

Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



La Campaña Nursing Now no ha tenido la celebración final deseada

Premio Princesa de la Concordia 2020 para los profesionales sanitarios



Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel



Nueva normalidad: la vuelta al cole



Juego de cartas sobre Enfermería "La última enfermera"

Los sanitarios que han luchado contra la Covid-19 reciben el Premio Princesa

LOS TRES PRESIDENTES DE LOS TRES COLEGIOS DEL CECOVA VALORAN LA CONCESIÓN DEL PREMIO PRINCESA DE LA CONCORDIA 2020 A LOS SANITARIOS



Las matronas han compatibilizado su trabajo con el servicio online

Los sanitarios que han luchado durante la pandemia contra la Covid-19 han sido distinguidos con el Premio Princesa de la Concordia 2020. A este respecto, los tres presidentes de los tres colegios de Enfermería que conforman el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) han valorado este premio y lo han hecho sin olvidar las carencias del sistema sanitario, por las que el CECOVA lleva años luchando, que el SARS-CoV-2 ha dejado al descubierto. Para Juan José Tirado, como Presidente del CECOVA y del Colegio de Enfermería de Valencia, este "es un premio que reconoce la labor de todos los profesionales y que por tanto es de agradecer. También ha habido manifestaciones en contra de la recogida de este premio. Yo creo que no es el foro, este premio nos tiene que servir de empuje para, en el caso de la profesión enfermera, reivindicar todas aquellas cuestiones que nos resultan básicas y que necesitamos que se actualicen".

Por su parte, el presidente del Colegio de Enfermeros y Enfermeras de Castellón ha lan-

zado un mensaje de condolencia hacia todas las víctimas de la Covid-19 y reconoce el enorme esfuerzo de todos los profesionales, desde Enfermería a celadores, auxiliares, etc. Para Francisco Pareja, en consonancia con lo que declaraba Tirado, "el mejor reconocimiento que queremos los profesionales de la enfermería es el reconocimiento de la capacitación que nos tienen que dar de una vez por todas la sociedad política. Hay que empezar a reconocer y empezar a otorgarle a la Enfermería esas especialidades que tiene hechas por vía EIR porque en esta pandemia nos hemos dado cuenta de que lo que es necesario es personal especializado. Nuestra mayor compensación por parte de la sociedad política es nuestro reconocimiento profesional como especialidades, como profesionales y en la prescripción enfermera. Si eso lo conseguimos, nos daremos por satisfechos".

En nombre de las enfermeras y enfermeros de Alicante habla Montserrat Angulo. Agradece el premio y el reconocimiento porque lo considera merecido. Asegura que los profesionales

de Enfermería así como todos los sanitarios han realizado un enorme esfuerzo durante la pandemia. Pero del mismo modo que sus homologos, espera que este premio, además, "se pudiera plasmar en aquellas medidas para mejorar nuestro trabajo día a día. Para que se nos reconozca más en la labor de los enfermeros y enfermeras en el liderazgo y en la capacidad de gestión de los cuidados y en el aumento de las plantillas en sitios tan importantes como han sido los hospitales y las residencias. La atención primaria debe ser gestionada por Enfermería para luchar contra una posible recaída o por lo menos para la restauración de todo el sistema sanitario".

Con todo esto, el presidente del CECOVA concluye "aceptamos este premio y será el impulso hacia una nueva reivindicación: el futuro pasa por el cuidado y el futuro pasa porque haya enfermeras en puestos de gestión, que sean capaces de dar un enfoque no tan medicalizado a la atención que se presta y conseguir que el estado de bienestar siga manteniéndose".

Enfermería resuelve dudas sobre la protección solar

Aunque la aplicación de las cremas solares debe realizarse todos los días del año, sea verano o invierno, es en la época estival cuando la incidencia de la radiación ultravioleta afecta más a la dermis. A pesar del frío o de observar un cielo encapotado, en invierno el uso de las cremas solares es importante porque, aunque el índice UVA es menor sigue existiendo una exposición.

Ante el aumento de casos de cáncer de piel y con motivo del Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, celebrado el 13 de junio, el Colegio de Enfermería de Alicante lanzó un mensaje a la ciudadanía sobre la trascendencia que tiene la prevención y la acción de trasladar dudas a la enfermera de referencia. A propósito de esta fecha se hicieron públicos datos de casos en la Comunitat Valenciana. Mientras que en España el cáncer de piel afecta a más de 78 000 personas, en nuestra comunidad supone el 2% de los cánceres o lo que es igual, el melanoma afecta a 12,5 habitantes por cada 100 000. El melanoma es el tipo de cáncer de piel más agresivo. Por géneros, la media de edad en la que aparece en mujeres son 61 años y 63 en el caso de los varones. De otro lado, la tasa de mortalidad en la Comunitat Valenciana es del 2,5 por cada 100 000 habitantes. Por géneros, el 62% de las víctimas son hombres y el 38% mujeres.

Cifras aparte, en verano protegerse con cremas solares es la manera más eficaz de evitar esta

enfermedad ya que los distintos tipos de cáncer en la dermis parten de la exposición estival al sol y de la memoria de quemaduras solares. En esta línea, Thomas B. Fitzpatrick, dermatólogo de la U. de Harvard, clasificó en seis los tipos de piel según el color de la piel, el intervalo de tiempo que tarda en quemarse y el de broncearse. Así surge el término fototipo, para esta materia, y de ahí surgen las siglas FPS o SPF que se contemplan en las botellas de crema solar. Las siglas corresponden a la designación Factor de Protección Solar y su funcionamiento dependerá según la clasificación de los tipos de piel de Fitzpatrick. Por ejemplo, un individuo con la piel blanca (tipo II) se expone durante 10 minutos sin quemarse al aplicarse la crema con un FPS de 30 estaría protegido durante 300 minutos. Atendiendo a la tabla de fototipos, las personas con la piel blanca o muy blanca (I y II) deben aplicarse cremas de mínimo FPS 30, las morenas (III y IV) mínimo FPS 20 y las más morenas o negras (V y VI) un FPS de al menos 15.

A pesar de la extensa duración en minutos de las cremas solares se debe prestar atención a otros factores que arrebatan efectividad al producto, como la ropa, las sillas o la toalla de la playa, el sudor o el baño. También a la premura de tiempo con la que se aplica la protección ya que para que los filtros solares lleguen a la capa más profunda de la piel es necesario que pasen 30 minutos.

Cómo la educación en salud ayuda a evitar nuevos casos de cáncer de piel

En consonancia con la prevención que Enfermería divulga a través de sus consultas, existen otros datos, además de la utilización de cremas solares, que hacen más trascendentales las medidas protectoras. Al preguntar a tu enfermera de referencia es más que probable que te hable de los tipos de cáncer que provoca esta enfermedad y que son el carcinoma de células basales, el carcinoma de células escamosas y el melanoma, este último el más grave. En esa prevención entra en juego la educación en salud, algo que sería deseable en edades tempranas a través de la figura de la enfermera escolar. Y es que según afirma la Asociación Española Contra el Cáncer, 33 000 fallecimientos a nivel mundial se habrían evitado si se hubiera obtenido información al respecto. Por otro lado, 1,5 millones de pacientes en todo el mundo retrasa la visita al médico tras observar anomalías. Ante esta coyuntura, Enfermería se adelanta al problema y ofrece consejos pero también derriba falsas creencias que confunden a las personas acabando con quemaduras que pueden poner en riesgo su vida. Mitos como protegerse con una camiseta cuando ya se ha recibido suficiente radiación. Cabe tener en cuenta que la camiseta no ha de ser blanca y menos todavía mojada ya que los rayos UV pasan con facilidad. Lo ideal es ropa oscura y estrecha evitando en la medida posible el algodón. También se descarta la duración de la exposición como incidencia de los rayos, repercute más bien la intensidad de los rayos UV. Protegerse con un factor alto no implica evitar la exposición durante las horas centrales del día ya que la intensidad de la luz solar es mayor por lo que la enfermera recomienda moverse a la sombra. No obstante, elegir el FPS adecuado, ponerse crema media hora antes y cada dos horas, después del baño o sudoración y proteger otras zonas más descuidadas como los ojos, orejas, pies, etc. forman parte de una lección sanitaria a la que se debe prestar atención todo el año y que desde Enfermería se insiste en no descuidarse en ningún caso.



La aplicación de crema solar ha de realizarse también en invierno



La educación en salud incluye la prevención del cáncer de piel

La nueva normalidad y la vuelta al cole

Recientemente el Consejo General de Enfermería ha solicitado a Gobierno y autonomías que se cuente con el saber de la enfermera escolar para guiar e informar con consejos y medidas pertinentes a los más pequeños de la casa en su vuelta al cole después de la cuarentena a la que les ha obligado la Covid- 19. Y es que desde la interrupción de las clases en marzo, los niños han continuado sus clases desde casa, aislados del peligro que supone el coronavirus. Desde la organización colegial se alude al conocimiento de la salud de la enfermera escolar así como también del funcionamiento de los centros y los alumnos a los que ya han dirigido charlas y lecciones sobre su bienestar.

Es imprescindible que los niños lleven a la práctica los consejos de la profesional de la salud, sin excepción, para evitar posibles contagios que pongan en riesgo la salud de los demás debido a la facilidad de contagio del virus. Y es que van a permanecer mucho tiempo juntos

bajo el mismo techo por lo que la prevención es necesaria y pasa por mantener una estricta limpieza de manos y evitar el contacto con materiales ajenos o comunes es casi una orden. Del mismo modo, deben conocer los síntomas, cómo se transmite o a qué personas de su alrededor puede afectarle más el Covid- 19. Existen también otros aspectos más vinculados a la parte emocional, como la exclusión a aquellos pequeños que hayan pasado el virus o los que tengan síntomas.

La enfermera escolar es encargada de hacer seguimiento a aquellos niños que puedan despertar su sospecha así como supervisar la correcta higiene y limpieza de los materiales. Significa también un canal de información para los padres, no sólo por la actuación de sus hijos frente al virus sino también por la atención que van a recibir sus hijos tanto si están sanos como si presentan síntomas o en el peor de los casos se confirma la enfermedad.



Los niños volverán al cole en septiembre

Día del Donante de Sangre en tiempos de la Covid- 19

El día 14 de junio la OMS y todos los países celebraron el Día Mundial del Donante de Sangre con el tema de la campaña de este año «La sangre segura salva vidas», y el lema «Dona sangre para que el mundo sea un lugar más saludable». El Covid- 19 ha revolucionado la vida de muchas personas pero sobre todo de aquellas actividades habituales, como por ejemplo la donación de sangre. Una práctica que continúa realizándose, dada la importancia de un abundante suministro de productos hemáticos, bajo una serie de medidas para proteger al voluntario del virus que acecha al mundo entero. En este sentido cobra todavía más valor la figura del donante de sangre.

La sangre y los productos derivados de ella son esenciales para diferentes situaciones y/o tratamientos. Desde personas con enfermedades potencialmente mortales hasta accidentes o catástrofes con heridos o incluso en la atención materna o neonatal. Según la OMS, el 42% de las donaciones a nivel mundial, proceden de países de altos ingresos en los que sólo vive el 16% de la población mundial.

Por la importancia de las donaciones y de alentar a que sean cada vez más personas las que se unan a esta causa, la OMS declaró el 14 de junio como Día Mundial del Donante de Sangre. Una jornada que sirve para agradecer a los voluntarios su gesto de manera altruista y su contribución al suministro sanguíneo y también para sensibilizar a la población de la valiosa aportación que pueden realizar y con la que salvan vidas.

Al mismo tiempo, con las campañas anuales que organiza la OMS se pretende hacer un llamamiento a los gobiernos para que doten de recursos a asociaciones y centros autorizados que permitan fomentar la donación. No solo fomentarlo con campañas sino también con la comodidad, profesionalidad y servicio y también con el cuidado del donante en situaciones extraordinarias como la que pasa la sociedad, la pandemia provocada por el virus del Covid- 19. Desde la Generalitat Valenciana se han tomado una serie de medidas que garantizan la seguridad del donante en las donaciones. Para los que nunca han donado, el procedimiento permanece de la misma manera (el único cambio es adoptar las medidas de seguridad: máscara, higiene de manos y distancia), un cuestionario sobre los datos personales e historial médico, la donación de sangre y el refrigerio. Las medidas que desde la aparición del virus se han tomado parten de la buena salud, sin sospechas del donante, es decir, no tener o haber tenido fiebre o afecciones respiratorias en los últimos 14 días, haber estado en cuarentena o con una persona enferma de Covid- 19. Tampoco podrán donar aquellos voluntarios que hayan viajado a un país de riesgo en el mes previo a la donación y avisar si 5 días después de la donación existe fiebre o problemas respiratorios. Desde el Centro de Transfusiones de la Comunitat Valenciana se avisa de que en los puntos de donación no se realizan test. En cuanto a las medidas que se toman en el momento de la donación, la Generalitat Valenciana y el Centro de Transfusiones de la Comunitat Valenciana afirman que todos los días se necesitan 650 unidades de sangre en toda la autonomía para atender a la demanda. Las salas son espacios seguros, con profesionales que extreman las medidas y la higiene y que procuran que exista la distancia de seguridad pertinente entre donante y donante. Existen dosificadores de gel hidroalcohólico dispuestos en los putos de donación para proceder al lavado de manos y el boli con el que se rellena la información personal te lo puedes llevar a casa. Lo importante es donación pero también la seguridad y la salud de los héroes a los que mucha gente les debe la vida.

¿Qué diferencia al niño alérgico, resfriado o infectado por Covid- 19?

EXISTEN CIERTOS SÍNTOMAS COMUNES ENTRE RESFRIADO, ALERGIAS Y CORONAVIRUS QUE CONFUNDEN A MUCHAS PERSONAS EN LA PANDEMIA

Las personas con alergias respiratorias han vivido preocupados y ante la incertidumbre de no saber si están padeciendo alergia, un resfriado o se han contagiado del Covid- 19. La duda no desaparece con facilidad y mucho menos después de la desescalada en la que se vuelven a recibir turistas. Sin embargo, un adulto alérgico puede identificar mejor sus síntomas y describirlos con mayor precisión pero un niño alérgico no, por lo que la preocupación de sus progenitores es mayor y pueden relacionarlo fácilmente con una infección por el nuevo coronavirus.

Dejando de lado el resfriado, los niños alérgicos pueden padecer la enfermedad del Covid- 19 igual que un niño que no lo es, si bien es cierto que los niños asmáticos (así como los adultos) representan un grupo de riesgo debido a la predisposición a las infecciones respiratorias. En ese sentido se deben extremar las medidas de seguridad siendo la única diferencia el estricto cumplimiento del tratamiento específico. En la mayoría de los casos dejar pasar un intervalo de días puede determinar hacia qué diagnóstico apuntan los síntomas del niño así como la evolución de sus

dolencias.

Los niños con alergias respiratorias, también ocurre igual con los adultos, suelen presentar picor de ojos, lagrimeo, picor de nariz, congestión nasal, moqueo acuoso y estornudos. En algunos casos afirman sentir pitidos en el pecho o fatiga respiratoria. En todo caso y, aunque hay algunos síntomas que pueden confundirse (de ahí la importancia de ver la evolución de los síntomas) con los del SARS-CoV-2 los hay también que pueden descartar el peligroso virus.

En cuanto al resfriado, existe tos productiva, con la expulsión de mucosidad que suele ser amarillenta o incluso verdosa. El picor de nariz no suele ser un síntoma habitual aunque puede hacer su aparición. La fiebre, si se presenta, oscila entre 37,5°C y 38°C y puede haber dolor de garganta, señal que también produce el coronavirus. El malestar puede durar hasta 15 días.

Por lo que respecta a la alergia, hay estornudos y mucosidad que suele ser transparente. En la misma línea, picor de nariz intenso y congestión nasal son síntomas muy comunes entre los niños alérgicos. En los

casos de niños con alergias respiratorias no se presenta febrícula pero si tos, pitidos en el pecho o fatiga. También tienen picor en los ojos, pueden tenerlos rojos y lagrimear. Su duración es larga y depende de factores ambientales o a la exposición al agente alérgico.

Los síntomas de la Covid- 19 son archiconocidos pero resaltar los más confusos es importante de cara a quitar preocupación a los padres. Los afectados por SARS- CoV- 2 no estornudan, tienen tos seca y tampoco presentan mucosidad, picor de nariz ni de ojos ni lagrimeo. Si es característica la fiebre, a partir de 37°C se debe prestar ya atención unido al resto de síntomas que pasan dolor del abdomen, diarrea, cansancio o dolor muscular. Tan solo el dolor muscular puede relacionarse con el resfriado pero no así con la alergia. La duración de la Covid- 19 es indeterminada.

Teniendo en cuenta el desarrollo de los síntomas en los días posteriores será preciso llamar al teléfono habilitado para cada comunidad (900 300 555 para la Comunitat Valenciana) y consultar con los profesionales que están al teléfono y seguir las pautas que ofrecen.

¿Quién fue...? Elvira Dávila, la mujer que motivó las transfusiones de sangre

El Día Mundial del Donante de Sangre se celebra en todo el mundo pero hay un país en el cual el banco de sangre debe su origen a una enfermera, concretamente a Elvira Dávila en Colombia.

Dávila nació en 1917, en Colombia, y tuvo la oportunidad de completar su formación educativa en Bogotá pero también en diferentes países europeos, lo que le permitió aprender inglés y francés. Al terminar, Dávila había descubierto su vocación, quería ser enfermera y a pesar de no ser lo habitual en su sociedad ni su época logró convencer a su padre para obtener el permiso de estudiar Enfermería, carrera que acabaría en 1943.

La enfermera colombiana tiene un perfil profesional amplio, fue enfermera, investigadora y científica, facetas que comenzaría a desplegar en las prácticas de Enfermería que realizó en el Hospital de la Misericordia y al

mismo tiempo que realizaba la tesis de su carrera. Sentía curiosidad sobre las transfusiones de sangre después de todo lo que le habían contado sobre la Primera Guerra Mundial relacionado con este procedimiento. Fue este el motivo por el cual decidió elegir este tema para su tesis a pesar de las recomendaciones de sus profesores para que no lo hiciera. Su decisión y sus ganas de explorar las posibilidades de las transfusiones de sangre le llevaron a desoír los consejos y atreverse con conceptos y prácticas totalmente nuevas para la época. A esto se unió el fenómeno que afectaba al Hospital de la Misericordia, donde realizaba sus prácticas; y es que los niños fallecían por anemia y consideró que la solución pasaba por realizar transfusiones. En efecto, los pacientes comenzaron a recuperarse de manera satisfactoria y Dávila empezó a ser reclamada para realizarlas porque nadie en Colombia tenía su

capacitación para realizarlas. Al poco de aprobar su tesis, uno de sus profesores le ofreció la posibilidad de crear el primer banco de sangre colombiano donde pudo seguir investigando sobre este procedimiento. Sin embargo, uno de los problemas a los que se enfrentó Elvira fue el temor de las personas a donar sangre ya que creían que si lo hacían perderían la vida. En ese aspecto tuvo que convencer a sus compañeras de profesión y motivó la donación con una aportación económica a todo ciudadano que donara su sangre para salvar vidas.

Dávila se especializó en cirugía y post operatorio en Nueva York y a su vuelta ocuparía importantes cargos en diferentes centros sanitarios como directora de Enfermería y fundó la primera Escuela de Enfermería en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Candidata a la Medalla Florence Nightingale en 2007, Elvira Dávila murió un año después a los 91 años.

Otros virus y bacterias que han afectado a la población mundial

JOSÉ VICENTE CARMONA HACE UN REPASO DE OTRAS ENFERMEDADES A LO LARGO DE LA HISTORIA QUE HAN AFECTADO A TODA LA POBLACIÓN

Es enfermero, antropólogo y profesor de Enfermería de la Universidad Cardenal Herrera CEU, José Vicente Carmona hace un breve repaso de otras pandemias y epidemias que han mermado la población mundial a lo largo de la historia. A consecuencia de la pandemia provocada por el virus SARS- CoV-2, de la familia de los coronavirus, Carmona asegura que lo que diferencia este virus de otros es su velocidad y facilidad de transmisión. Al mismo tiempo matiza que no hay un virus más devastador que otro o más radical sino que más bien responde a unos contextos históricos y/o sociales diferentes lo que provoca que genere unas consecuencias u otras. De este modo, al ser preguntado por otras pandemias de dimensiones iguales o similares aclara que no de la misma magnitud que el Covid- 19 habla de virus que provocaron epidemias, no pandemias y subraya otros virus de la familia coronavirus como el MERS y el SARS-CoV. Ahora bien, afirma que para hablar de pandemias "habría que recurrir a la historia, nos tenemos que ir a la Edad Media para hablar de una pandemia devastadora: la peste negra o la peste bubónica causada en este caso por una bacteria, la *Yersinia pestis*". Carmona añade que existe una hipótesis que habla sobre el origen de la peste y la sitúa en Asia llegando a Europa a través de las rutas comerciales acabando con 1/3 de la población del viejo continente. El en-

fermero y antropólogo destaca también la mal llamada 'gripe española' ya que su origen no se sitúa en España sino en EEUU. Debe su nombre a que nuestro país, al no participar en la I Guerra Mundial, la información que daba sobre los efectos de este virus era real ya que no estaba concentrada en el conflicto bélico. También uno de los países más afectados con 300 000 personas fallecidas. José Vicente Carmona sigue su repaso y salta a los años 80 cuando se descubrió el VIH, que todavía sigue activo pero con tratamiento. En 2002 el SARS- CoV, en 2009 la Gripe A H1N1 o gripe porcina, en 2012 el MERS, en 2014, aunque ya se conocía desde el 1976, vuelve a amenazar el virus del Ébola y ya en la actualidad el Covid- 19. Tras hacer inventario, señala que "podríamos decir que no se han resuelto, que sí existe un control en países desarrollados pero en otros, en vías de desarrollo, siguen causando mucho daño, relacionado sobre todo con la inexistencia de recursos materiales (especialmente fármacos) y recursos humanos (sanitarios especializados)".

Sobre los cambios que las enfermedades han provocado en la sociedad, el profesor de la Universidad Cardenal Herrera CEU apunta a cambios sobre todo en hábitos de vida saludable y cree que por sus características el Covid- 19 sea un generador de cambios. Para ello recurre al ejemplo chino y asevera que "para no

contaminarse de una gripe común, la estacional, se ponían mascarillas. Aquí cuando veíamos a alguien con mascarilla pensábamos que era un friki. Pues a partir de ahora, la gente cuando venga épocas de epidemia, de gripe común, se va a poner mascarilla. Los latinos somos muy cercanos, otros países guardan las distancias. Pues aquí a partir de ahora, de cara a no generar ese contagio, habrá cambios en los hábitos de vida. Todos han generado cambios, sobre todo de higiene". Concluye recordando que en la Edad Media, con la peste, la gente quemaba la ropa e incluso las casas en las que había algún infectado.

Carmona encomienda a la ciencia el estudio de virus y bacterias con las que podemos estar conviviendo ya pero que no se han identificado. Habla de las enfermedades idiopáticas, aquellas patologías de origen desconocido, se desconoce cuál es el agente que la produce. Tal y como ha pasado con la Covid- 19, el trabajo multidisciplinar de los sanitarios ha dejado huella en la sociedad pero como enfermero pone el acento en la Enfermería. "La Enfermería se dedica a cuidar. Se ha comprobado que una persona puede estar muy enferma y los cuidados puede ser que solucione el problema o que se alargue la vida del paciente y tenga una mejor calidad de vida. Por lo tanto, la Enfermería es fundamental" e insiste en la necesidad de las especialidades.



José Vicente Carmona



Movimientos en los tres colegios de Enfermería

Poco antes de declararse el estado de alarma y la cuarentena que mantuvo a la ciudadanía en casa, Juan José Tirado cogía el testigo de José Antonio Ávila como Presidente del Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA). La pandemia ha dejado en segundo plano este relevo y su puesta en escena pero Tirado lleva ya algunos meses ejerciendo como presidente de la organización colegial. Nada más conocer la noticia, el también Presidente del Colegio de Enfermería de Valencia (continúa siéndolo) afirmaba *"en primer lugar lo primero que voy a hacer, al igual que en el Colegio de Enfermería de Valencia, incluir en el CECOVA todas las certificaciones de calidad y seguir con la trayectoria que el anterior presidente, José Antonio Ávila, ha mantenido en el CECOVA. Creo que ha sido un buen trabajo, muy buen trabajo, y la verdad es que voy a continuar en esa línea"*.

Otro cambio de presidencia, Belén Payá deja de ser presidenta del Colegio de Enfermería de Alicante, su puesto lo ocupa ahora Montserrat Angulo, matrona en el Hospital General Universitario de San Juan de la provincia. El proceso electoral se vio interrumpido por la pandemia y el estado de alarma y desde el día 1 de junio, Angulo ya ejerce como máxima dirigente del colegio alicantino, un cargo que no le viene de nuevas ya que hasta el inicio del mes pasado ocupó el puesto de vicepresidenta que ahora se ocu-

pa Francisco José Gómez. En este nuevo marco, la nueva Junta de Gobierno del Colegio de Enfermería de Alicante ha incorporado a Noelia Rodríguez y a M^a Carmen Gozálves, y dejan sus cargos Belén Payá y Ascensión Marroquí. José Antonio Ávila ocupa el puesto de Secretario de la entidad profesional.

La huella de Belén Payá como presidenta deja una gestión que cuyas consecuciones más destacados son el traslado a la actual sede colegial (sita en la Calle Capitán Dema, 16) y la actualización de las estructuras colegiales en todos sus estamentos con el objetivo de dar respuesta a las necesidades de las colegiadas de una forma eficaz y eficiente. Por su parte, Montserrat Angulo aterriza en el despacho de presidenta del colegio alicantino con la promesa de avanzar en los objetivos de mantener una estrecha relación con las enfermeras de la provincia ofreciendo un abanico de servicios que repercutan en una mejor asistencia de mayor calidad. De otro lado, sobre sus líneas de trabajo, defenderá la defensa y el desarrollo de la disciplina enfermera y su promoción social.

Por lo que respecta al Colegio de Enfermeros y Enfermeras de Castellón, se mantiene Francisco Pareja (desde 2003) en la presidencia después de que en enero de este mismo año la candidatura que se presentó junto a la de Pareja no cumpliera una de las normas del estatuto.



Los colegios de Enfermería de la Comunitat se actualizan

Los peores alimentos que puedes consumir para refrescarte este verano

Llega el calor y nuestros hábitos en la alimentación cambian, el apetito disminuye y crece la sed, la sensación de querer hidratarse mediante bebidas refrescantes. Lo cierto es que las enfermeras siempre ponen el foco sobre este aspecto y es que en numerosas ocasiones reiteran que lo que más hidrata es beber agua, ni refrescos azucarados o light ni cerveza u otras bebidas alcohólicas, ya que el alcohol no ayuda a hidratarse y debe consumirse como algo puntual. En el mismo grupo de alcoholes, los cócteles triunfan en verano. Refrescan y tienen un tranquilizante sabor dulce pero cabe recordar que es el resultado de mezclar las calorías vacías del alcohol con el azúcar de la mezcla. Lo mismo ocurre con los helados o los polos, aunque es difícil resistirse por su sabor y efecto refrescante lo cierto es que se suele consumir el producto ultraprocesado o aquellos con una cantidad ingente de azúcares. La mejor opción es elaborarlos en casa, con alimentos naturales, preferiblemente con fruta. Es mejor optar por carnes magras y aquellas de bajo contenido en grasa, ya que carnes como la roja hará que aumente la temperatura corporal con la digestión de las grasas y posiblemente se recurra una mayor ingesta de la bebida que se esté consumiendo si se encuentra en una reunión social. Tampoco es aconsejable la ingesta de picantes, ya que la composición de este tipo de productos puede provocar una sudoración difícil de controlar.

Los mejores alimentos que puedes consumir para refrescarte este verano

Se resume rápido, tu enfermera seguramente te haya recomendado verduras y frutas. Son opciones que abren un amplio amalgama de posibilidades como las cremas de verduras y purés fríos y gazpachos, a ser posibles hechos en casa. Contienen ingredientes, como el pepino en el caso del gazpacho, con un alto nivel de agua en su composición que ayuda a la hidratación. Las ensaladas también nos pueden ayudar en el objetivo de refrescar la alimentación en verano. Desde la típica valenciana de hoja verde con tomate, cebolla, atún, etc. a las que se le añade pasta, legumbres, entre otros, a los vegetales de temporada. La lechuga, el tomate y la zanahoria aportan muchos nutrientes al organismo además de refrescar e hidratar.

En cuanto a las carnes, optar por opciones magras, como el pollo y recurrir con más asiduidad a los pescados que aportan parte de la grasa saludable recomendable en aquellos ricos en Omega 3, como el atún, el salmón o la sardina. Los lácteos bajos en grasa, como los quesos frescos son un buen complemento para afrontar las altas temperaturas. Por último, la fruta fresca de temporada es otra de las opciones saludables siempre que sean piezas y no en zumo, ya que la cantidad de azúcares es mucho más elevada al ser muchas y licuadas.

"La última enfermera" el juego de cartas sobre la labor de Enfermería

EL DESCONOCIMIENTO POR PARTE DE ALGUNAS PERSONAS SOBRE LAS FUNCIONES DE LA ENFERMERA Y LA AFICIÓN POR LOS JUEGOS DE MESA DE SUS CREADORES HAN LLEVADO A ADRIAN SARRIA Y PEDRO SORIANO A PERSONALIZAR EL OCIO



Ilustraciones de La Última Enfermera

Son enfermeros y apasionados de los juegos de mesa y otras formas lúdicas del uso del razonamiento táctico o estratégico. Uno vive en Madrid y otro en Valencia pero la distancia, tal y como afirma Soriano, no ha sido un obstáculo para que decidieran llevar adelante una idea que surgió hace cuatro años gracias al uso de las nuevas tecnologías, como llevan haciendo con todos los proyectos en los que han participado. 'La última enfermera' nace con muchos objetivos, su demora en el tiempo se debe a contratiempos sobrevenidos en los que nunca se ha tirado la toalla. Por ello su final feliz, el principal objetivo de este juego era conseguir la cantidad estipulada para poder materializar un proyecto que representa a la disciplina enfermera por primera vez. La cantidad se logró superar a mediados de junio por lo que el juego verá la luz gracias a la campaña de crowdfunding que iniciaron a principios de junio con una duración de un mes aproximadamente. Gracias a su promoción y a la gran aceptación de enfermeras y público

general, cuando todavía quedan 15 días para el cierre de campaña, Adrián y Pedro siguen recolectando dinero para en este caso lanzar una extensión en la que se incluyan cartas referentes al Covid- 19. Al cierre de la edición de este periódico no se conocía aun el resultado de esa última puja.

Sobre el juego en sí, esa buena acogida por parte de un sector de la población no sanitaria se debe a que sus creadores quisieron elaborar un juego que no solo estuviera dirigido a enfermeras o profesionales sanitarios sino al público en general aunque uno de sus deseos era la visibilización del trabajo de la enfermera. Tanto es así que su ilustrador, Roberto Cruz, afirma que la experiencia "ha sido muy gratificante y a la vez y a su vez me ha ayudado mucho a aprender sobre temas de Enfermería". Adrián recordaba cómo pensaron que "no hay un juego de enfermeras, no hay un juego que visibilice nuestro turno de trabajo, cómo vivimos, cómo jugamos, no hay un juego como tal que visibilice nuestra profesión. Y

dijimos ¿no te atreverías a hacerlo? Y así fue como nos empezamos a meter en este mundillo". El juego recoge diversas situaciones que Sarria enumera, desde tareas diarias (como desfibrilar, anestesiarse hasta incluso educación sanitaria. "Hemos metido situaciones que son las que te ponen la zancadilla en el día a día y estas situaciones son las que vivimos. Como que te quiten la paga extra, que te llamen y te digan que te has saltado otra vez la interinidad, incluso que se te ha caído un paciente o una muestra coagulada, que esto siempre nos pasa y nos da ese quebradero de cabeza de tener que volver a sacar la analítica y la verdad es que todas las situaciones (evidentemente faltan muchas más)son cada una de las que estamos viviendo y transmiten y transportan a este turno de trabajo que las enfermeras vivimos cada día". En esa atmósfera lúdica, ambos enfermeros precursores de este primer juego de Enfermería se marcaron otro fin, el de donar una parte del coste de su compra a la investigación de enfermedades raras.