoso en los pacientes. Las colas en los centros de salud se verán reducidas, al igual que, como asegura Juan José Tirado, Secretario General y Presidente del Colegio de Enfermería de Valencia, "las enfermeras en su atención domiciliaria y en sus consultas de atención primaria puede hacer una buena labor con el tema de las adherencias", evitando también la automedicación y la posible pérdida de efecto ante un consumo excesivo. Juan José Tirado añade además que para el usuario es una garantía que la enfermera pueda recomendarle un medicamento ya que "una persona que se responsabiliza de indicar un fármaco, se está responsabilizando con un seguro de responsabilidad civil y con unas consecuencias que pueden ser civiles como penales en caso de error". La Comunitat Valenciana se convierte, por tanto, en la segunda auto-

nomía con mayor número de profesionales acreditados para la prescripción de medicamentos por detrás de Andalucía. La base de datos de la Consellería contempla en la actualidad más de 20.000 enfermeras que cumplen el requisito para la indicación, uso y autorización de la dispensación de medicamentos, es decir, tener una experiencia profesional mínima de un año.

La Consellería prepara el decreto que regulará el procedimiento de acreditación de aquellas enfermeras que no puedan ser acreditadas por trabajar en un centro privado o porque no hayan alcanzado el requisito de la experiencia mínima de un año. No obstante, el Real Decreto 954/2015 de 23 de octubre del Ministerio de Sanidad, contempla la opción de hacer un curso de formación específico. De la misma manera, las universidades valencianas ofrecerían un curso de formación a los enfermeros recién graduados y sería acreditado por la Escuela Valenciana de Estudios de la Salud (EVES) pudiendo de este modo sortear la exigencia del año de experiencia profesional mínima requerida.

## ¿Cómo tiene que ser la comunicación con su enfermera?

El éxito de un tratamiento depende en buena medida del vínculo creado entre el profesional sanitario y el paciente como resultado de una buena comunicación entre ambas partes y fruto de la confianza y la credibilidad que se genera. Para la consecución de este objetivo es primordial cultivar y mantener una reciprocidad y para ello, de nuevo, la formación en este ámbito comunicativo es crucial para el buen funcionamiento del proceso. Y es que según afirma Carmen Fernández Casalderrey, Técnico de Salud de la unidad docente multiprofesional de atención familiar y comunitaria y Vocal de desarrollo profesional en la junta directiva del grupo Programa Comunicación y Salud del SVMFiC, está demostrado que el 50% de la visita a la enfermera u otro profesional de la salud se cimenta en la relación que se establece entre los dos en la consulta. En relación con esta materia, la EVES impartió un curso en el que se trataron las habilidades de comunicación en la entrevista clínica para residentes y en el que Carmen Fernández era profesora. Se establecen una serie de parámetros a considerar por todos los trabajadores del ámbito sanitario y sobre todo aquellos que desarrollan su labor en comunitaria y familiar. Para fijar cómo debe ser la comunicación entre la enfermera y el paciente, Carmen Fernández se fija en el ejemplo de las personas con osteoporosis, ya que la docente y organizadora del curso, realizó otro relacionado con

esta enfermedad. *“Las enfermeras trabajan toda la parte de la motivación para un cambio de hábitos en la alimentación, como rica en calcio para evitar la osteoporosis. Los pilares básicos, en Enfermería, es que estableces desde el principio una buena relación, dominando toda la entrevista, una habilidad que se llama escucha activa y que consiste en escuchar al paciente y adaptarse a un modelo de entrevista, que se ha demostrado científicamente que funciona”.* Fernández también destaca la entrevista motivacional como *“aquello que hace motivar a una paciente, generalmente, para un cambio de hábitos”* y mantiene que *“convencer a un paciente para que adquiera esos hábitos es toda una habilidad, una estrategia que tiene que ir de la mano de habilidades de comunicación. Si no se tiene empatía con el paciente y no se tiene una buena escucha activa y se conoce las razones del paciente para querer cambiar, no hay manera de ayudarlo”.* Por tanto el eje se mueve entre la escucha activa y la comunicación motivacional. Otro de los pilares es la negociación, con el modelo “gana-gana” como afirma Fernández, en el que la enfermera alcanza un pacto con el paciente para concluir un tratamiento y comprobar su efecto antes de derivarlo al especialista ante la inseguridad que pueda provocarle al paciente.

Para la Enfermería, la confianza es algo inherente pero le precede esa capacidad comunicativa.



Un paciente explica sus síntomas a la enfermera

## Las Características y curiosidades de las venas que la enfermera encuentra en la extracción de sangre.

Resulta habitual hablar con la enfermera de los tipos de vena en una extracción de sangre en la conversación que se inicia cuando la profesional de la salud está buscando la vena “perfecta”. Pues bien, los tipos de vena no existen, el hecho de que la enfermera se encuentre ante una vena grande, una pequeña, una vena que se mueve o una vena que se esconde, entre otras particularidades, no corresponde a ningún perfil de vena establecido. Factores como la edad o la masa corporal hacen que el vaso sanguíneo tenga un comportamiento u otro. Para la enfermera es más fácil sacar sangre a una persona mayor que a un bebé. La razón es que la piel, con los años, se va haciendo más fina y esto es lo que le permite localizar la vena de manera más sencilla. A pesar de ello, entran en juego otras características que pueden dificultar la labor; la masa corporal. La cantidad de grasa del cuerpo del paciente determinará su nivel de dificultad. Si la persona es delgada la visibilidad para la enfermera es mayor y si la persona tiene una capa de grasa más gruesa debajo de la dermis le dificulta la detección. Hay más factores, la tonalidad de la piel. Cuanto más claro sea el color de la dermis, mayor visibilidad. Existen del mismo modo grupos de población que presentan unas características comunes entre ellos y que hacen que la extracción de sangre sea más sencilla. Los deportistas de alto nivel suelen tener baja grasa corporal, un valor añadido, y suelen someterse a un esfuerzo continuo. Cuando entrenan e incluso después de ejercitarse, el flujo de la sangre aumenta y los músculos que trabajan se hinchan y empujan las venas hacia la superficie de la dermis haciendo que las venas sean más prominentes. Otro de los grupos que facilitan el trabajo de las enfermeras es el de las mujeres embarazadas. Esto se debe a que el volumen hemático es superior en chicas encintas que en aquellas que no lo están y por tanto sus vasos sanguíneos se agrandan y sobresalen. Pautas que permiten averiguar qué actitud muestran nuestras venas antes de la extracción de sangre y de paso, echar un cable a la enfermera.



Tipo de vena

## ¿Por qué crecen las atenciones de cistitis en verano?

Es una de las causas que más atenciones recibe en las consultas de atención primaria, de hecho existe un estudio epidemiológico realizado hace más de una década y que ya entonces revelaba un dato que lo corrobora: una de cada cuatro mujeres en España había padecido una infección de orina, como comúnmente se le suele denominar.

Al margen de datos, la cistitis aparece por la reproducción de microorganismos en las vías urinarias, tanto de la mujer como del hombre aunque tal y como afirma Noelia Cuellar, enfermera de la Unidad de Salud Sexual y Reproductiva del Centro de Salud de Torrenrt, "hablamos de cistitis en mujeres, en los hombres es infrecuente que suceda, en las mujeres es mucho más habitual".

Los casos de cistitis se complican cuando la infección pasa a los riñones a través del flujo sanguíneo y es cuando se debe acudir a un especialista, entre otras razones, como la repetición de infecciones en un intervalo corto de tiempo, la

aparición de fiebre o dolor en la zona lumbar o bien si el tratamiento no es eficaz en un periodo de 48h desde la primera toma.

¿Y por qué es más frecuente padecer cistitis en el verano? Como explica la enfermera Noelia Cuellar, existen dos motivos principales "primero porque está más tiempo la zona húmeda, por los bañadores y bikinis y no se hacen cambios. La otra causa importante, es que la práctica de relaciones sexuales en verano es mayor. La cistitis que se coge en la relación sexual es por la fricción, cuanto más fricción haya en la zona, y haya menos lubricación, la zona es como que se resiente, se seca, digámoslo así, aumenta la temperatura y las bacterias tienen más poder de multiplicación y de crear una infección".

La Enfermería aconseja para su prevención mantener una buena higiene genital, beber cerca de 2 litros de agua al día, consumir alimentos ricos en vitamina C, miccionar antes y tras el acto sexual y evitar el contacto con productos inflamables.



Mujer con las dolencias típicas de la infección urinaria

## Protege tu piel del Sol y cuida tus pecas durante todo el año con los consejos de Enfermería

La Enfermería, como baluarte de la promoción de la salud, pone el foco sobre los riesgos que conlleva la radiación solar, sobre todo en verano ante una mayor exposición. Los casos de cáncer de piel han aumentado considerablemente en los últimos cuatro años, en la Comunitat Valenciana se detectan hasta 500 nuevos casos de melanoma al año y 5000 en España. Este incremento periódico ha provocado gran preocupación y de ahí la creación de campañas como Euromelanoma con la que se pretende concienciar de los peligros que conlleva una costumbre inadecuada en la exposición al Sol y fomenta la visita al dermatólogo para controlar el estado de la piel. De hecho, este tipo de cáncer se desarrolla normalmente cuando el paciente ha desatendido los síntomas que van apareciendo y no ha revisado su estado cutáneo con el especialista. De lo contrario, con una revisión anual antes del verano y un hábito correcto de protección solar, el 80% de los casos se cura con cirugía si se ha diagnosticado a tiempo. Por ello, la Enfermería hace hincapié en unos consejos para prevenir la aparición de melanomas. El primero de todos es explorarse la piel, tomar unos minutos para comprobar si hay alguna lesión o cambio en la superficie cutánea. Si la hay, acudir al especialista para determinar qué ha podido provocarlo y hacer un seguimiento. El uso del protector solar con factor alto es otra de las recomendaciones, también aplicarla media hora antes de la exposición y volver a ponerse cada hora y media. Aquellas personas que toman fotoprotectores por vía oral no están excluidos de ponerse crema. Evitar a toda costa las cabinas de bronceado y la radiación ultravioleta excesiva. Es primordial hacer una exposición solar moderada y progresiva, evitándola durante el período comprendido entre las 12h y las 16h así como no aplicarse protección por encontrarse debajo de una sombrilla, con ropa o en un día nublado. No obstante, los rayos ultravioletas con constantes en mayor o menor intensidad durante todo el año y por ello es importante protegerse los 365 días. Un claro ejemplo, las personas que se queman la piel después de esquiar; esto sucede porque el Sol está reflejando en una superficie blanca, la nieve, un color que absorbe hasta un 86% de la luz que recibe (albedo). Sin embargo, existen más casos que pueden provocar el cáncer de piel así como zonas del cuerpo más sensibles a la enfermedad. Un estudio comprobó que los conductores que sacan el brazo por la ventanilla están más predispuestos a padecer cáncer de piel en esa zona. Un informe que se avaló gracias a que en la otra parte del mundo, en Australia, no era el brazo izquierdo el que sufría tumoraciones sino el derecho. La cara es otra de las partes que normalmente suele llevarse destapada y poco protegida incluso cuando se camina por la calle. Es conveniente cuidarla también en invierno. De otro lado, los labios y las orejas son una parte sensible a provocar cáncer de piel y que se puede aislar con gorras, sombreros y por supuesto protección específica. También los ojos sufren las consecuencias de las radiaciones solares pudiendo desencadenar en un melanoma ocular algo por lo que se hace imprescindible el uso de gafas solares. Otras zonas inocentes son los hombros, cuello, piernas o cabeza.

El año pasado el CGE lanzó una campaña para el cuidado de la piel infantil, "Ponle crema", con una serie de consejos que también este año revalidan su importancia, en niños y sin excluir a los adultos.

## Principales cuidados para las picaduras de mosquito tigre

**ES IGUAL DE IMPORTANTE PREVENIR LA PICADURA DEL INSECTO ASÍ COMO EVITAR RASCARSE PARA QUE EL PICOTAZO NO SE CONVIERTA EN UN SINVIVIR**

El mosquito utiliza seis agujas para absorber la sangre, introduce el aguijón que contiene esos seis alfileres y se sirve a placer y son las hembras las que pican ya que los mosquitos encuentran en el néctar de las plantas su fuente de alimentación. Son datos curiosos sobre estos, ya suficientemente, conocidos insectos que incomodan la vida en verano. Son molestos cuando sobrevuelan la cabeza durante las horas de sueño, cuando revolotean alrededor, cuando pican pero sobre todo cuando, no sólo una picadura sino en su conjunto, los picotazos se inflaman. La Enfermería tiene una serie de curas y consejos para prevenir el ataque del mosquito tigre y el mosquito autóctono. Tal y como explica Vicente Gimeno, enfermero del Centro de Salud de Ribesalbes, el mosquito tigre *"tiene una morfología fácil de identificar, mide unos 5mm, tiene franjas blancas y negras a lo largo de su cabeza, cuerpo y extremidades y anidan su larvas en zonas donde hayan aguas residuales y aguas estancadas"*. Es importante prevenir la picadura del mosquito no sólo por la molestia que produce sino tam-

bién porque son transmisores de enfermedades aunque como asegura Sonia Sena, coordinadora de Enfermería del Centro de Salud de Aldaia *"hay muy pocos casos y tampoco vamos a crear una alarma social por esto"*. Sobre la prevención, Sena afirma que es importante evitar aquellos lugares en los que exista agua estancada como platos de macetas o piscinas y añade que *"la ropa negra es lo que más les atrae y que además el mosquito tigre no sólo pica por la noche sino que tiene un ciclo diario por lo que por el día también puede picar"* y concluye recomendando no aplicar aromas florales ya que se sienten atraídos por este olor, utilizar repelentes, insecticidas y colocar mosquiteras en las ventanas y/o puertas.

La saliva del mosquito es lo que provoca el eritema, a las dos o tres horas es cuando aparece el habón y comienzan los picores y escozores. Ambos profesionales de la Enfermería, Vicente Gimeno y Sonia Sena coinciden en la cura del picotazo, lavarlo con agua y jabón, aplicar sobre la zona afectada hielo o frío local y si con ello no desaparece la molestia poner crema con corticoi-

de por las noches sobre la picadura, para que no deje marca por la exposición solar y para lograr una mayor efectividad.

La coordinadora de Enfermería del Centro de Salud de Aldaia, Sonia Sena, desmitifica el pensamiento de lo que popularmente se dice sobre la atracción de los mosquitos, aquello de *van a la sangre dulce*. Los mosquitos se sienten atraídos *"por el componente químico de la persona porque al respirar desprendemos CO2 junto con la flora microbiana de nuestra piel"*, razón por la cual pican más en zona inferiores, concluye Sena.



## La Enfermería se alinea con la OMS y subraya el valor de las vacunas

La Enfermería pone el foco en la importancia de la vacunación y para ello el Colegio de Enfermería de Alicante ha organizado una reunión de Enfermería y Vacunas con el título «Las vacunas son un valor seguro». Esta jornada coincide con la información que el pasado mes hacía pública la OMS y UNICEF en la que concluye que 20 millones de niños en el mundo no se inmunizaron contra el sarampión, la difteria y el tétanos en 2018, datos relacionados con el aumento de casos de sarampión a nivel mundial en el primer semestre de 2019. En nuestro país se registraron 224 casos, más en estos seis meses que en todo el año pasado. Este fenómeno se produce por la desigualdad del acceso a la vacuna contra esta enfermedad que en muchos casos viene dada por la situación económica de los países y en otra medida

por la autocomplacencia. Esto puede ocasionar brotes de sarampión en muchas zonas del mundo, incluso en aquellos países con recursos. Un ejemplo es Ucrania, país de mayor tasa de incidencia de casos de sarampión en 2018 debido a que, a pesar de la alta vacunación de sus bebés, la inmunización ha caído en los últimos años y ha dejado en situación de riesgo a bebés y mayores. En España, la comunidad con más afectados fue Catalunya, con 94 casos, y le siguieron Madrid, Castilla-La Mancha y Comunitat Valenciana, con 15 afectados. En nuestro país, los datos sobre vacunaciones son buenos, según el Ministerio de Sanidad, un 97,1% de la población ha recibido la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubeola. Gran parte del éxito de este dato es gracias a la Enfermería y su labor de informar al paciente.

La OMS tiene en cuenta otro dato y es que, a pesar de que un país tenga una óptima cobertura vacunal, existen grupos poblacionales que no recibieron la vacuna en su momento. Otro de los campos en el que la Enfermería tiene un margen amplio de acción es el de la prevención y tratamiento contra el papiloma humano (VPH). Por primera vez existen datos sobre la cobertura vacunal en este aspecto teniendo en cuenta que en 2018, según la OMS y UNICEF, de los 90 países en los que se ha incorporado la vacuna sólo 13 de ellos tienen un nivel económico bajo por lo que la incidencia del virus es mayor en aquellos territorios más pobres.

La Enfermería, no cesa en su labor de prevención de enfermedades defendiendo la vacunación con la información pertinente y sobre todo con una comunicación más cercana.

## El perro, el compañero ideal de la enfermera para cuidar personas

**EL DÍA 21 DE JULIO SE CELEBRÓ EL DÍA MUNDIAL DEL PERRO CON LA INTENCIÓN DE AGRADECERLE SU CARIÑO Y UN CARÁCTER CUIDADOR CON EL QUE LA ENFERMERA ENCUENTRA SU COMPLEMENTO LABORAL PERFECTO**

Es cariñoso, leal, protector, le gusta jugar y sobre todo, cuida a su familia. Los perros son fieles compañeros del hombre y el amor que ofrecen es puro, razón por la cual los canes se convierten en una terapia complementaria para muchos enfermos. Pero no es la única vinculación de la sanidad con los perros, también ayudan a rescatar personas en grandes catástrofes. Motivos hay de sobra para entender por qué el perro es el compañero ideal para las enfermeras y la causa por la cual existe un día en el que rendir homenaje a estos seres de cuatro patas.

De otro lado, el carácter del perro hace posible que terapias como "Can de la mano" se convierta en un estímulo para los pacientes de Oncología Infantil del Hospital La Fe, quienes reciben la visita de los canes que previamente han adoptado virtualmente. Pasar un rato con ellos supone una dosis de felicidad procedente del exterior, dentro de un entorno cerrado como es un hospital y en el que el encuentro con el can se transforma en una desconexión de su rutina.

Otro de los rasgos definitorios del perro es su intención constante por jugar, lo hace con su dueño pero en otros casos ese deseo ayuda a salvar vidas. El ejemplo más claro se encuentra en la ONG IAE (Intervención, Ayuda y Emergencias) donde adiestran perros para localizar personas debajo de los escombros producidos por un desastre natural o grandes catástrofes. A

su vez, cuentan también con un área de terapia para enfermos de Alzheimer y discapacitados. El presidente de la organización, Moisés Belloch, afirma que preparan "equipos de rescate para poder intervenir en una gran catástrofe haciendo localización mediante equipos caninos, atención sanitaria y rescates de las víctimas afectadas". Belloch asegura que el perro es la parte fundamental para la localización de víctimas formando un equipo con los profesionales de la salud que atienden a la persona en el lugar del rescate.

No obstante, si bien las personas son conscientes de la situación hostil en la que se encuentran, el can no alcanza a comprender qué ocurre. "Realmente el perro está jugando, es el único que se divierte en una catástrofe, el perro lo que hace es buscar el olor de donde se encuentra la víctima para ladrar y pedirle que salga a jugar" explica Belloch. Y así es como se adiestran, se simulan situaciones en las que el can busca personas para jugar.

El olfato y la estabilidad que proporciona tener cuatro patas permiten al perro ayudar a la enfermera. Ambos buscan el mismo objetivo, cuidar a las personas. Para la secretaria general de la ONG IAE y también supervisora de Enfermería de quirófano del Hospital Universitario La Fe, María José Rodríguez "qué mejor que esa persona que es enfermera, que ha estado desde el inicio en el escombros, que su perro le ha lle-

vado al lugar, y ha visto el terreno para ir y para volver, ya lleva mentalmente por dónde va a sacar a esa víctima fuera del escombros para que esté más segura".

No se puede dejar de lado el factor psicológico ya que es otra de las bondades que los canes aportan de forma altruista al humano. Para los voluntarios de la ONG, que también realizan su labor de manera olidaria, es esencial esa conexión con el perro en un sentimiento de satisfacción mutua y orgullo, por salvar vidas y por el agradecimiento a un animal que trabaja de forma desinteresada y, paradójicamente, humanitaria. "Es muy duro estar en un terremoto y ver a tantas y tantas personas vagando sin rumbo y pensar que estamos aquí trabajando la primera semana pero ahora nos vamos a ir y ellos se van a quedar y tienen que empezar de cero. Pues para mí, mi perro me ayuda a procesar toda esa información, es mi apoyo" declara Rodríguez.

El 21 de julio (Día Mundial del Perro) también es un motivo para luchar contra el maltrato de los perros ya que muchos son abandonados, utilizados para luchar, etc.

Son muchas las razones para celebrar un Día Mundial del Perro y reconocer sus valores. Uno de ellos coincide con uno de los múltiples que desarrolla la Enfermería, el de cuidar a las personas y acompañarlas en los momentos malos y en los de celebración de manera incondicional.



# Las principales curas en festivales

Han sido muchos los festivales musicales que se han celebrado durante el verano, miles de personas han disfrutado de un ambiente festivo y muchas las enfermeras que han velado por la integridad y el bienestar de los festivaleros durante el desarrollo de los distintos eventos celebrados.

Y es que la Comunitat Valenciana es una de las autonomías que más festivales alberga de toda España y por ello el papel de la enfermera debe estar a la altura del acontecimiento. Las enfermeras que llegan al puesto sanitario de cualquier festival siguen el mismo procedimiento, montar el puesto de campaña, organizar el material según el aforo del festival y teniendo en cuenta las dolencias más habituales e incluso la franja horaria en la que se celebre.

Estas profesionales son enfermeras extrahospitalarias y están preparadas para actuar rápido, como afirma Alba Alfaro, enfermera en el Festival Music Port Fest (Puerto de Sagunto). *“Estudiamos y nos preparamos para prevenir en situaciones de emergencia”* aunque normalmente los principales motivos por los que un asistente llega al puesto sanitario son cortes o intoxicaciones etílicas. En palabras de Jesús Medina, enfermero en el mismo festival, *“mayoritariamente lo que se suele atender son cortes porque se han caído al suelo y se han clavado vidrios. Y a última hora*

*son peleas y también lo mismo, cortes, algún punto se suele dar”*.

Estos enfermeros, que cuentan con una amplia experiencia en festivales de la Comunitat Valenciana, afirman que depende del volumen de asistentes del festival, se atiende a más o menos personas y que han llegado incluso a realizar 200 actuaciones en un mismo acontecimiento. Para ello, y ante casos muy graves, cuentan con una ambulancia instrumentalizada que traslada al afectado al Hospital. Estas situaciones suelen coincidir con los comas etílicos, patologías concretas o el abuso de estupefacientes.

Los golpes de calor o bajadas de tensión afectan también a un gran número de festivaleros. Según Alba Alfaro *“son personas que acuden a un festival y no consumen suficiente agua, hay personas que acuden porque tienen un golpe de calor, están deshidratadas, se marean, se quedan hipotensos porque hay muchas personas y hace mucha calor”* y aconseja *“comer antes porque mucha gente empieza la fiesta muy pronto y son muchas horas de festival por delante, y que tengan un consumo de alcohol moderado y pausado, sin prisas y siempre viendo cómo va reaccionando el cuerpo”*.

Consejos que pueden seguir aplicándose en los festivales que quedan y que sigue poniendo de relieve la ayuda de la Enfermería, esta vez en el disfrute de los festivales.

## Peligros y tratamiento de la contaminación de la listeriosis en mujeres embarazadas

El brote de infección de listeria monocytogenes relacionada con la carne mechada consumida en Sevilla y otras comunidades, pone de relieve el riesgo que conlleva esta bacteria en mujeres embarazadas. La contaminación puede producirse a lo largo del embarazo y sus síntomas son muy parecidos a los de la gripe. Tal y como asegura Noelia Rodríguez, matrona en el Dpto. de Salud del Vinalopó y profesora doctora de la UCH CEU de Elche, es más frecuente en verano. Si la infección ocurre *“en el primer y segundo trimestre lo que produce son abortos e incluso la muerte fetal intrauterina. En el tercero produce una corioamnionitis o la aparición de un parto prematuro”*. Hay casos en los que no se produce efectos en el bebé. Noelia Rodríguez siempre informa a sus pacientes de esta bacteria en la primera consulta y recomienda que el tratamiento *“sea precoz y de forma apropiada y una dosis elevada de antibióticos que serán capaces de atravesar la barrera placentaria y tratar al bebé. Normalmente el tratamiento es con ampicilina pero también amoxicilina y penicilina”*. Su detección consiste en un hemograma y una PCR y si este último valor es elevado, y le acompaña una leucocitosis, se solicita un hemocultivo, explica Noelia Rodríguez que describe así los pasos a seguir y recomienda extraer de la alimentación ciertos productos que favorecen la transmisión como lácteos no pasteurizados, entre muchos otros.

## Consejos de Enfermería para recuperar la rutina tras las comilonas de las vacaciones

Durante las vacaciones estivales es habitual relajarse psicológicamente y también nutricionalmente. Suele darse una ruptura con la rutina que lleva al paciente a sentirse hinchado y a coger unos kilos de más. Es como si todo valiera en ese paréntesis. Llegados al fin del descanso toca recuperar las buenas costumbres y para ello la Enfermería recomienda unas pautas saludables, no para seguirlas de manera puntual sino para incorporarlas a la vida del paciente. Es imprescindible comer vegetales (crudos o cocinados), fruta y hortalizas, seguir un horario con cinco comidas al día y en el que el desayuno sea la ingesta más fuerte y la cena la más ligera. Es importante también beber de 1,5l a 2l de agua al día para depurar el organismo y mantener una rutina de ejercicio físico en los tramos del día en los que el calor no sea sofocante. Evitar o reducir el consumo de alcohol a una copa de vino o dos cañas y dormir bien para lograr un descanso óptimo que permita seguir afrontando las jornadas laborales o de ocio.

### Fe de erratas

La noticia publicada en el número 89 correspondiente al mes de julio titulada *“Principales cuidados para las picaduras de abeja y avispa”* está escrita por la enfermera y docente de la UCH CEU de Valencia, Carmen Trull.



# El mar y sus bebeneficios en la salud de los más mayores

LA PLAYA TIENE MÚLTIPLES VIRTUDES QUE REPERCUTEN DE MANERA POSITIVA EN EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS, TANTO A NIVEL FÍSICO COMO A NIVEL PSICOLÓGICO



Servicio de baño adaptado de la Cruz Roja en Cabanyal

La playa es el principal reclamo de las vacaciones de verano y también el escenario de muchos planes de ocio. En la actualidad, la etapa de calor es más duradera y hasta octubre podemos seguir disfrutando de los beneficios que tiene la playa, en conjunto ya que se implican muchos elementos como el agua del mar, la brisa, la arena, etc. Todas las personas son receptoras de las bondades de la playa, sin embargo, son los más mayores los que sacan mayor provecho de su visita a la costa ya que conforman un grupo con una probabilidad alta de padecer problemas circulatorios, de articulaciones, óseos, entre otros, y en muchos casos con una cronificación. La playa en verano es para ellos un gran aliado. Cruz Roja cuenta con un servicio de baño adaptado para las personas mayores así como para personas con movilidad reducida en las playas valencianas. De este modo, gracias a la colaboración de los voluntarios, los participantes pueden bañarse y obtener así los beneficios que reportan en su salud. Desde la

entrada de la playa, la brisa, el sonido del mar y el agua de fondo ayudan a crear una atmósfera idónea para relajarse. Además, constituye un motivo para sociabilizarse fuera de la rutina y entablar conversaciones con más personas, ajenas al entorno familiar, de amigos, etc. De otro lado, la arena es un excelente elemento para cuidar la piel, al tratarse de un exfoliante natural. También ayuda a fortalecer los músculos ya que al pisar la arena se están estimulando las terminaciones nerviosas del pie. El agua del mar es la gran protagonista en cuanto al número de virtudes que posee. Según Guillem Ribes, enfermero de la posta nº2 de la Cruz Roja en la playa del Cabanyal, el baño en la tercera edad *“fortalece la musculatura de las piernas y ayuda a la circulación por el contraste entre el calor y el frío del agua”*. De esta manera, las personas de edad avanzada notan un cambio en el hinchazón de sus tobillos y alcanzan la sensación de tener las piernas más ligeras.

Ribes añade que el baño del servicio que

ofrece Cruz Roja es una manera más segura de poder aprovechar todas las propiedades del mar. Cabe destacar que el agua salada del mar tiene cualidades curativas para la dermis. Al tener presencia de minerales, con el contacto con la piel, relaja los dolores reumáticos y alivian el dolor focalizado en cualquier parte del cuerpo. Además, su alta concentración de yodo la convierte en un excelente cicatrizante y un aliado, junto a su contenido en potasio, contra la psoriasis y pieles con dermatitis.

Por si fuera poco, el Sol, en una exposición responsable y controlada, aporta otros beneficios fundamentales para la salud como la vitamina D, que ayuda a la absorción del calcio y que tiene como consecuencia el fortalecimiento de los huesos. Además, el Sol provoca la liberación de endorfinas, las hormonas que tienen como función minimizar el dolor y provocar una sensación de bienestar.

La playa se convierte así en el mejor de los planes para disfrutar y para cuidar de la salud.