

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Muchos abuelos aprenden estos días sobre nuevas tecnologías para ver a sus nietos

## Las personas mayores, el mejor ejemplo para todos en tiempos de coronavirus



El burnout sube el grado de estrés durante la crisis sanitaria



Recomendaciones de Enfermería para el control de la tensión arterial



Los nuevos síntomas del Covid- 19 a los que atender

# José Manuel Simarro: "Las enfermeras deben ser cuidadas y deben cuidarse"

EL EXPERTO EN SEGURIDAD VIAL, ESTRÉS LABORAL Y ÉTICA EMPRESARIAL OFRECE A LAS ENFERMERAS CONSEJOS PARA EVITAR EL BURNOUT EXTREMO



José Manuel Simarro es graduado social y consultor en Arse's Consultec, agencia que se dedica a la gestión de emociones en el ámbito laboral

José Manuel Simarro es un continuo colaborador del Cecova. Ante la situación de estrés en el que se han visto sometidas las profesionales de la salud en tiempos de coronavirus, el creador del sistema de Prevención Consciente, Salud Laboral y Felicidad en el trabajo mantiene que se ha pasado del burnout o síndrome del trabajador quemado, a un escalón superior, al burnout extremo. A todas las preocupaciones que ya tenían se suman muchos miedos como el temor a contagiarse, a contagiar a los suyos o a los propios pacientes. También entra en juego el factor del escaso descanso que dejan los horarios que tienen que cubrir lo que genera que, según Simarro, "se padezcan riesgos músculo-esqueléticos, dolores, problemas gastrointestinales, falta de concentración, etc. Hace que las enfermeras, en definitiva, dada esta situación estén viviendo al límite y muchas veces sin el apoyo social ni estructural que necesitan. El apoyo debería materializarse en medios que les dieran la tranquilidad necesaria para poder hacer su trabajo en perfectas condi-

ciones". Precisamente, sobre la falta de material de protección, el experto en emociones laborales es rotundo: "No debemos olvidarnos, que las enfermeras, para poder cuidar, deben ser cuidadas y deben cuidarse. Evidentemente las enfermeras a diario se enfrentan a situaciones extremas y la administración debe de ser consciente y consecuente de que necesitan los medios necesario para protegerse porque están salvando vidas pero tenemos que tener en cuenta que la vida de las personas cuentan pero las de las enfermeras también".

Para poder sobrellevar esta realidad, José Manuel Simarro propone "estrategias intratur-nos que les permitieran hacer ejercicio de respiración activa, que les permitieran recobrar el control sobre sí mismas en una situación que entendemos como verdaderamente límite". Del mismo modo, aconseja escuchar música que evoque otras etapas vividas cuyo recuerdo sea positivo, bailar, hacer pasatiempos o ver películas o series de humor para disipar las escenas que se han clavado en la mente de las profesio-

nales de la salud que se enfrentan a situaciones dramáticas. Sobre las enfermeras que tienen que regresar tras un periodo en cuarentena después de mostrar síntomas o aquellas positivas en Covid-19, además de portar adecuadamente los EPI's, a nivel emocional deben "tener la posibilidad de tener a su disposición estrategia de manejo de estrés, autocuidado, manejo de habilidades a nivel de ansiedad, de respiración y a nivel de distracción incluso porque muchas veces la distracción resulta fundamental en poder volver y asumir la situación de manera distinta. El poder contactar con sus compañeros, el poder hablar y poder evitar que esa sobrecarga emocional produzca un bloqueo a nivel de estrés y produzca una situación que pueda derivar en un estrés postraumático". Por último recuerda que las enfermeras tienen familia y precisan de manera inmediata de pruebas para evitar situaciones de descontrol y afirma que "no podemos hacer es mandarlas a luchar contra las armas poderosas de una pandemia con una pistola de agua, y a veces, sin ella".

## Tratar la presión arterial alta durante el confinamiento

El confinamiento ha dejado a muchos enfermos crónicos preocupados ante una posible recaída o episodio provocado por su patología. Por ello, la Enfermería no ha querido olvidarse de los pacientes habituales y sigue cuidando de ellos de una manera diferente, con la asistencia telefónica en cada centro de salud o lanzando consejos mediante sus redes sociales o medios de comunicación. En el caso de los pacientes con la presión arterial alta, la disciplina enfermera recomienda una guía de cuidados para los días de confinamiento en los que no se puede acudir al centro de salud o a los servicios de urgencia con la libertad con la que se visitaba en tiempos anteriores al SARS-CoV-2.

La presión arterial es la medición de una fuerte tensión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo. La hipertensión arterial hace referencia a una fuerte intensidad de esa tensión. El enfermero Pedro Pimenta, aconseja en primer lugar mantenerse activo con ejercicio físico diario en casa. *"Ahora más que nunca, es importante ser constante (por ejemplo, con los vídeos del programa de La 2 Muévete en casa)"*. En segundo lugar, *"cuidar la alimentación siguiendo el patrón de una dieta mediterránea y controlar la ingesta de sal (inferior a 5g diarios de sodio) y no solo la sal añadida, atención a enlatados y conservas*

*que suelen contener bastante sal) y evitar el consumo de alcohol"*.

Por otro lado, Pimenta sugiere contar con la ayuda de familiares o amigos, siempre la misma persona, que realice la compra o vaya a la farmacia a por la medicación habitual para evitar a toda costa la salida del domicilio por parte del enfermo. Del mismo modo, Pimenta destaca la importancia de revisar las provisiones del tratamiento que debe continuar durante el aislamiento para que en ningún caso se queden sin él. Si esto ocurriera y esa persona designada no pudiera realizar el encargo, en el teléfono 900 36 22 36 atienden la petición y llevan la medicación desde la farmacia más cercana.

Si es paciente presentara síntomas compatibles con el Covid-19, el enfermero experto advierte. *"No salgas de casa para ir al médico, ni dejes de tomar tu medicación pausada. Solicita cita desde el enlace de la Conselleria o llama a tu centro de salud"*. Si los síntomas fueran graves aconseja llamar al 112.

Por último, Pimenta hace hincapié en controlarse la presión en el domicilio a la espera de poder volver a realizar las visitas periódicas a la consulta enfermera *"prestando especial atención a síntomas de emergencia hipertensiva como dolor de cabeza intenso, visión borrosa, náuseas o vómitos. Si aparecieran estos síntomas sigue las instrucciones del 112 antes de acudir a un centro sanitario"*



Medición de la presión arterial en la consulta enfermera

## Enfermería muestra cómo quitarse los guante de látex y cómo no desecharlos

Uno de los materiales que protege a los ciudadanos son los guantes. Se utilizan tanto en lugares de trabajo, supermercados, etc. y en su manipulación en el momento de quitarlos o de desecharlos a la papelera radica la importancia de saber hacerlo correctamente. El Consejo General de Enfermería está difundiendo vídeos formativos para personal sanitario y sociedad en general con instrucciones para prevenir el contagio y uno de ellos es sobre esta cuestión, quitarse los guantes. Se debe evitar ante todo que las manos, que no han estado expuestas, tengan contacto con la superficie que sí lo ha estado, en este caso los guantes. En el vídeo demostrativo se incide en el lavado de manos previo a la colocación y se procede las instrucciones para quitarlos. Se pellizca uno de los guantes dos centímetros bajo del final del guante en la muñeca y se hace tracción hacia abajo para retirarlo sin contacto con la parte expuesta. Continúa recogiendo el guante con la mano que todavía está protegida para inmediatamente después introducir dos dedos por debajo del guante a la altura de la muñeca y así no tocar látex y retirarlo. De esta manera, un guante queda en el interior y al otro se le ha dado la vuelta de modo que pueda haber un contacto sin riesgo (con la superficie que no ha estado expuesta) y poder tirarlos a la basura. Uno de los efectos que se puede apreciar en las calles es ese desechamiento de los guantes en las aceras y asfalto, una actitud egoísta de algunos ciudadanos que ante el desconocimiento exponen más a la población. Un comportamiento incívico que genera focos de infección, para personas, animales y la consecuente probabilidad de que, en caso de presencia del virus, pueda cambiar de superficie e infectar otros elementos del mobiliario urbano. Son los vecinos los que denuncian estos actos irresponsables mediante fotos en sus redes sociales y los que están pidiendo a las autoridades que se tomen medidas que impliquen la sanción contra las personas que desechan los guantes en la vía pública, en la mayoría de casos cercanos a supermercados o comercios esenciales.



Dos elementos preventivos contra el Covid-19

## Nuevos síntomas diagnosticados en pacientes con positivo en el virus del SARS-CoV-2

Son tres los síntomas que presenta la mayoría de los positivos por Covid-19: fiebre, tos seca y disnea. Aunque la mayoría presenta este cuadro, hay pacientes que han notado astenia, expectoración y otros síntomas respiratorios. En casos muy graves se ha presentado hemoptisis con baja incidencia.

Debido a la enfermedad, muchos pacientes infectados han incluido mareos y confusión en su descripción (aunque en muchos casos puede asociarse a la falta de apetito) y en otros casos fiebre muy alta.

Los últimos síntomas que se están considerando son las manifestaciones cutáneas y afectó en mayor medida a los niños que, además de los síntomas más habituales, tenían manifestaciones cutáneas como erupciones, granos, urticarias o sabañones y en algunos pacientes con la morfología similar a una varicela. Según las primeras conclusiones, esto sucedería a mediados de febrero y, junto al resto de síntomas como dolor intenso de garganta o imposibilidad de respirar con normalidad, se diagnosticó como gripe común resultando para los facultativos un comportamiento extraño de la influenza. Estas manifestaciones en la dermis, en su mayoría, aparecieron en pacientes asintomáticos o con sintomatología leve.

La última incorporación a este compendio sintomatológico es la conjuntivitis o la sensación de tener un cuerpo extraño dentro del ojo y que ha manifestado muchos de los pacientes que han dado positivo en coronavirus.



Los nuevos síntomas en la piel

## 'En el Día de la Enfermera'

### CARTA DEL PRESIDENTE DEL CECOVA, JUAN JOSÉ TIRADO, CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERA, EL 12 DE MAYO DE 2020

La casualidad ha propiciado que el lema elegido por el Consejo Internacional de Enfermeras para el Día Internacional de la Enfermera de 2020 sea este: "Enfermería: una voz para liderar llevando al mundo hacia la salud". Un lema y un año que han coincidido con la celebración del Año Internacional de la Enfermera y la Matrona dentro de la campaña Nursing Now.

Nadie podía pensar que el mundo cambiaría tanto en apenas unos meses como lo ha hecho; nos encontramos ante una situación que no permite realizar actos presenciales para conmemorar esta fecha, pero es la oportunidad para poner en valor más que nunca, gracias a los medios telemáticos, el sueño de hacer realidad el lema anunciado en el marco de nuestro año internacional. Algo que, a buen seguro, habría evitado enfrentarse a la enfermedad sin los mecanismos de protección adecuados para preservar nuestra salud e integridad física, la de los pacientes y la del resto de la sociedad.

Nadie duda ya de que nuestro papel en el sistema sanitario consiste en ser un pilar básico y el grupo profesional que más presencia requiere, y que claramente precisa de un incremento urgente de la ratio de enfermería. Se ha comprobado así que nuestras reivindicaciones eran de todo punto acertadas: faltaban enfermeras, recursos económicos, adecuación de los servicios de Atención Primaria y especializada o considerar la educación para la salud fundamental para afrontar numerosos problemas, como la actual crisis sanitaria.

Pese a ello, el ninguneo por parte de las autoridades sanitarias hacia nuestras profesionales continúa, a pesar de la anteriormente citada constatación de las reclamaciones que han llevado al presidente de la Generalitat y a la consellera de Sanidad a la presentación de disculpas.

Reconocer su equivocación difícilmente aliviará ni compensará las dificultades de todo tipo que las enfermeras llevamos padeciendo demasiado tiempo ya, así como tampoco evitará que sigamos siendo el país con más profesionales sanitarios contagiados. Lo único que lo aliviaría sería disponer de los materiales de protección adecuados y los test necesarios para saber si estamos en condiciones de seguir trabajando. Mucho mejor será dotarnos de suficientes stocks de material, aun a riesgo de que caduquen por falta de uso, antes que volver a encontrarnos faltos del material que necesitamos.

La pregunta final ahora es ¿habrá memoria suficiente para recordar los fallos del sistema y ponerse a la tarea de encontrar la solución cuando todo esto pase?

Nada nos gustaría más que vislumbrar un sí por respuesta, pero la experiencia y el conocimiento del modo de actuar de nuestros políticos lleva a pensar que no. Los esfuerzos de un Gobierno central enrocado día a día en maquillar su fracaso forzando cifras, controlando y persiguiendo críticas o acusado de ocultar datos, no supone un buen síntoma de cambio futuro en mentalidad y actitudes.

Una verdadera mentalidad de cambio de paradigma en la atención y la continuidad de los cuidados pasa por:

- El acceso universal a unos cuidados de calidad, seguros y asequibles.
- Un liderazgo y gobernanza fuertes para la supervisión eficaz, la capacidad de respuesta del sistema y la rendición de cuentas.
- La realización de trabajos de prevención, promoción y tratamiento apropiados en el momento apropiado, con los recursos precisos para paciente y consumidor, valorando su funcionalidad y capacidad.
- Una comprometida formación, utilización y actualización de las TICs para el correcto mantenimiento del hilo conductor de los cuidados.
- Disponer de personal suficiente dotado de recursos y empoderado, con una adecuada diferenciación en la bolsa de empleo por áreas de especialización
- Mantener la información y participación proactiva en los planes de cuidados.
- Contar con la profesión en todos los organismos y comisiones donde se hable de cuidados y de salud.

Así sí podríamos celebrar un Día Internacional de la Enfermera en el que la importancia del liderazgo a la hora de poner en marcha el motor del cambio ni se nos niegue ni nos la neguemos.

**Juan José Tirado Darder, Presidente del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana**

# Nuestros mayores están cumpliendo a la perfección las medidas de aislamiento

**SON UNO DE LOS GRUPOS DE RIESGO SOBRE LOS QUE MAYOR NÚMERO DE FALLECIMIENTOS SE ESTÁ COBRANDO LA PANDEMIA DEL VIRUS DEL COVID- 19**

Ellos no han salido ni un día de casa, serán los que más tiempo tarden en hacerlo, ya que son un grupo de riesgo, las personas a las que más afecta la enfermedad y los que mayor facilidad para el contagio tienen. Por ello están concienciados, para no sufrirla y para, como suele ser habitual en el carácter de los abuelos, no infectar a los familiares por los que daría la vida. Son los que mejor están cumpliendo con las medidas del confinamiento y del estado de alarma, saben de la gravedad que entraña y hacen todo lo posible para no caer en la apatía, para llevar esta claustrofóbica situación de la mejor manera posible. Ellos ya ha pasado por situaciones muy duras y quizás por ello esta realidad sea el imprevisto menos costoso al que hayan tenido que hacer frente pero aun así son personas y el aislamiento afecta de una manera u otra a las personas.

El mundo cambio a paso de gigante todos los días, al igual que la tecnología o las noticias que surgen alrededor del coronavirus. Tanto que muchas de las personas mayores que hasta ahora se habían mantenido alejadas de las nuevas tecnologías han tenido que aprender a realizar videollamadas con diferentes

plataformas creadas para ello. Pero hablar de la geriatría en estos términos de una manera genérica es caer en un error. No todas las personas mayores viven con el mismo espíritu este estado de confinamiento y por ello dos conocidos enfermeros dan unas pautas para que los que vivan con menos optimismo esta fase puedan salir de la etapa de decaimiento. Tanto el profesor del CEU, José Vicente Carmona como el presidente del Cecova, Juan José Tirado, recomiendan mantener una actitud positiva y conversar con personas que desprendan la misma sintonía, algo vital para pasar el tiempo de una manera saludable. La siguiente pauta que aconsejan es conservar la rutina habitual, es decir, levantarse, desayunar, afeitarse, vestirse, etc. y continuar con las labores que normalmente realiza dentro de la propiedad. A propósito de ese aprendizaje de nuevas tecnologías, comunicarse con el exterior mediante videollamadas, de manera que se pueda apreciar las caras de los familiares, reencontrarse con esos gestos tan característicos de las personas cercanas y oír sus voces. Para ello antes le han tenido que explicar su funcionamiento o ha podido aprenderlo de

manera autónoma y para lo que evidentemente es necesario disponer de estos medios tecnológicos que en su defecto pueden adquirirse estos días de muchas maneras diferentes. A estos se suman otros ítems, como evitar la sobreinformación mediática y concentrarse en los mensajes de los profesionales sanitarios con respecto al tema que quieran consultar así como del Covid- 19 en concreto, evitar el sedentarismo realizando ejercicio suave para evitar lesiones o simplemente haciendo las labores del hogar como hasta ahora o realizar movimientos periódicamente, mantener una dieta equilibrada no variando la que se venía efectuando, conteniendo el consumo de grasas saturadas y un aumento de las cantidades y controlar el peso, la tensión arterial y la diabetes. En cuanto al plano emocional, fomentar la unión y el espíritu de sacrificio o lucha durante el confinamiento, esto es un cuidado de todos para todos y el aislamiento en realidad significa protegerse. Por último, intentar contemplar el alrededor, lo que se tiene y lo que ha logrado. Este episodio, al final del aislamiento se convertirá una consecución más que además podrá compartir con su familia.

## ¿Quién fue Isabel Zendal? La olvidada enfermera, madre de los galleguitos

En plena pandemia por un virus que está cobrándose miles de muertes, la comunidad científica aprieta el acelerador para la puesta a punto de una vacuna capaz de anular el nuevo coronavirus. Para su hallazgo trabaja un equipo multidisciplinar en el que la Enfermería es una disciplina imprescindible y diferentes ejemplos a lo largo de la historia así lo demuestra, como el caso de la hazaña de Isabel Zendal a bordo de la Expedición Balmis. Isabel Zendal nació en 1773 en una aldea coruñesa de la que tuvo que emigrar pronto a la capital por la precariedad en la que vivía. Allí comenzó a trabajar en la Casa de Expósitos (nombre que se utilizaba otrora para designar a un orfanato) donde se hacía cargo del cuidado de treinta niños que iban abandonando el lugar según fueran adoptados o destinados a las artes de los oficios. López Mariño es un escritor y periodista que ha rescatado la figura de Isabel Zendal, ya que a

pesar de lo que su trabajo ha aportado al mundo actual su nombre no se recuerda con la frecuencia que debería. Este escritor ha descubierto muchas facetas sobre la primera enfermera en misión internacional que formó parte de la primera campaña de vacunación universal de la historia de la humanidad y a quien se le debe gran parte del grueso de este texto. Su experiencia en la Casa de Expósitos le llevó hasta la Real Expedición Filantrópica de la Vacuna, liderada por el médico y cirujano alicantino Francisco Javier Balmis. Zendal se ocuparía de atender, cuidar y educar a los veintinueve niños huérfanos que viajaron en la expedición para mantener viva la cadena de vacunación contra la viruela, que en aquella época (1804) estaba matando a miles de personas, sobre todo en América. Ese era el objetivo de la Expedición Balmis, llevar la vacuna contra la enfermedad hasta América, un reto que nadie había podido

solucionar hasta ese momento. La operación consistió en inoculación de la vacuna descubierta por el inglés Edward Jenner mediante el contagio de la variante del virus en la vaca en los brazos de dos niños que a los diez días se transmitía a otros dos de manera periódica. Zendal se encargó del cuidado de los pequeños, de mantenerlos sanos y vivos por lo que su trabajo fue vital para el éxito del experimento. Por su implicación, Balmis reconoció a la enfermera con seis apellidos distintos en sus escritos a diferencia de otros hombres que también pertenecían a la expedición. Además, en 1950, la OMS reconoció a la enfermera gallega como la primera enfermera de la historia en misión internacional. Aunque su nombre está siendo reconocido dos siglos después de su desconocida muerte, cabe destacar también la existencia de los Premios Isabel Zendal que reconocen el fomento del pensamiento crítico.

## El servicio online de matronas recibe 200 consultas en los primeros 9 días

LA MATRONA NOELIA RODRÍGUEZ ES LA IMPULSORA DEL SERVICIO ONLINE PARA MUJERES EMBARAZADAS QUE SUMAN, A LAS DUDAS HABITUALES, LOS MIEDOS QUE PROVOCA EL ESTADO DE ALARMA Y EL CONFINAMIENTO

La idea surge de la profesional de la salud del departamento del Vinalopó y profesora del CEU-UCH de Elche, Noelia Rodríguez, y toma forma cuando se lo transmite a la vicepresidenta del Colegio de Enfermería de Alicante y también matrona en el Hospital Universitario de San Juan, Montse Angulo. Entre ambas lanzan un llamamiento a matronas de la provincia y reciben una gran acogida y participación, de manera que consiguen su objetivo de contar con matronas de cada departamento de la provincia. Así nace Consultas de Maternidad Solidarias (<https://www.enferalicante.org/matronaonline>), en medio de una pandemia que ha obligado a todos a permanecer confinados en casa.

Montserrat Angulo explica la buena acogida de un servicio que en los primeros 9 días recibió 200 solicitudes de mujeres encinta preocupadas. "Los primeros días las mujeres estaban más nerviosas por el sistema de alarma y sobre todo por la alarma que creo la Conselleria de negar que pasaran los familiares con la persona que ella habían designado para acompañarlas en el parto. Las mujeres consultan por todo o casi todo, unas porque están al final del embarazo, otras porque están al principio, por la incertidumbre de que todavía no han ido a hacerse la primera eco, no han visto a la matrona, sobre todo saber si las van a ver, si van a estar atendidas adecuadamente. También

hay consultas de puerperio, dudas de lactancia, etc. Las mujeres en esta situación se encuentran solas y necesitan preguntar. El 50% de las consultas era si iban a poder estar acompañadas en el momento del parto". Angulo celebra la modificación del protocolo que originalmente redactó la Conselleria de Sanitat Universali Salut Pública de la Comunitat Valenciana ya que el acompañamiento de un familiar elegido por la mujer gestante era una de las principales preocupaciones. "La última normativa que ha mandado Conselleria en la Comunitat Valenciana es la de que puede pasar el familiar que la persona designe para acompañarla durante su estancia en dilatación- paritorio, al igual que en planta en la fase de pródromos o puerperio. Lo que si que se les pide es que el familiar que vaya a estar con ella sea una única persona, que durante toda la estancia, sobre todo el tiempo que vayan a estar en dilatación- paritorio, no pueden salir de la habitación para nada. Tienen que estar acompañando a sus mujeres en todo momento, se les dará unas calzas, una bata y un gorro, una mascarilla y deben mantener la distancia de seguridad que debemos mantener todos los profesionales".

Para las mujeres que preguntan por la posibilidad de poder contagiar o infectar a sus bebés, la matrona y también vicepresidenta del Colegio de Enfermería de Alicante afirma

que no existe actualmente evidencia de que el bebé o el feto intrauterino pueda verse afectado por el Covid- 19. "Hasta la fecha de hoy no se ha demostrado que los niños que nacen de madres Covid- 19 positivo salgan infectados, ni en la placenta, ni en la leche se han encontrado muestras del virus. Todos los hijos de madres positivas no han estado infectados y si en algún momento se contagian lo pasan de manera muy leve y no se han visto graves casos".

Consultas de Maternidad Solidarias es un servicio que da respaldo y soluciona preocupaciones a las madres que han tenido que vivir su embarazo en medio de una situación inusual y desagradable como es el confinamiento de un estado de alarma provocado por una pandemia que a su vez ha generado un nuevo tipo de coronavirus. Es un momento que no olvidarán por el embarazo y por el contexto pero que desde la Enfermería quieren calmar los nervios gracias a este tipo de iniciativas. Por ello Montse Angulo lanza un mensaje a las mujeres embarazadas para que "no tengan miedo, por favor, que se queden en casa, ante toda duda que nos consulten vía online, que llamen a sus matronas, que llamen al centro de salud, que nos pregunten si lo que sienten o requieren hace falta que vayan al hospital o a su centro de salud y en todo momento les diremos el circuito a seguir pero, ante todo, no estáis solas".



Fuente: (o) Imagen original: OMS

### NUESTRO PROPÓSITO

Aumentar el conocimiento de las madres sobre la transmisión del virus COVID-19, los factores de riesgo, señales de alerta durante el embarazo y postparto, brindando asesoramiento por matronas voluntarias de toda la provincia de Alicante, con el fin de reducir la preocupación en esta pandemia.

En la situación actual de pandemia, y con los cambios en los protocolos y procedimientos en muchos departamentos de salud, se hace más necesaria aún, el acceso a la información por una vía no presencial, tras la orden del confinamiento domiciliario.

Somos conscientes de que muchos de las dudas o problemas pueden resolverse de forma online sin precisar consulta presencial (compleja en estos momentos de pandemia) y con el compromiso de responder a las dudas en un espacio de 24 h después del envío del correo, salvo situaciones de mayor afluencia por desahorro de esta crisis sanitaria.

### REALIZA TU CONSULTA:

Nombre y Apellidos:

E-mail:

Departamento de Salud al que pertenece:  
Elija un Departamento de Salud

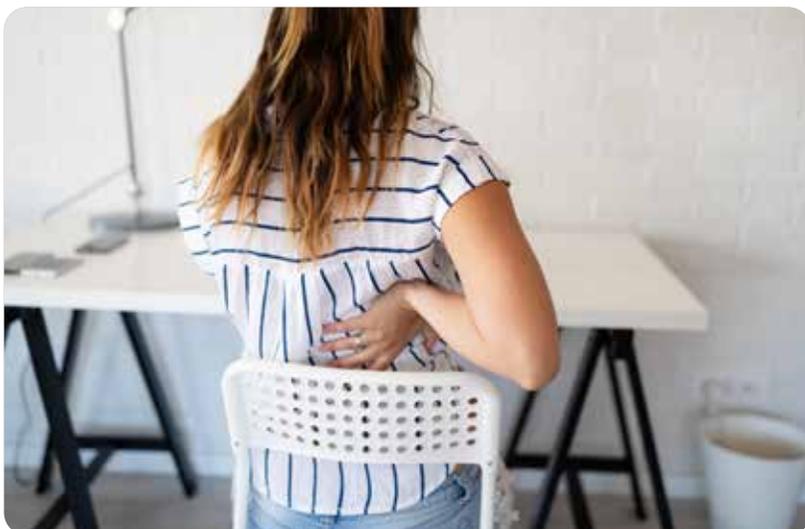
Tema de la consulta:

Desarrolla tu consulta:  
Escriba aquí su consulta

## No hay riesgo en las reumáticas

Los pacientes con enfermedades reumáticas no suponen un grupo de riesgo en el contagio del Covid-19, actualmente no existe evidencia de casos o datos científicos que apunten a ello. Tal y como el enfermero Adrián Sarria recuerda, el Covid-19 es un virus con una gran capacidad de transmisión por lo que no hay relación entre su contagio y aunque sí recomienda sobre todo vigilar y cumplir todas las medidas de protección para estos pacientes, reciban o no tratamientos biológicos o inmunodepresores. El aislamiento domiciliario es la mejor medida y más efectiva para evitar el contagio del nuevo coronavirus y como el confinamiento no resulta ni agradable ni fácil para nadie, Adrián Sarria ofrece una serie de pautas con el fin de hacer más llevadera esta fase para aquellos pacientes con artritis. En primer lugar aconseja no abandonar la medicación y consultar a la enfermera de referencia en caso de dudas. Actualmente las recetas para enfermos crónicos se están actualizando de manera automática por lo que su renovación es una preocupación que quitarse de encima. Conviene recordar que existe un teléfono (900 36 22 36) en el que atienden la petición y llevan la medicación desde la farmacia más cercana. Otra de las recomendaciones del enfermero Sarria es el mantenimiento del paso y de una dieta mediterránea equilibrada distribuida en cinco comidas evitando excesos y picar entre ho-

ras. Añade que se aumente *“la ingesta de fibra, el aporte de frutas y alimentos ricos en Omega 3”* según recoge la Arthritis Foundation, 2020. Al mismo tiempo enfatiza en la importancia de moverse, de realizar ejercicio físico, preferentemente por la mañana para permanecer activo durante el resto del día así como evitar el sedentarismo, no permanecer más de dos horas tumbado o sentado y andar por la casa. Una buena manera de llevar a cabo estas pautas es establecer una rutina diaria de actividades cotidianas que implique todo aquello para lo que necesitaras tiempo y nunca podías hacer. Sarria propone curiosear *“por internet tutoriales que pueden despertar tu creatividad”* y matiza que es *“importante diferenciar las actividades de entre semana y las de fin de semana, de esta manera se mantiene la rutina establecida hasta ahora”*. Así como se le da importancia a la activación física, Sarria hace referencia también a la necesidad de un correcto descanso por el bien físico y mental por lo que sugiere al paciente que duerma lo que necesite siempre y cuando respete un mismo horario. A pesar de permanecer cerrado en casa y protegido, no deja de ser una situación que genera ansiedad y miedos lo que hace necesario normalizarlo y desconectar de la sobreinformación de estos días. Por último Sarria incide en el cumplimiento de las medidas de seguridad en caso de tener que salir a la calle.



Lo más importante, mantener las medidas de seguridad

## Confinamiento no significa abandonar unos hábitos de alimentación saludables

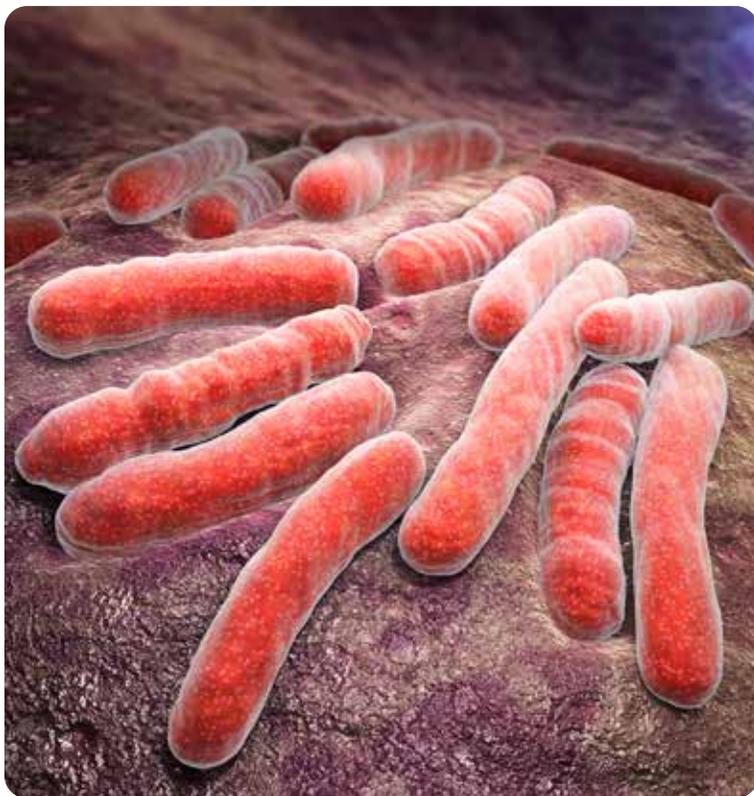
Quedarse recluido en casa no es del agrado de nadie y muchas personas están compensando el tedio que provoca con hábitos poco saludables con el fin de sobrellevar el aislamiento. Tras declararse el estado de alarma se produjeron escenas de película y que nunca imaginaríamos: multitud de individuos circulando con carros atestados de alimentos y estanterías desangeladas en pasillos desolados. Los bestseller de aquel inicio fue el papel higiénico, la carne, el agua y las pastas y legumbres. Semanas después y aun con la incertidumbre del papel higiénico, llegó el turno de la cerveza seguida del vino y otras bebidas espirituosas. Para acompañar, se disparó la venta de los snacks, patatas fritas, aceitunas y frutos secos. Más tarde, en torno a la tercera y cuarta semana se mantuvo la cerveza en primer lugar y a los snacks salados se añadió el dulce con el disparo de las ventas de chocolate y helados así como el producto estrella que continúa reinando la lista de una compra nada sana, la harina y la levadura. La Semana Santa ha provocado que los españoles dediquen su ocio a la repostería que, aunque casera, sigue contando con azúcares que el cuerpo almacena en forma de grasa. En este contexto, el confinamiento está llevando a muchas personas a abandonar su rutina de hábitos saludables y dejarse llevar por una inadecuada alimentación que puede desembocar en un aumento de peso y lo que esto afecte a personas con patologías o en el peor de los casos, que no vuelva a recuperar la vida saludable preconfinamiento.

## La importancia de aumentar los niveles de vitamina D durante el confinamiento

El Covid-19 nos ha robado la primavera, que la hemos pasado confinados en casa en el mejor de los casos porque muchos otros han pasado la enfermedad. Después de un largo invierno en el que la absorción de la vitamina D procedente del Sol ha sido escasa o nula, llegamos al verano carentes de una vitamina que influye en el sistema inmune. Esta vitamina tiene unos receptores en algunas células (como linfocitos y macrófagos) que hacen que las defensas sean más fuertes. Resulta esencial ese estado de fortaleza inmune en tiempos en los que amenaza un virus de fácil contagio. Enfermería aconseja una serie de medidas para recibir esa dosis de vitamina D durante el estado de alarma que nos obliga a permanecer en aislamiento. Es idóneo tomar el Sol durante 10-15 minutos si se dispone de terraza, balcón o ventanales. No es necesario aplicarse crema solar ya que esto impediría la absorción de la vitamina D. Sí lo sería si se hiciera en verano, si la exposición solar fuera más larga o en caso de sufrir problemas cutáneos. En cuanto a la dieta, aumentar la ingesta de pescados azules, hongos y setas, marisco, aguacate, huevos e hígados de animales. También los lácteos enriquecidos con vitamina D y refuerza con suplementos de esta sustancia orgánica.

# El peso de la Enfermería en la cura de la tuberculosis

**LA TUBERCULOSIS ES UNA ENFERMEDAD PROVOCADA POR EL BACILO KOCH Y AFECTA PRINCIPALMENTE A LOS PULMONES. SE TRANSMITE DE PERSONA A PERSONA, EN CONTACTO CERCANO Y CONTINUO PERO ES CURABLE Y PREVENIBLE**



La tuberculosis puede contagiarse de persona a persona

España es uno de los países desarrollados en los que más incidencia tiene esta enfermedad. El enfermero experto en tuberculosis y miembro del comité ejecutivo del CECOVA, Francisco Mulet, analiza los rasgos de esta patología que el Día 24 de marzo no pudo celebrar su día mundial por la pandemia de la Covid- 19. Mulet recoge los datos sobre la enfermedad durante 2018 en la Comunitat Valenciana, 315 casos de los 4664 totales de España. El enfermero afina y distingue dos tipos de afección: la infección de tuberculosis latente, contagiada por el contacto con otra persona y con sintomatología activa o latente, sin presentar síntomas si el afectado está sano y sin patologías previas. El segundo, la enfermedad de tuberculosis "se estima que entre un 5 y el 10 % de las personas infectadas que no reciben tratamiento desarrollará la enfermedad en algún momento de su vida. Entre los grupos de riesgo y patologías más frecuentes que aumentan la probabilidad de progresión de la enfermedad se encuentran la infección por VIH,

Silicosis, Consumo de tóxicos, Enfermedad Renal Crónica, Diabetes Mellitus, Desnutrición o pacientes sometidos a tratamientos crónicos por enfermedad oncológica, trasplante de órganos, artritis reumatoide o enfermedad de Crohn". El también Presidente de Honor del Colegio de Enfermería de Valencia destaca el papel imprescindible de la Enfermería en el tratamiento contra la tuberculosis. En líneas generales afirma que va "desde la adecuada planificación y gestión de recursos hasta el manejo íntegro del paciente, garantizando una detección precoz y cuidados de calidad que aseguren los mejores resultados del tratamiento farmacológico y prevención de nuevos casos". Concretamente el enfermero junto a los facultativos trabajan desde el diagnóstico tanto en la toma de pruebas cutáneas, muestras, pruebas de imagen o en la detección de aquellos casos con sintomatología y posibilidad de transmisión así como a sus allegados con el fin de detener la transmisión. Francisco Mulet concreta y sitúa "la labor de la enfermería se centra en el cui-

dado y seguimiento del paciente y su entorno. Estas actividades incluyen desde el cuidado de la vía aérea, control nutricional, acompañamiento psicológico, asegurar una correcta adherencia terapéutica e informar sobre las medidas higiénico-sanitarias a seguir para prevenir nuevos contagios". Francisco Mulet recuerda que el Día Mundial de la Tuberculosis se celebra el 24 de marzo como efemérides del día en el que Robert Koch descubrió el patógeno responsable. Actualmente, la tuberculosis es una enfermedad estigmatizada y por ello Mulet hace énfasis en el lema escogido este año por la OMS para conmemorar el Día Mundial de la Tuberculosis 'Es hora de actuar. Pon fin a la tuberculosis'. El enfermero experto opina que "es importante concienciar a la sociedad y explicar a nuestros pacientes, que la tuberculosis es una enfermedad prevenible y curable y no es necesario perder el contacto con familiares y amigos, ya que son un apoyo fundamental, junto con los profesionales sanitarios en el tratamiento y cura de la enfermedad".