

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



La dieta mediterránea es un buena aliado para empezar a seguir un estilo de vida saludable.

## Mejorar el estilo de vida reduce los factores de riesgo cardiovascular



Alumnado de bachiller de visita en el Hospital



Arrancan las campañas de educación para la salud



Sant Joan hace una guía oncológica

# La reducción del riesgo cardiovascular, una asignatura pendiente

**ESTE TIPO DE ENFERMEDADES SON LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE EN ACCIDENTE LABORAL Y PRODUCEN UNAS 23.000 BAJAS AL AÑO**



El estrés es uno de los factores de riesgo cardiovascular.

#### DATOS:

- Según el III Plan de Salud de la C.V. el 80,8% de los hombres y el 71,2% de las mujeres declara que su percepción de salud es buena o muy buena.
- El 51,7% de personas asegura no haber fumado nunca y el colectivo de población que fuma diariamente se reduce de 26,8% en 2005 a 24,8% en 2010.
- La tendencia al incremento en sobrepeso y obesidad en población adulta se mantiene. 37,3% tiene sobrepeso y 14,5% obesidad y obesidad mórbida.

El colesterol, la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo, la herencia genética, el estrés, la obesidad y la frecuencia cardíaca son los factores y marcadores de riesgo que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular. Así lo indica la Fundación Española del Corazón.

El 14 de marzo se celebra el Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular. Un problema de salud dado que las enfermedades del sistema circulatorio son la primera causa de mortalidad para la población española, siendo la cardiopatía isquémica, los accidentes cerebrovasculares y la patología vascular periférica las situaciones más frecuentes en nuestro entorno.

Mejorar nuestros estilos de vida reduce los factores de riesgo que influyen en la aparición de estas enfermedades. Por eso, Sanitat da una

serie de consejos: dejar de fumar, controlar la presión arterial, no abusar de la sal en las comidas, evitar el exceso de grasas, controlar el peso ya que la obesidad es un factor de riesgo para el corazón, practicar una actividad física adecuada para cada edad, controlar el nivel de azúcar en sangre porque la diabetes también es una causa de riesgo, evitar el estrés que desequilibra el organismo, huir del exceso de alcohol y café e informar a los profesionales de si se tienen antecedentes (padre o madre) con enfermedad cardíaca.

Enfermería, recuerda que las enfermedades cardiovasculares son la segunda causa de muerte en accidente de trabajo, ya que representan el 30,7 por ciento del total de muertes en jornada laboral, y además producen cerca de 23.000 bajas laborales al año, lo que supone para las empresas un gasto aproximado de

2.500 euros anuales por trabajador. Por ello, la Organización Colegial de Enfermería recomienda a las empresas que den pautas orientativas a sus trabajadores para que puedan controlar algunos de los principales factores de riesgo.

“Los profesionales de Enfermería del Trabajo en los gabinetes de salud laboral y servicios de prevención de riesgos laborales constituyen un elemento esencial para la formación de los trabajadores en este sentido”, explican.

Además, las enfermeras aseguran que está demostrado que la mejor forma de aprender y dar continuidad a unos hábitos de vida saludables es hacerlo desde la infancia. La educación para la salud es fundamental para potenciar el ejercicio entre los más jóvenes y aprovechar la dieta mediterránea para fomentar una dieta equilibrada reduciendo así afecciones como el sobrepeso o la obesidad infantil.

# Enfermería, implicada contra los riesgos biológicos a nivel europeo

**ENFERMERAS DEL HOSPITAL DE ALCOY, EN ALICANTE, PARTICIPAN EN UN PROGRAMA DIRIGIDO A MEJORAR LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD**



La prevención de los riesgos biológicos es fundamental para la seguridad de los pacientes.

La implicación de Enfermería en la reducción de los riesgos laborales y el incremento de los sistemas de seguridad es constante. Una nueva prueba de ello se encuentra en la iniciativa en la que están participando enfermeras del Hospital Comarcal Virgen de los Lirios de Alcoy: un proyecto de investigación sobre riesgos laborales a nivel europeo en el que se examina la utilidad de una herramienta que persigue mejorar los sistemas de seguridad en los lugares de trabajo.

ANGELS (Augmented Network Generating Learning for Security) es el nombre de este proyecto que tiene como objetivo principal contribuir en la mejora de los sistemas de seguridad.

Para conseguirlo incorpora un programa de entrenamiento de riesgos biológicos

(por inhalación y por contacto), riesgos químicos, riesgos asociados al uso de los equipos eléctricos, riesgos físicos y riesgos psicosociales derivados todos ellos de los lugares de trabajo habitual de los profesionales de la salud.

Un consorcio de instituciones integrado por seis miembros de carácter internacional (PTV, ENTROPY, UJI, MF, IT, NCONZO) pertenecientes a Italia, España, República Checa y Francia coordina este proyecto de investigación. En concreto, el hospital universitario especializado en la formación de profesionales sanitarios, PTV, es el coordinador general de esta investigación y la Facultad de Psicología de la Universidad Jaume I de Castellón es el enlace con este centro hospitalario y quien ha elegido el centro alcoyano para realizar el estudio.

## Unidad Sepsis del Doctor Peset detecta 543 casos graves en un año

**LA ENFERMEDAD SUELE PRODUCIR FIEBRE Y DOLOR Y EL MEJOR TRATAMIENTO ES EL ANTIBIÓTICO EN EL PLAZO MÁXIMO DE TRES HORAS**

La Unidad de Sepsis del Hospital Universitario Doctor Peset ha cumplido su primer año de funcionamiento con muy buenos resultados. De enero a diciembre de 2013 se detectaron 543 casos de sepsis grave, de los cuales 190 (un 35%) correspondieron a shock séptico. Esto supone la detección de 45,25 casos al mes, una cifra que casi dobla los diagnosticados antes de la puesta en marcha de la unidad, que eran 23,7 casos al mes.

La sepsis es la respuesta del organismo ante una infección que, clínicamente, puede manifestarse de diversas formas, desde un simple resfriado hasta, en casos graves, en un fallo de los órganos vitales que puede provocar la muerte. De hecho, al día se declaran 1 o 2 nuevos casos de sepsis por cada 100.000 habitantes, lo que

supone más de 140.000 pacientes al año en España, de los cuales hasta una tercera parte fallece por este motivo.

Esta enfermedad, que suele producir fiebre y dolor, tiene como mejor tratamiento el antibiótico, que será más efectivo si se aplica antes de una hora desde la aparición de la sepsis y, como máximo, en el plazo de tres horas. De ahí la importancia de la detección precoz de esta afección.

“Después de un año en el que se ha dado a conocer a todos los profesionales el protocolo de actuación ante sospecha de sepsis grave o shock séptico debemos seguir trabajando para lograr un manejo más eficiente de los pacientes afectados por esta patología”, ha apuntado Clara Hurtado, enfermera responsable de esta Unidad de Sepsis.

### OTROS DATOS

- De enero a diciembre de 2013 se detectaron 543 casos de sepsis grave, de los cuales 190 (un 35%) correspondieron a shock séptico.

- De los casos diagnosticados, el 65,1% fueron detectados en Urgencias y el 39% tenía como origen una infección respiratoria, el 28% una infección urinaria y el 20% una infección intraabdominal.

- Se ha reducido la estancia media hospitalaria de estos pacientes a 11 días (la media española se sitúa en 21 días).



## 200 estudiantes de secundaria de Castelló visitan el Hospital General

El Hospital Universitari General de Castelló (HUGCS) ha organizado una serie de jornadas de puertas abiertas para fomentar el interés de los más jóvenes por la sanidad y orientarles en su futura formación. Ésta ha sido octava ocasión en que la Dirección de Enfermería ha llevado a cabo esta iniciativa.

Las sesiones les aportan las vivencias de diferentes profesionales sanitarios (enfermeras, matronas, médicos y fisioterapeutas) del hospital a través de las visitas guiadas por diferentes unidades, como la UCI Pediátrica, Neonatos, Paritorios y Rehabilitación.

La directora de Enfermería, Encarna Rodríguez, destacó que "la finalidad es acercar las profesiones sanitarias que se llevan a cabo en el hospital a los estudiantes de último año de bachillerato de Ciencias de la Salud, puesto que les puede re-

sultar de interés para orientarlos a la hora de elegir su futura profesión."

Entre las experiencias que aporta el personal de Enfermería a los estudiantes, se encuentran las de la importancia del cuidado de los pacientes, en el que la implicación de los sanitarios es fundamental. Por otro lado, también se les traslada la importancia de la ética como parte de la excelencia del cuidado y de las prácticas sanitarias.

En esta iniciativa que ha tenido gran éxito, una vez más, han participado más de 200 alumnos de secundaria de los centros docentes IES Penyagolosa, Colegio Madre Vedruna-Carmelitas, IES Politécnic, IES Joan Baptista Porcar, IES Matilde Salvador, Colegio San Cristóbal, IES Caminàs, IES Violant de Casalduch, IES La Plana, Colegio Mater Dei, IES Sos Baynat, Agora Lledó Internacional School.



Foto de uno de los grupos que participó en las jornadas de puertas abiertas.

## Enfermería Escolar para una educación afectivo-sexual

En el Día Europeo de la Salud Sexual, CECOVA apuesta por la Enfermería Escolar para garantizar una adecuada educación afectivo-sexual en la adolescencia. Enfermería reclama "incluir contenidos sobre la prevención de embarazos no deseados, el uso de métodos anticonceptivos y la lucha contra las enfermedades de transmisión sexual". El objetivo de este Día es concienciar de la importancia de mantener unos hábitos sexuales saludables y del impacto que tienen las disfunciones sexuales en la calidad de vida.

## El General de Elche reduce el número de nacimientos en 2013

El Hospital General de Elche registra una total de 1.390 nacimientos en 2013. Esto supone un descenso de 225 partos respecto al año anterior cuando número fue de 1.518. Como viene siendo habitual cada año, el sexo masculino predominó sobre el femenino. Así, del total de nacimientos en 2013, 673 fueron mujeres y 717 hombres (un 50'8%). Además, 1.207 nacimientos fueron gestaciones a término, es decir el 86'8 %.



## Sanitat facilita a enfermeras y médicos una escala del dolor

La conselleria de Sanitat, a través de la Dirección general de Asistencia Sanitaria, está proporcionando a todos los profesionales médicos y de enfermería de Asistencia Primaria y de las Unidades de Hospital a Domicilio, una herramienta básica para medir el dolor, como es la Escala Analógica Visual (EVA) o Escala del dolor. Esta Escala servirá para facilitar la labor con los pacientes mediante el uso de esta herramienta.

## El CTCV celebra en febrero la primera maratón de sangre

El 22 de febrero el Centro de Transfusión de la Comunitat Valenciana celebra la primera maratón del año de donación de sangre de la ciudad de Valencia, en el Instituto Luís Vives de la capital. 2013 cerró con un total de 176.351 unidades de sangre registradas. Para acercar la donación al ciudadano realizaron 5.409 salidas con las unidades móviles del CTCV a distintas localidades de la Comunitat.

## Más de 150 profesionales abordan la atención al crónico

Más de 150 médicos y enfermeras de las distintas Unidades de Corta Estancia (UCE) y Servicios de Urgencias de la Comunidad Valenciana se han reunido en Valencia para analizar la atención hospitalaria al enfermo descompensado en las que han sido las III Jornadas de Unidades de Corta Estancia (UCE) de la Comunitat Valenciana.

La Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias en la Comunidad Valenciana (SEMES-CV), una de las organizadoras junto al Departamento Doctor Peset de Valencia, apuesta por el desarrollo e impulso de estas unidades íntimamente ligadas a los Servicios de Urgencias.

La tercera edición de estas jornadas, que por primera vez se han abierto a profesionales de otras comunidades autónomas, se ha centrado en temas como la influen-

cia de este tipo de unidades en la mejora de la calidad de la atención hospitalaria, las patologías de alta prevalencia (insuficiencia cardíaca aguda y neumonía, entre otras), el manejo del paciente frágil en las unidades de corta estancia o el uso de terapias respiratorias para reducir la estancia hospitalaria.

Las UCE son unidades especiales con un importante volumen de actividad, con un modelo de gestión ágil y, por tanto, con un elevado índice de ocupación y rotación de las camas, manteniendo una baja estancia media y un elevado índice de resolución, algo que las convierte en altamente eficientes.

En la Comunitat, las UCE se crean en 1995 para trabajar coordinadamente con las UHD y los hospitales sociosanitarios. Las más recientes han sido las de los hospitales de Ontinyent y Marina Baixa.



Inauguración de las III Jornadas de Unidades de Corta Estancia de la Comunitat.

## El Centro de Salud de Moncada reconocido con IHAN

El centro de salud de Moncada ha sido reconocido recientemente con la fase 2D de la acreditación IHAN, con el que actualmente sólo cuentan seis centros de salud en España. Esta iniciativa, reconocida por Unicef tiene como objetivos el apoyo al inicio precoz de la lactancia materna; permitir a las madres una elección informada de cómo alimentar a los recién nacidos y añadir otros aspectos de atención a la madre y al niño en posteriores estadios.

En este mismo centro se encuentra también la Unidad de Tele-úlceras del departamento Arnau de Vilanova-Llíria. El proyecto, ejecutado por los profesionales de Atención Primaria, tiene como objetivo mejorar la prevención y la eficacia de los cuidados de estas lesiones dermatológicas. Desde que se pusiera en marcha en 2010 se han remitido a esta Unidad 278 casos desde los diferentes centros de atención primaria.



El conseller durante la visita al centro de salud de Moncada.

## El Hospital Intermutual celebra una jornada de seguridad

La gestión de la seguridad del paciente centró la segunda jornada sobre este tema celebrada en el Hospital Intermutual del Levante a la que acudieron medio centenar de profesionales sanitarios. La gestión de la seguridad del paciente es un tema primordial y debe ser tratado con interés y sobre todo con esfuerzo y trabajo a largo plazo para poder implementar una asistencia sanitaria segura y de calidad, recordaron los ponentes durante la Inauguración de las mismas.

En la jornada se trataron temas de importancia en la gestión hospitalaria y del trato al paciente tales como: diseñar un mapa de riesgos para el paciente, la implantación y los beneficios de la Norma UNE 179003 de AENOR en materia de sistemas de gestión para la seguridad paciente, así como casos prácticos explicados por profesionales del Hospital Intermutual de Levante.

En la jornada se trató la necesidad de diseñar un mapa de riesgos para el paciente y casos prácticos explicados por profesionales del centro



## Enfermeras escolares de Castellón imparten campañas de salud

**EL OBJETIVO DE ESTAS INICIATIVAS ES FOMENTAR LA EDUCACIÓN EN HÁBITOS SALUDABLES, COMO LA ALIMENTACIÓN DESDE LA INFANCIA**



Presentación de las campañas de promoción de la salud.

Las enfermeras escolares Ángeles Durán y Sonia Sales, vocales del Colegio de Enfermería de Castellón, y la concejala de Sanidad del Ayuntamiento de la ciudad, Begoña Carrasco, han presentado una serie de campañas que inciden en el aprendizaje de hábitos saludables que permiten una mejor calidad de vida para los niños, y ayudan a mejorar su rendimiento escolar.

Así, los estudiantes de más de 20 centros docentes de Castellón recibirán una serie de talleres para fomentar la educación en hábitos saludables desde la infancia, con la participación del Grupo de Trabajo de Enfermería en Salud Escolar (ENSE) de Castellón.

Entre las campañas destacan los desayunos saludables, que es "la más valorada tanto entre los niños como entre los

profesores ya que se trata de potenciar la importancia de realizar un buen desayuno ya que muchos niños acuden al colegio sin desayunar y que una mala alimentación repercute en un menor rendimiento escolar y en una mayor dificultad para afrontar las tareas escolares diarias", destacó Durán.

Por su parte, la campaña combinados saludables, dirigida a los alumnos de Sexto de Primaria, "tiene como objetivo orientar al futuro adolescente acerca de cuáles son los hábitos alimenticios adecuados, qué debe comer, qué debe beber, en qué cantidad y cuántas comidas debe realizar" y hace hincapié en los efectos perjudiciales del alcohol. Las campañas de hábitos higiénicos, higiene postural y tot mascotes completan la oferta de talleres de esta edición, con 3.253 escolares inscritos.

## El Hospital Doctor Moliner ofrece talleres para cuidadores principales

**EL OBJETIVO DE ESTA INICIATIVA ES PROPORCIONAR APOYO AL CUIDADOR, OFRECERLE ORIENTACIÓN Y ORIENTARLE EN RECURSOS**

El cuidador principal desempeña un papel importante en la atención al paciente de gran dependencia, por los cuidados que estos necesitan. Por ello, un equipo interdisciplinar de profesionales del Hospital de Atención a Crónicos y Larga Estancia Doctor Moliner, integrado por una psicóloga clínica, dos trabajadoras sociales y una enfermera, están llevando a cabo unos talleres de atención al cuidador, de seis sesiones con periodicidad semanal, que se realizarán una vez cada trimestre.

El objetivo de esta iniciativa es proporcionar apoyo psicológico, ofrecer orientación y asesoramiento de recursos sociales, entrenar en solución de problemas y pautas de manejo y practicar estrategias de autorregulación emocional. Los cuidadores de las personas dependientes han

de hacer frente a cambios en los roles, modificación de planes de futuro y un reajuste en su vida social y laboral.

La psicóloga clínica del Hospital, Nuria Arribas, señala que este taller de cuidadores al cuidador persigue como objetivos "proporcionar apoyo psicológico, ofrecer orientación y asesoramiento de recursos sociales, entrenar en solución de problemas y pautas de manejo y practicar estrategias de autorregulación emocional" para prevenir el llamado Síndrome del Cuidador.

Este síndrome se caracteriza por un agotamiento físico y psíquico del cuidador, provocado por un estrés continuado. Los problemas físicos del Síndrome del Cuidador son osteomusculares, cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorios e inmunológicos.



Uno de los primeros talleres que se han realizado.

## Sant Joan elabora una guía para pacientes oncológicos

Enfermería del Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Sant Joan d'Alacant, dirigido por Nieves Díaz, ha elaborado una *Guía de recomendaciones generales al paciente en tratamiento con quimioterapia. Consejos útiles.*

“Los pacientes oncológicos comparten un sentimiento de miedo en el momento en el que van a recibir el tratamiento. Esto hace indispensable ofrecerles información ante el impacto emocional que tiene el diagnóstico de esta patología. En Internet hay mucha información, pero a veces procede de fuentes poco fiables o desconocidas. Es por ello que debemos crear un vínculo terapéutico con el paciente y esto nos animó, entre otras cosas, a crear esta guía”, explica M<sup>a</sup> Francisca Marhuenda, enfermera del Hospital de Día Oncológico de Sant Joan y una de las autoras.

Desde hace un año, tiempo aproximado que lleva en marcha la nueva área oncológica de este hospital, se dispone de una consulta de Enfermería que proporciona un ambiente íntimo en el que evaluar, en primer lugar, los conocimientos que maneja el paciente acerca del proceso oncológico para, a continuación, ofrecerle un asesoramiento y control de síntomas que puedan presentarse derivados de los tratamientos.

“De todos esos mensajes”, aclara la enfermera Elvira Carbonell, “el paciente retiene un pequeño porcentaje, lo que hace necesario el soporte escrito y entendemos que es algo que debemos facilitar desde el propio hospital”. Este folleto ha sido elaborado por el personal de Enfermería bajo la supervisión de los adjuntos del Servicio de Oncología y la colaboración de pacientes.



Enfermeras del Hospital de Día de Oncología, autoras del manual.

## El CSI Grau ha atendido a más de 710.000 pacientes

El Centro Sanitario Integrado del Grau de Castelló (CSI Grau) ha atendido en sus primeros cinco años de funcionamiento a más de 710.000 usuarios del distrito marítimo tanto en las consultas de Atención Primaria como en las de Especializada. El CSI Grau atiende anualmente a casi 148.000 usuarios, de los que 125.700 corresponden a Atención Primaria, como medicina y enfermería familiar, fisioterapia, pediatría, matrona, trabajo social, odontología preventiva o higienista dental.

Hay que destacar también el trabajo realizado por la Enfermería Gestora de Casos Complejos, cuya finalidad es la de detectar pacientes que necesitan una especial atención. El perfil de estos es el de personas mayores de 65 años, en su mayoría crónicos y paliativos, pluripatológicos y polimedificados. A lo largo del año pasado, la enfermera del centro gestionó 822 casos.

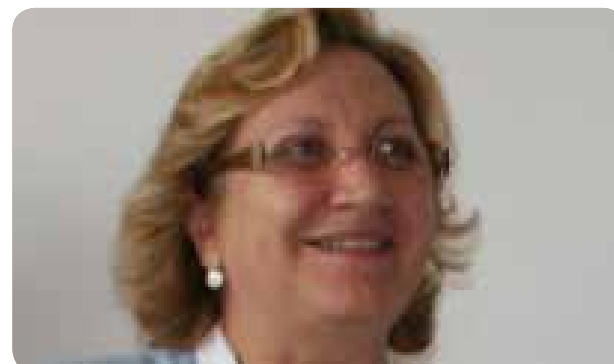
**La Enfermería Gestora de Casos gestionó en 2013 822 casos complejos (mayores de 65 años, crónicos y paliativos)**

## La matrona Carmen Piera homenajeadada el 8 de marzo

La Concejalía de Servicios Sociales-Igualdad del Ayuntamiento de Dénia ha decidido otorgar este años la distinción que anualmente entrega con motivo del Día Internacional de la Mujer a Carmen Piera, una mujer vinculada en Dénia y destacada por su trabajo como matrona en la localidad.

La regidora de Igualdad, Pepa Sivera, ha destacado de Carmen Piera su entrega y dedicación a una profesión centrada a ofrecer información, ayuda y asesoramiento para la salud y bienestar de las madres y sus hijos.

En los 32 años de ejercicio de la profesión Piera ha atendido a miles de mujeres, realizando una gran labor desde los talleres de preparación al parto que puso en marcha en 1982. Asimismo, su trayectoria vital y profesional constituye un buen ejemplo de conciliación de la vida laboral y familiar, destacan desde el Consistorio.



La matrona Carmen Piera en una imagen de archivo.



# La muerte súbita del lactante es una incógnita prevenible

EN LAS CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO LAS MATRONAS EXPLICAN LA INCIDENCIA DE ESTE SÍNDROME Y CÓMO DEBE DORMIR EL BEBÉ



Dormir boca arriba es una de las recomendaciones de los profesionales sanitarios.



Las matronas explican en los cursos la incidencia de la muerte súbita y cómo prevenirla.

La muerte súbita es la muerte sobrevenida en niños sanos mayores de un mes y menores de un año que se produce durante el sueño. Es la principal causa de muerte inexplicable durante el primer año de vida, sobre todo en los seis primeros meses cuando tienen lugar hasta el 85% de los casos, pero esto representa solo un pequeño porcentaje, aunque con unos devastadores efectos en las familias que lo sufren.

Se trata de un síndrome de origen desconocido que es más frecuente en niños que en niñas, que afecta más a familias con bajos recursos económicos, a hijos de madres fumadoras o mujeres dependientes de sustancias tóxicas e incluso alcohol, aunque su incidencia es de uno cada 500 recién nacidos.

Para prevenirla, la Asociación Española de Pediatría aconseja que el bebé duerma boca

arriba, con la cabeza ladeada. Sin embargo, cuando el niño está despierto, en presencia de adultos, se recomienda fomentar otras posturas para evitar deformidad craneal. Nunca se debe fumar en la misma habitación que el bebé. Las matronas incluso recomiendan que si la madre es fumadora utilice dos "uniformes" diferentes, de forma que cuando fume lleve una camiseta y cuando coja al bebé una diferente.

Otra de las medidas que aconsejan los profesionales es que el niño duerma en la habitación con los padres aunque hay evidencia tanto a favor del colecho (dormir en la misma cama) como en contra, explican.

Además, también está demostrado que potenciar la lactancia materna o que el bebé duerma con chupete ayuda a prevenir el síndrome de muerte súbita en el lactante.

Y, por supuesto, el descanso también es muy importante. El bebé ha de dormir siempre bajo una superficie dura, sin ningún elemento alrededor (por ejemplo peluches o almohadones), las sábanas que nunca puedan cubrir al niño, a pesar de que éste se mueva.

Todos estos consejos se ofrecen en las clases de preparación al parto donde las matronas explican la incidencia de la muerte súbita y la importancia de que el bebé duerma en un ambiente con una temperatura de entre 20 y 22 grados, y en una superficie adecuada.

Por su parte, el Instituto Europeo de Calidad del sueño (ESCI) ha trabajado, durante 4 años, en la elaboración de un colchón con una retícula abierta a partir de la cual se puede respirar en caso de que el bebé lo necesite porque ha quedado boca abajo de forma accidental.