

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



## Más enfermeras de Salud Mental frente al abuso de antidepresivos



La enfermera cooperante Begoña Llavata: "Ofrecer ayuda humanitaria es una forma de crecer desde el punto de vista profesional y personal". Pags. 4



Medir la ansiedad de las enfermeras ante la movilidad laboral. Pag. 6



La UCI del Hospital General de Valencia pone en marcha la iniciativa 'Paseos que curan'. Pag. 8



## Más enfermeras de Salud Mental frente al abuso de antidepresivos

El CGE insta a contar especialistas para prevenir posibles casos de depresión entre la población



### REDACCIÓN

El Consejo General de Enfermería muestra su preocupación por las crecientes cifras de consumo de fármacos antidepresivos e insta a contar con enfermeras especialistas en Salud Mental para prevenir posibles casos de depresión entre la población y ayudar a los pacientes tras el diagnóstico. Con motivo del Día Mundial de Lucha contra la Depresión, la institución que aglutina a las más de 330.000 enfermeras y enfermeros de España advierte de que el abuso de antidepresivos supone un problema de salud pública que se ha acentuado desde el inicio de la pandemia, aumentan-

do hasta un 10% su uso, según datos del Observatorio del Medicamento de la Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles.

Según cifras del Instituto Nacional de Estadística (INE), durante la pandemia, un 5,4% de la población sufrió algún tipo de cuadro depresivo, aproximadamente 2,1 millones de personas -más que la población total de una provincia como Sevilla-. Hasta 230.000 se consideraron graves, lo que la convierte en una de las enfermedades mentales más prevalentes del país. En este sentido, desde el CGE insta a las administraciones nacionales y autonómicas que apuesten por la profesión

y creen estrategias preventivas y de cuidados para brindar una mejor atención a estos pacientes, potenciando otro tipo de intervenciones, aunque requieran más tiempo y recursos de los servicios sanitarios.

“Las enfermeras acompañan a estos pacientes durante una enfermedad que puede estar presente a lo largo de toda su vida y establecen con ellos una relación, por lo que es importante que estén cerca de la toma de decisiones. Contar con enfermeras especialistas en Salud Mental es fundamental para ayudar, apoyar y cuidar de ellos. Llevamos años formando a cientos de profesionales en esta



especialidad y muchos no pueden ejercer su trabajo en este ámbito porque no existen plazas vinculadas a la especialidad. En definitiva, es un despropósito que el Ministerio invierta recursos en formar a enfermeras especialistas que luego tendrán que seguir trabajando como generalistas”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

Por su parte, M<sup>a</sup> del Mar García, vocal del Pleno del CGE por la especialidad de Salud Mental, presidenta del Colegio de Enfermería de Almería y enfermera especialista en Salud Mental, recalca la importancia del trabajo de las enfermeras especialistas: “Pueden enseñar a afrontar los problemas, ayudar a gestionar sus emociones y poco a poco ir mejorando el estado depresivo en el que se encuentre. La salud mental ha sido durante mucho tiempo la gran olvidada de la sanidad y es un gran paso que haya enfermeras especialistas en todos los servicios de Salud Mental.

Para la también vocal del Pleno del CGE en Salud Mental y enfermera especialista, Mercedes Peña, se ha puesto encima de la mesa que no se está realizando una prevención para no tener problemas en el futuro. “Es cierto que en los últimos tiempos se están poniendo medios para desarrollar esta prevención. Enfermería es la puerta de entrada de los pacientes en cualquier dispositivo de salud mental y desempeñamos una labor fundamental para la sociedad. No podría funcionar la salud mental sin la enfermera especialista. Ahora es momento de que se nos visibilice”, resalta.

En esta misma línea se muestra Jesús Linares, psicólogo de Emergencias y profesor de la Universidad Europea de Madrid, que expone que “la irrupción de la pandemia con su consecuente sobrecarga a un gremio ya de base sobrecargado supuso un parón en la dirección de la humanización de la asistencia sanitaria, lo que impactó en la identidad como profesionales de enfermería”. “Durante 2022 numerosas encuestas han recogido un elevadísimo porcentaje del gremio que ha sufrido síntomas ansiógenos, depresivos, alteraciones del sueño, de la alimentación... Las crisis sanitarias evidencian los déficits estructurales que los sistemas sanitarios padecen, y el personal sanitario ha sostenido este sistema hasta la extenuación, rompiéndose física y psicológicamente. Recordemos que además de ser profesionales sanitarios también son población general, y están sujetos a los mismos estresores que cualquier persona, sumados a los potentes estresores por el hecho de ser sanitarios y específicamente por la crisis pandémica vivida y cronificada en cuanto a recursos humanos y sobrecarga asistencial”, destaca.



Más allá de la prevención y cuidados de estos pacientes, para el Consejo General de Enfermería es fundamental también trabajar en estrategias que ayuden a los propios profesionales a cuidar su salud mental. Tal y como puso de manifiesto una macroencuesta realizada por el CGE, una de cada tres enfermeras reconoce haber sufrido depresión por culpa de la pandemia y el elevado nivel de trabajo que han vivido durante estos últimos años.

“Tenemos el defecto de no pedir ayuda, creemos que podemos con todo y la mayoría de las veces pedimos ayuda cuando ya estamos desbordados. Desde aquí mando un mensaje a todos los compañeros que, en cuanto tengan síntomas de que se debilitan

su salud mental, pidan ayuda profesional”, subraya M<sup>a</sup> del Mar García.

La falta de profesionales, el estrés motivado por el volumen de trabajo que arrastran las enfermeras incluso desde antes del COVID-19 y, en muchas ocasiones, el ninguneo por parte de las administraciones hace que la salud mental de los profesionales se resienta. “No podemos permitir que nuestras compañeras terminen exhaustas tras una jornada laboral y, ni mucho menos, que lleguen a sus casas con ganas de abandonar la profesión. No hemos parado de decirlo, sin enfermeras no hay sanidad y sin sanidad no hay salud. Es hora de apostar por la profesión, que se valore el trabajo realizado y se comprometan con nosotros y nosotras”, puntualiza Pérez Raya.





## La enfermera cooperante Begoña Llavata: “Ofrecer ayuda humanitaria es una forma de crecer desde el punto de vista profesional y personal”

Esta enfermera del SESCV acaba de ser condecorada, junto a sus dos compañeros médicos, con la Orden del Mérito Civil al personal del equipo START que formó el operativo humanitario de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) en los terremotos de Turquía

V.M.

“Ofrecer ayuda humanitaria a personas que lo necesitan, si sufren una especial vulnerabilidad en zonas afectadas por catástrofes naturales o por conflictos bélicos supone para mí la mayor satisfacción”, según la enfermera cooperante Begoña Llavata, quien confirma que disfruta al trabajar por, con y para las personas: “Es una forma de crecer desde el punto de vista profesional y personal”.

Begoña Llavata acaba de ser condecorada, junto a sus dos compañeros médicos, con la Orden del Mérito Civil al personal del equipo START. Un efectivo sanitario que participa de las ayudas humanitarias en el extranjero y que, en concreto, formó el operativo humanitario de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) en Turquía, el pasado mes de febrero, tras los terremotos sufridos en el sur del país.

“Este galardón no es de las tres personas que lo recogimos, los dos médicos del SAMU Pepe Sorribes, Leticia Cabo y mío. Este reconocimiento pertenece a todo nuestro equipo, un grupo de profesionales comprometidos con la cooperación que incluye a todos/as los/as compañeros/as: a los responsables del equipo START, traductores..., en definitiva, a todas las personas que han contribuido a prestar ayuda”, describe Llavata.

Fruto de la colaboración entre AECID, el Ministerio de Sanidad y las Comunidades Autónomas nace el proyecto START, por la necesidad de mejorar la calidad de la respuesta ante catástrofes y emergencias de salud pública, conforme a los estándares internacionales requeridos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Mecanismo Europeo de Protección Civil de la Comisión Europea. Según la clasificación internacional de la OMS,



el START es un Equipo de Emergencia Médico de nivel 2 (EMT2), es decir, un hospital de campaña con capacidad quirúrgica, así como de hospitalización para un total de 20 pacientes.

“Al equipo START nos llaman los chalecos rojos y todo el mundo sabe que nuestra misión es ayudar”, aclara Llavata tras detallar que también ha participado otras en misiones humanitarias desde 2004, con la ONG Médicos Sin Fronteras, como en Etiopía –en un programa de vacunación contra la meningitis– o en Guinea Bissau vacunando contra el sarampión.

“La cooperación internacional en Enfermería es un ámbito más que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas, pero no todo el mundo está dispuesto o tiene la posibilidad de salir de su país y dejar su trabajo, familia y entorno”, expone la enfermera valenciana del Servicio de Emergencias Sanitarias (SESCV) que además advierte de las dificultades que se encuentran los equipos cooperantes: “Hay que ser consciente de la realidad a la que te vas a enfrentar y saber adaptarse y, por supuesto, formarse previamente. En contextos sin recur-

sos, con otras culturas y herramientas... debes saber ajustar el material disponible y usar las estrategias adecuadas para obtener la mayor efectividad y lograr la mayor y mejor ayuda”.

Este tipo de ayuda también realiza Begoña dentro de nuestras fronteras, como la de asistir a las mujeres inmersas en el entramado de la prostitución en Valencia, o en primera línea de atención durante la llegada del buque Acuario en 2018, cuando 630 inmigrantes llegaron al Puerto de Valencia en tres embarcaciones de una flotilla después de ocho días en el mar Mediterráneo. Dos de estas embarcaciones estuvieron varios días a la deriva, al negarse primero Italia y después Malta a recibirlos en sus puertos.

Begoña recibe el apoyo de toda su familia: “Mi marido y mis hijos respaldan todo lo que hago en mi faceta de ayuda humanitaria. De hecho, ya estamos viendo si mi marido va a acompañarme en la próxima misión que programe, como puede ser la de las personas afectadas por el terremoto de Marruecos o por las inundaciones que han devastado Libia”.



## Medir la ansiedad de las enfermeras ante la movilidad laboral

La mayoría sufren lo que se denomina “choque de realidad ambiental” cuando se incorporan a su puesto

### REDACCIÓN

Con el objetivo de analizar el nivel de estrés en las enfermeras ante contextos clínicos no experimentados previamente, la Universidad de Huelva y el Instituto de Investigación Enfermera del Consejo General de Enfermería (CGE) han puesto en marcha un estudio científico que arrojará luz sobre las consecuencias psicológicas cuando se produce un cambio de servicio clínico o de centro.

La mayoría de los trabajadores, cuando se incorporan a su puesto, sufren lo que se denomina “choque de realidad ambiental”, que consiste en la discrepancia entre las expectativas creadas antes y las percepciones una vez incorporados a la organización.

Estudios actuales han demostrado que las enfermeras graduadas siguen experimentando una transición difícil desde las Facultades de Enfermería hasta la práctica profesional, y a menudo experimentan un fenómeno conocido como shock de transición, caracterizado por situaciones de estrés y ansiedad. Lo mismo ocurre con enfermeras que tienen una larga trayectoria y tienen que cambiar de unidad o centro de trabajo “Por eso, con este estudio queremos evaluar cómo gestionan este miedo y estrés en el entorno laboral, para dotarles de las herramientas necesarias, preservando su salud mental y de este modo prestar unos cuidados de calidad”, aseguran los investigadores del estudio.

Cuando las enfermeras sufren cualquier cambio laboral, “se enfrentan a un mundo de emociones estresantes relacionado con la responsabilidad de tener que prestar unos cuidados de calidad en un entorno de trabajo desconocido, donde se espera que demuestren competencias como una enfermera experta”, añaden.

A este hecho habría que sumarle que las enfermeras se encuentran expuestas a condiciones laborales exigentes como pueden ser la escasez de personal, las cargas excesivas de trabajo, los trabajos nocturnos, los largos turnos de trabajo, un elevado número de horas trabajadas a la semana, una alta frecuencia en cambios de servicio y una elevada carga psicológica debida al manejo de situaciones de ca-



rácter crítico, entre otras. “Además, no hay que olvidar que España sufre un déficit crónico de enfermeras que pone en peligro el sistema sanitario y el bienestar de una sociedad cada vez más envejecida y aquejada de enfermedades crónicas, unos ciudadanos con una creciente necesidad de cuidados”, apostilla Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Para luchar contra la situación de enfrentarse a un nuevo ambiente laboral muchos psicólogos han puesto en marcha sistemas de control mental y autogestión del estrés. Y es que cambiar de escenario de trabajo, ya sea por obligación o por interés personal es un desafío emocionante y abrumador. Comienzan las nuevas rutinas, nuevas relaciones de trabajo, nuevas formas de hacer las cosas, y hay que adaptarse a esa situación de la mejor manera posible. La clave para lograr una buena adaptación es poner en marcha estrategias efectivas que faciliten el proceso de transición.

Cuando se empieza algo nuevo, siempre es interesante mirarlo de manera positiva. Lo mismo sucede con un nuevo puesto de trabajo, ya que esta actitud positiva y abierta es

fundamental. Y es que cambiar de trabajo también presenta oportunidades de crecimiento y aprendizaje. Es un nuevo reto, una aventura que hay que descubrir y afrontarla con la mejor cara posible. Una mentalidad flexible y la disposición para adquirir nuevas habilidades son cualidades valoradas en el mundo laboral actual.

Adaptarse a un nuevo trabajo o ambiente laboral lleva tiempo. Es normal enfrentar dificultades y cometer errores en el proceso de adaptación. Lo importante es mantener una actitud positiva, aprender de las experiencias y buscar oportunidades de crecimiento y desarrollo. La paciencia y la perseverancia son clave para superar los obstáculos y triunfar en el nuevo entorno laboral.

Si se tiene en cuenta todo lo anterior, el proceso de adaptación a un nuevo trabajo puede ser coser y cantar. Y es que a todo el mundo le gusta estar en un ambiente de trabajo bueno, positivo y donde se fomente la comunicación, así que hay que hacer lo posible para poder mantener esas características en todos los puestos de trabajo.



## La Comunitat Valenciana cuenta con 41.500 donantes de médula ósea y 4.995 unidades de cordón umbilical

Un total de 1.075 nuevas personas fueron voluntarias para la donación de médula ósea el pasado año



V.M.

La Comunitat Valenciana contabilizó el año pasado un total de 1.075 nuevas personas voluntarias para donación de médula ósea. Así, actualmente, la Comunitat Valenciana tiene alrededor de 41.500 donantes inscritos. Por otra parte, el Banco de Cordón umbilical del Centro de Transfusión de la Comunitat Valenciana cuenta en estos momentos con 4.995 unidades.

Para recordar la importancia de la donación de médula, el tercer sábado de cada mes de septiembre se conmemora el Día Mundial del Donante de Médula Ósea y Sangre de Cordón Umbilical, que este año es el día 16 de septiembre.

Del total de nuevos donantes de médula (1.075) registrados en 2022, 365 eran de Alicante, 596 de Valencia y 114 de Castellón. Por género, 421 fueron hombres y 645 mujeres.

Desde enero de 2023, se han contabilizado 486 nuevos donantes disponibles y se espera que la cantidad aumente hasta acabar el año. Por provincias serían: 280 de Valencia, 141 de Alicante y 65 de Castellón.

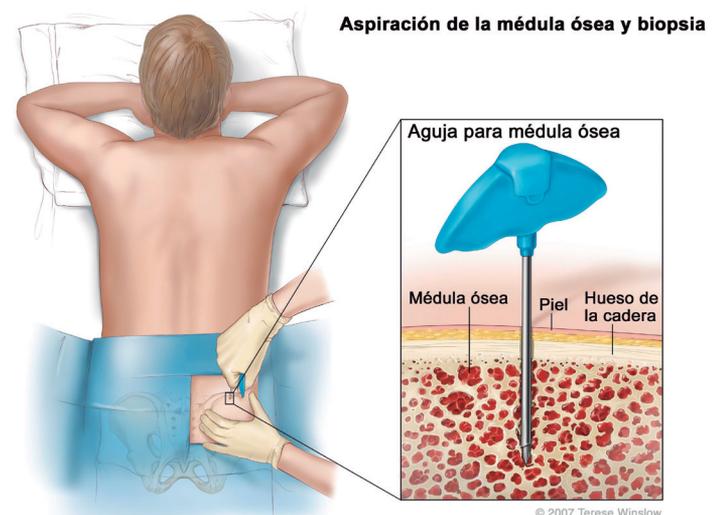
Hasta el pasado año 2022 y desde la creación del Registro Español de Donantes de Médula Ósea (REDMO) en los años 90, casi 541.000 donantes han sido registrados y se han efectuado más de 17.000 búsquedas para pacientes que se tradujeron en 12.704 trasplantes en todo el mundo.

Actualmente, en el mundo hay 40.594.289 donantes de médula y 804.310 unidades de cordón umbilical.

El trasplante de médula ósea sirve para el tratamiento de determinadas enfermedades o tumores de la sangre (leucemias, linfomas etc.). En este tipo de trasplante es imprescindible que el donante y el receptor tengan una identidad inmunológica compatible. La búsqueda de una médula compatible entre la población general entraña una gran dificultad, por ello es impor-

tante sensibilizar a la sociedad de la importancia de convertirse en donante. Para hacerse donante y ser incluido en el Registro del REDMO, debe tener entre los 18 y 40 años y no haber padecido o padecer ninguna enfermedad grave o transmisible.

En cuanto a la donación de sangre de cordón umbilical se trata de un proceso sencillo, no doloroso y absolutamente seguro para la madre y el recién nacido. Solo se precisa hacer una valoración de salud de la madre, informarle del procedimiento y que otorgue por escrito su consentimiento.





## La presidenta de la Comisión Europea afirma que la escasez de enfermeras retrasa la atención sanitaria

La carencia de enfermeras afecta tanto España como al resto de países de la Unión Europea

### REDACCIÓN

“Se está retrasando la atención de las personas en los centros sanitarios por la escasez de enfermeras”. Así de contundente se ha mostrado la presidenta de la Comisión Europea, Ursula Von der Leyen, en su discurso en el Debate anual sobre el estado de la Unión, donde ha remarcado que en la actualidad “no hay millones de personas buscando empleo, son millones de empleos en busca de personas”.

Durante su intervención puso de manifiesto que la “escasez de mano de obra y habilidades está alcanzando niveles récord, tanto en la Unión Europea como en todas las principales economías”.

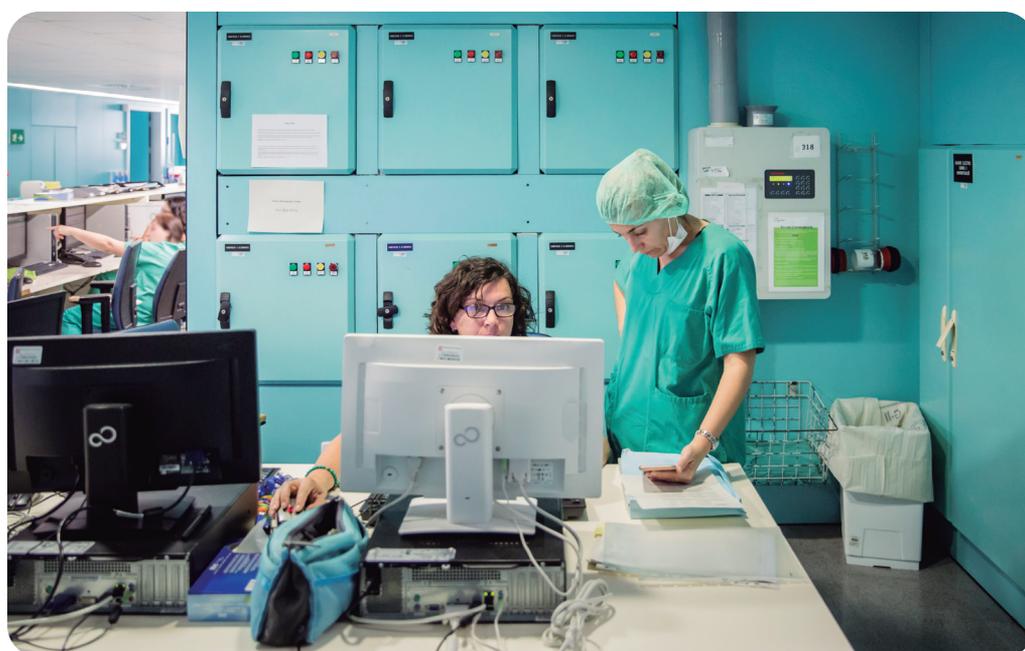
En este sentido, ha instado a trabajar para mejorar estas cifras, ya que “la escasez de mano de obra obstaculiza la capacidad de innovación, crecimiento y prosperidad”. “Hay que mejorar el acceso al mercado laboral, sobre todo para los jóvenes y las mujeres”, ha remarcado.

### Reunión EFN

Desde el Consejo General de Enfermería consideran fundamental esta afirmación de Von der Leyen, muy en consonancia con el mensaje que llevan enviando desde hace años. “La carencia de enfermeras no es algo único de España, sino de toda la Unión en general”, afirma José Luis Cobos, vicepresidente del CGE.

Así, en poco más de un mes, los días 19 y 20 de octubre, Madrid acogerá la próxima asamblea de la Federación Europea de Asociaciones de Enfermeras (EFN por sus siglas en inglés), en la que se reunirán los dirigentes de las enfermeras de los distintos países europeos para acordar una posición común en este aspecto.

De hecho, el no disponer de unas plantillas suficientes de enfermeras y enfermeros que puedan ofrecer una atención y cuidados de calidad a los pacientes y al conjunto de la



ciudadanía conlleva una mayor probabilidad de riesgos, complicaciones, reingresos, efectos adversos e incluso fallecimientos, como constatan numerosos estudios científicos nacionales e internacionales publicados a lo largo de los últimos años.

Hasta el punto de que el número de pacientes que tiene que atender cada enfermera o enfermero, tanto en los hospitales como en los centros de salud y centros sociosanitarios, duplica e incluso triplica las cifras recomendadas para poder garantizar la calidad y seguridad asistencial en todo momento. A esto hay que sumar las graves diferencias entre regiones, que ponen en cuestión el principio de equidad en el que se basa nuestro sistema sanitario.

Los expertos llevan insistiendo desde hace años en la grave escasez de enfermeras que sufre nuestro país, pero todo ello se ha visto exacerbado con la pandemia. Nuestro sistema sanitario colapsó en los peores momentos de la covid-19. La falta de enfermeras obligó a contratar a estudiantes de Enfermería, compañeros que no estaban en la aten-

ción directa tuvieron que ponerse nuevamente al pie del cañón, se cerraron consultas, se trasladó a todo el personal posible a ámbitos tan específicos como cuidados críticos, etc. Parches para resolver la crítica situación que vivíamos. Parches de los que ya parece que se han olvidado.

España se sitúa a la cola de Europa en el número de enfermeras, aunque estamos por encima de la media en el número de médicos. Esto se debe a que el modelo en Europa difiere: mientras allí hay un 70 % de enfermeras y un 30 % de médicos, en nuestro país la proporción es 60 % de enfermeras y 40 % de médicos. Bélgica, el país con mejores datos enfermeros, tiene un 85 % de estas profesionales frente a un 15 % de médicos.

Con estos datos sobre la mesa, se puede decir que España necesita, de media, más de 95.000 enfermeras para llegar a los datos de nuestros vecinos. Esta escasez de enfermeras, unida al déficit estructural que existe en todo nuestro sistema sanitario, pone en grave riesgo la seguridad de los pacientes en los centros sanitarios y sociosanitarios.



## La UCI del Hospital General de Valencia pone en marcha la iniciativa 'Paseos que curan'

Para obtener los máximos beneficios físicos y psicológicos, el paciente disfruta del aire libre, del cielo y de la luz solar directa por el exterior de la UCI

V.M.

La Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de Anestesia del Hospital General de Valencia ha puesto en marcha la iniciativa 'Paseos que curan' para pacientes ingresados que, por sus características, pueden disfrutar de un rato al aire libre.

Estos paseos se consideran como un tratamiento y cuidado más, de la misma importancia que cualquier otro proporcionado en la UCI, ya que es una actividad alegre, relajante y terapéutica de la que pueden disfrutar tanto pacientes y familiares como los profesionales que la realizan.

Tal y como explica Eva Mateo, jefa de sección de la UCI de Anestesia, Reanimación y Terapia del Dolor y presidenta de la Comisión de Humanización, "el ingreso en una unidad de cuidados intensivos puede suponer un proceso angustioso para el paciente y su familia. Una de las medidas de humanización que estamos implementando para paliar esta vivencia traumática y los efectos derivados de ella es la salida de la UCI a modo de paseo en pacientes seleccionados".

Para ello, se ha consensuado un protocolo que garantiza la seguridad del paciente, que está basado en la iniciativa H-UCI. Así pues, este mes de septiembre ya se han empezado a realizar los primeros paseos de pacientes ingresados en la UCI por el exterior de la unidad.

Los objetivos son aumentar el bienestar de los pacientes, aumentar la colaboración y confianza de paciente y familiares y disminuir la necesidad de antipsicóticos, de analgésicos y de sedantes.

"Esta iniciativa también ayuda a acelerar la recuperación y prevenir el síndrome post cuidados intensivos y genera bienestar y felicidad tanto en el paciente como en los profesionales que les atendemos", añade Mateo.

A fin de obtener los máximos beneficios físicos y psicológicos, se procura que el paseo permita el disfrute del aire libre, la visión del cielo y la luz solar directa.

Algo tan sencillo como un paseo diario



a paso ligero puede ayudarte a llevar una vida más saludable. Por ejemplo, caminar a paso ligero con regularidad puede ayudarte a mantener un peso saludable y perder grasa corporal, prevenir o controlar diversas afecciones, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la hipertensión arterial, el cáncer y la diabetes tipo 2. También mejora el estado cardiovascular y fortalece el los huesos y los músculos, logrando mayor resistencia muscular. También potencia los niveles de energía y beneficia al estado de ánimo, la cognición, la memoria y el sueño y el equilibrio y la coordinación. Fortalece el sistema inmunitario, reducir el estrés y la tensión.

De hecho, cuanto más rápido, más lejos y con más frecuencia camines, mayores serán los beneficios. Por ejemplo, se puede comenzar como un caminante promedio, y luego trabajar para caminar más rápido y caminar una milla en una cantidad de tiempo más corta que un caminante promedio, similar a los caminantes de potencia. Esta puede ser una gran manera de realizar actividad aeróbica,

mejorar la salud del corazón y aumentar tu resistencia mientras quemas calorías.

También se puede alternar periodos de caminata rápida con caminatas tranquilas. Este tipo de entrenamiento por intervalos tiene muchos beneficios, como mejorar el estado cardiovascular y quemar más calorías que la marcha normal. Y el entrenamiento por intervalos puede realizarse en menos tiempo que la caminata regular.

Para la mayoría de los adultos sanos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda estas pautas de ejercicio: Actividad aeróbica. Haga al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de actividad moderada e intensa. Las pautas sugieren distribuir este ejercicio durante el transcurso de una semana. Una mayor cantidad de ejercicio proporcionará beneficios de salud aún mayores. Sin embargo, poca cantidad de actividad física también ayuda