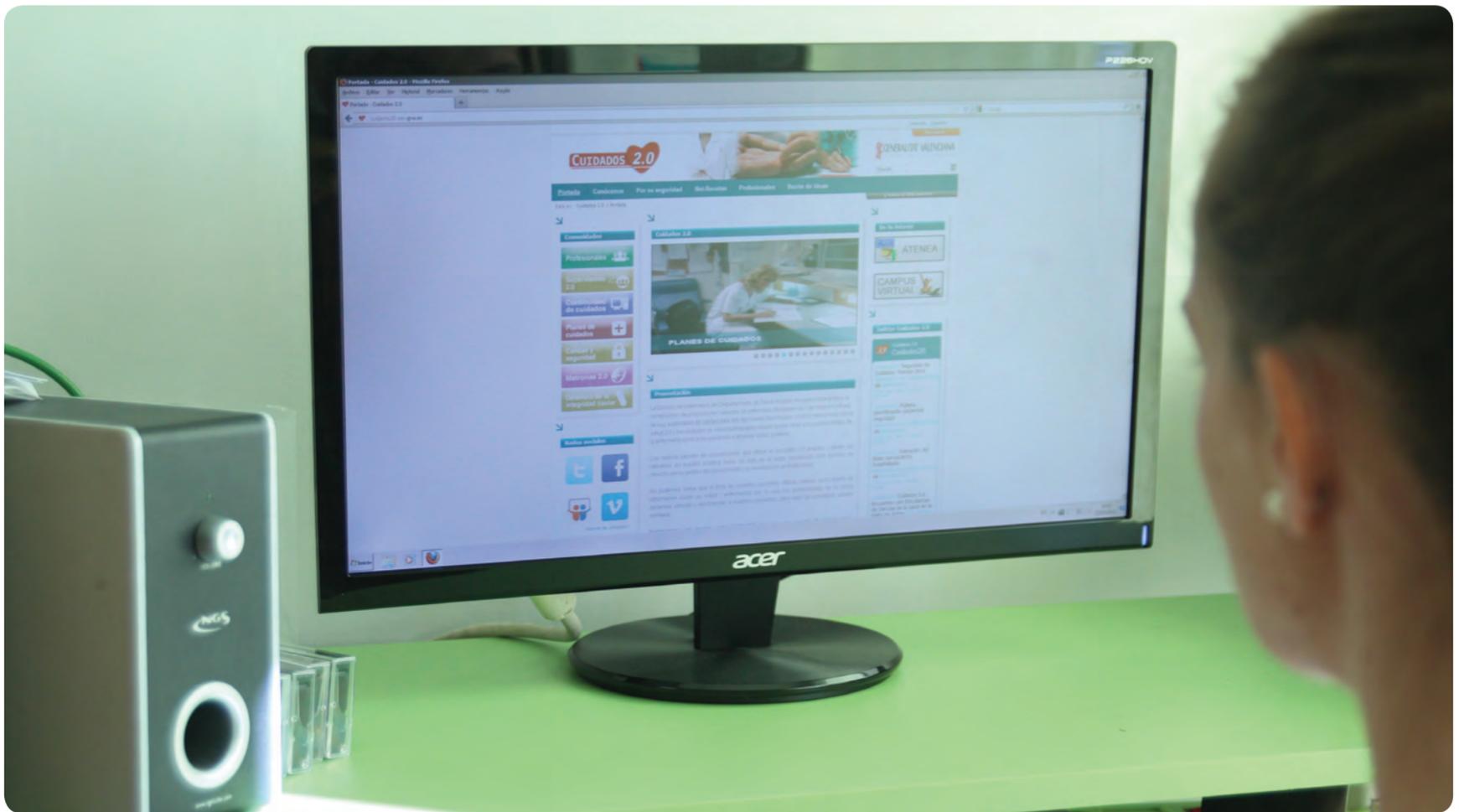


# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana



EN LA RED PROLIFERAN LAS WEB ELABORADAS POR ENFERMEROS CON CONSEJOS SEGUROS.

## El 45% de los pacientes consulta internet antes de acudir al profesional sanitario



Cómo comunicar y afrontar una mala noticia



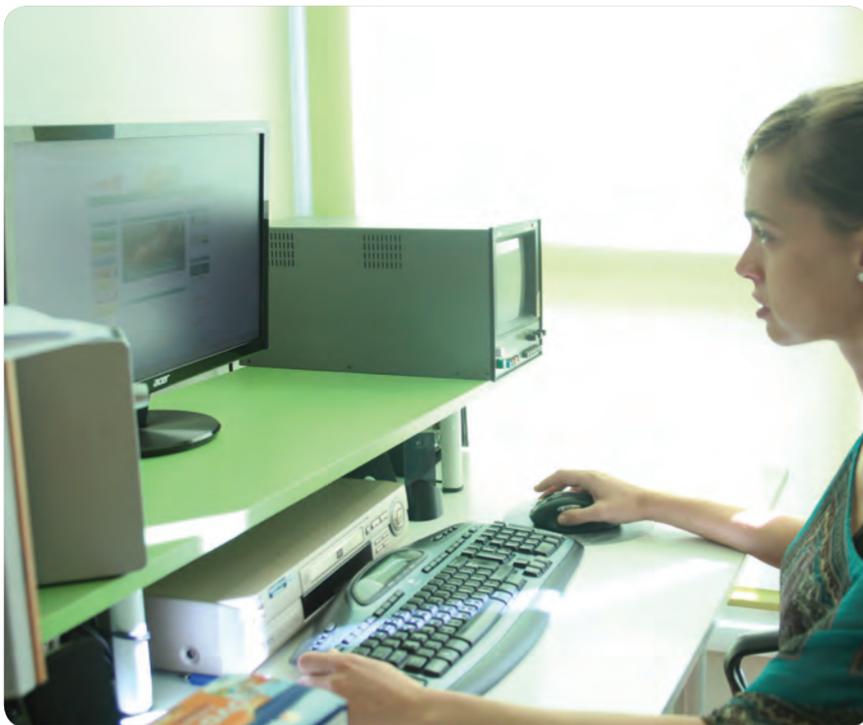
Caminar contra las enfermedades



Proteger del sol a los más pequeños

# La red fomenta la colaboración entre pacientes y sanitarios

SON MUCHOS LOS ENFERMEROS QUE HAN CREADO PÁGINAS EN LAS QUE PROMOCIONAR LA SALUD Y FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES



EL 45% DE LOS PACIENTES CONSULTA INTERNET ANTES DE ACUDIR AL PROFESIONAL.

Las nuevas tecnologías aplicadas a la sanidad ofrecen un amplio abanico de posibilidades. Los expertos aseguran que el 45% de los pacientes consulta internet antes de acudir al centro sanitario, mientras que un 25% lo hacen tras la visita al profesional. Sin embargo, no todo lo que publica la red es seguro. Para aportar información veraz y de calidad son muchas las iniciativas que pretenden fomentar la interacción sanitario-paciente a través de una página web. Un ejemplo es la plataforma "Tekuidamos 2.0" dirigida por la enfermera Olga Navarro. Una herramienta de colaboración interprofesional

que fue presentada durante las Jornadas 2.0 celebradas en el Hospital del Vinalopó de Elche. En ellas, también se mostró Cuidando.es, un blog coeditado por los enfermeros Serafín Fernández y Antonio Jesús Ramos. Proyectos que parten de profesionales del cuidado y que pretenden ser un espacio de reflexión sobre la salud en los que se aporta al internauta documentos e información segura, así como herramientas de trabajo para otros profesionales sanitarios. "Cada vez son más los ciudadanos que consultan información sanitaria en internet y nosotros, como responsables

Como responsables de la salud los profesionales pueden aprovechar las nuevas tecnologías para mejorar la asistencia

#### ALGUNAS INICIATIVAS PARA CONSULTAR:

- [Tekuidamos2.0](#). Es una red de intercambio, formación y colaboración entre profesionales sanitarios, pero también pueden pertenecer a la red personas interesadas no sanitarias.
- [Cuidando.es](#). El objetivo es proporcionar información sobre diferentes aspectos relacionados con la práctica enfermera, así como de otras disciplinas afines.
- [Cuidados20.san.gva.es](#). Enfermería del Departamento de Salud de Alicante-Hospital General ha abierto una ventana de comunicación directa entre profesionales, pacientes y sus familias.
- [@clubdelpaseo](#). Iniciativa para impulsar la salud de forma lúdica a través del ejercicio.

de su salud, debemos facilitar unos contenidos seguros y fiables, además de aprovechar las nuevas tecnologías para establecer nuevos canales. Estas tecnologías contribuyen a mejorar la asistencia y a mantener el buen estado de salud de los pacientes", comentaba el director general de Ordenación y Asistencia Sanitaria, Guillermo Ferrán, durante la inauguración de las Jornadas 2.0 celebradas en el Hospital General de Castellón. Un Departamento que ha puesto también en marcha una web con consejos para la población para evitar visitas innecesarias a urgencias.

En portales como [cuidados20.san.gva.es](#) Enfermería comparte conocimientos y promueve hábitos saludables. Por otra parte, hace dos meses el enfermero del Centro de Salud de El Puig, Xavier Gómez, puso en marcha [@clubdelpaseo](#). Una iniciativa de este bloguero para impulsar la salud de forma lúdica a través del ejercicio: caminar, ir en bicicleta, correr, patinar, etc. En este periodo, sus miembros han recorrido 5.000 kilómetros, y "ya ha empezado a extenderse a otros países", explica Gómez. Herramientas que permiten una colaboración directa entre el profesional y el paciente.

## Profesionales de la salud revisan conocimientos sobre vacunología

**LAS XI JORNADAS DE VACUNAS DE LA SAFOR HA REUNIDO A DECENAS DE ENFERMEROS Y SE HAN CENTRADO EN LA TOS FERINA Y EL CÁNCER DE CÉRVIX**



UN COLECTIVO CLAVE EN LA VACUNACIÓN ES, SIN DUDA, ENFERMERÍA.

Conocer la efectividad y seguridad de las vacunas y saber trasladar esta información a los usuarios para que ellos confíen en los programas de vacunación. Es el objetivo marcado por los profesionales sanitarios que se han reunido en las XI Jornadas de Vacunas La Safor. Las vacunas aportan y han aportado beneficios para la salud de la población erradicando y controlando enfermedades. Las jornadas de este año se han centrado en enfermedades como la tos ferina y el cáncer de cérvix. Respecto a la pri-

mera han aparecido brotes en algunos países lo que ha de hacer reflexionar para poder identificar cuáles pueden ser las estrategias para minimizar el impacto de la enfermedad. Respecto a la vacunación frente al papiloma humano, el director general de Salud Pública, Manuel Escolano, resaltó que "es importante mantenerse al día para poder ir dando respuesta a las dudas que se pueden plantear por parte de los usuarios de manera que la decisión de vacunarse se haga de una manera responsable".

Sin embargo, en los procesos y protocolos de vacunación, existe un colectivo profesional clave, el personal de Enfermería que habitualmente es el encargado de la logística de las vacunaciones y la administración de las mismas. Las enfermeras tienen, además, la responsabilidad de garantizar la correcta conservación de las vacunas y son también quienes están en contacto continuo con los usuarios, por lo que revisar sus funciones y aclarar aquellas dudas que puedan existir respecto a sus responsabilidades es clave.

## Doctor Moliner forma a otros profesionales en terapia intravenosa

**EL HOSPITAL CUENTA CON UN EQUIPO DE TÉCNICA PICC FORMADO POR 15 ENFERMEROS, UN MÉDICO, UN FARMACÉUTICO Y EL APOYO DE OTRAS ÁREAS**

El Hospital Doctor Moliner de Valencia es pionero en la creación en 2009 de un equipo de trabajo de terapia intravenosa (ETI) que emplea la técnica PICC, cuyos beneficios se han demostrado en pacientes con necesidades de terapia intravenosa a largo plazo. Esta técnica se define como un catéter venoso central que se inserta a través de una vena periférica del brazo, por encima de la flexura del codo, y que permite obtener un acceso fiable a medio o largo plazo al sistema venoso central.

El uso de este tipo de catéteres permiten evitar las punciones múltiples para acceder a la vena; administración de grandes volúmenes de medicación, así como medicamentos con características especiales (pH, osmolaridad, quimioterapia), que pueden dañar la capa íntima del vaso; administrar nutrición parenteral; extracción de muestras de sangre; tratamiento prolongado intravenoso hospitalario y tratamiento prolongado intravenoso en el domicilio.

El equipo de terapia intravenosa (ETI) del Hospital Doctor

Moliner está conformado por 1 médico, 1 farmacéutico y por 15 enfermeros, y cuenta con el apoyo de otros servicios. "Es importante la formación del personal sanitario, tanto en la valoración del paciente antes de la inserción, como en el mantenimiento del catéter insertado para realizar dicha terapia", ha señalado Ovidio Gans, enfermero formador del centro sanitario, quien ha añadido que cuando se logra "un equipo con los mismos principios básicos de cuidados se obtienen excelentes resultados".



UN MOMENTO DE LA EXPLICACIÓN SOBRE LA TÉCNICA PICC.

## Consejos para afrontar los efectos de los tratamientos oncológicos

El "Proyecto Cuidarse: consejos para afrontar los efectos derivados de los tratamientos oncológicos" es una guía que pretende proporcionar recursos informativos a pacientes oncológicos en fase de tratamiento, pero también a cuidadores y familiares, organizaciones de pacientes y profesionales sanitarios, para mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

La quimioterapia, la radioterapia y la cirugía pueden producir una serie de consecuencias físicas y emocionales sobre las que diferentes profesionales sanitarios quieren orientar para que pacientes y familiares tengan un mejor manejo de los efectos que se derivan de los tratamientos oncológicos.

El proyecto cuenta con el aval de distintas sociedades científicas, grupos de pacientes y un consejo asesor formado

por relevantes profesionales del ámbito de la oncología, así como el testimonio de pacientes, familiares y cuidadores. Todos ellos han aportando con su participación no sólo un valor informativo, sino también un destacado aspecto práctico y didáctico, de gran interés para el colectivo afectado. En ella ha participado el departamento de salud de Sant Joan de Alicante.

"Nuestro objetivo principal es conseguir ofrecer la mayor información para quitar toda esa ansiedad en los pacientes que nos llegan", afirma María Victoria Cuevas, enfermera del Servicio de Oncología Radioterápica del Hospital Sant Joan de Alicante.

Toda esta información puede encontrarse en los folletos informativos que se han editado y en la web [www.cuidarse.org.es](http://www.cuidarse.org.es).

En la web [www.cuidarse.org.es](http://www.cuidarse.org.es) puede encontrarse toda la información sobre cómo afrontar los efectos derivados de la medicación oncológica



LA INFORMACIÓN SE PRESENTA EN PAPEL, JUNTO A MATERIAL AUDIOVISUAL Y UNA WEB

## Profesionales de emergencias enseñan a actuar en un accidente

Ante un accidente de tráfico es necesario conocer cómo actuar. En el III Día de la Seguridad Vial del Alto y Medio Vinalopó, enfermeros y médicos de los centros de salud de Elda impartieron dos talleres de primeros auxilios: uno destinado a voluntarios de Cruz Roja y Protección Civil, policías y profesionales y otro dirigido a la población. También se realizó un taller de triaje con el que se abordaron los criterios básicos para realizar un buen triaje.

El objetivo de estos talleres es concienciar a la población de la importancia de la seguridad vial a través de una jornada lúdica y educativa, pero también trasladar a otros colectivos y fuerzas de seguridad conocimientos sanitarios básicos para poder actuar en caso de accidente.

La jornada finalizó con el simulacro de intervención con múltiples víctimas que creó una gran expectación entre la población al ver actuar a los servicios de emergencia.



LA COLABORACIÓN ENTRE SANITARIOS, BOMBEROS, POLICÍA Y PROTECCIÓN CIVIL ES FUNDAMENTAL.

## Pacientes con diabetes aprenden sobre la enfermedad jugando

Cada vez son más los centros que utilizan los llamados "Mapas de Conversaciones" para personas con diabetes tipo 2. Una herramienta interactiva que forma parte de un programa de educación grupal con el que se pretende que los pacientes interioricen toda la información recibida sobre su enfermedad y pasen a tener un papel más activo en su control y tratamiento.

Enfermería es la encargada de impartir estos talleres para los que se cuenta con recur-

sos visuales y verbales diseñados al efecto, que permiten la incorporación de conceptos clave por parte del paciente a través de un método que simula un juego de mesa y que facilita que se desarrollen conversaciones entre los participantes en torno a su enfermedad.

Con este tipo de iniciativas se pretende fomentar el autocuidado de los enfermos crónicos y hacerlos partícipes del compromiso en el cuidado de su salud.



EL DEPARTAMENTO DOCTOR PESET FORMA A ENFERMERÍA EN ESTOS MAPAS DE CONVERSACIÓN.

# Enfermería Escolar en lugar de teleasistencia en Educación Especial

**ESTA FIGURA SANITARIA MEJORA LOS HÁBITOS SALUDABLES DE LOS MÁS PEQUEÑOS, RECUERDAN LOS PROFESIONALES DEL CUIDADO**



REUNIÓN DE LA COMISIÓN MIXTA DE SALUD ESCOLAR.

La Comisión Mixta de Salud Escolar, formada por las consellerías de Sanidad y Educación, se ha reunido recientemente y ha acordado, entre otros temas, implantar la teleasistencia en los Centros de Educación Especial (CEE) para que los profesores puedan atender las necesidades de salud de los niños.

Sin embargo, la organización colegial de Enfermería (CECOVA) recuerda que la Ley 8/2008 de Derechos de Salud del Niño y el Adolescente establece la presencia de la Enfermera Escolar obligatoria

en estos centros, un total de 47 en la Comunitat Valenciana de los que "apenas el 19% cuentan, por ahora, con profesionales de Enfermería y, además, su continuidad está en serio peligro por los recortes". En dicha comisión mixta se acordaba también "la necesidad de potenciar los hábitos saludables" en aspectos como la alimentación equilibrada, la higiene postural, la promoción de la salud, la prevención del consumo de drogas, así como en prevención de accidentes de tráfico. En este sentido, Enfermería se

muestra totalmente de acuerdo aunque no oculta su "extrañeza" por el hecho de que "estemos ofreciendo desde el CECOVA una serie de programas de investigación dirigidos a incrementar los hábitos saludables entre la población escolar sin coste alguno para la administración pública y, paradójicamente, nos topamos con el desinterés y las trabas de la conselleria de Educación". Cabe recordar la importancia de la prevención en edades tempranas para luchar contra las enfermedades prevenibles.

# El pacto de silencio ante una mala noticia suele tener peores consecuencias

**ENFERMERAS, MÉDICOS Y PSICÓLOGOS DEL HOSPITAL DE SAGUNTO SE FORMAN EN TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN PARA AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES**

Quizá uno de los peores momentos para un profesional sanitario es cuando tiene que dar una mala noticia. El departamento de salud de Sagunto ha organizado un cine fórum para tratar las herramientas de comunicación con el paciente oncológico. Una iniciativa promovida por el servicio de Oncología, el Hospital de Día y la dirección de Enfermería.

Así, en estas jornadas, enfermeras, médicos y psicólogos han abordado las habilidades, actitudes y conocimientos comunicativos necesarios, a tra-

vés del análisis y la reflexión de diferentes secuencias de tres películas.

"Es fundamental tener una buena escucha activa y atender todas las necesidades físicas y emocionales del paciente, al que no hay que mentir sino dar la información en pequeñas dosis y hasta donde quiera saber", recuerda M<sup>a</sup> Carmen Hiraldo, Supervisora de la sala de oncología-maternidad del centro.

Sin embargo, en ocasiones los profesionales se enfrentan al llamado pacto de silencio de la familia. Una forma de

protección que, según afirma la coordinadora del Hospital de Día, M<sup>a</sup> Luz Jiménez, "tiene peores consecuencias". Por ello insiste en la necesidad de convencer a la familia que el enfermo tiene derecho a recibir información para que sea él quien decida sobre el proceso que va a iniciar.

Las habilidades comunicativas del profesional le ayudarán a descubrir lo que el paciente quiere saber para favorecer así la colaboración del mismo en su tratamiento, recuerda la adjunta de Oncología, Mireia Gil.



"A VECES UNA PALABRA HACE MÁS QUE UNA PASTILLA", RECUERDAN LAS ENFERMERAS.

## Vila-real sale a caminar para prevenir la osteoporosis y el colesterol

**ENFERMERÍA ES LA RESPONSABLE DE EDUCAR EN HÁBITOS SALUDABLES POR LO QUE EL OBJETIVO DE LA MARCHA ES INCIDIR EN LA PREVENCIÓN**



LA MARCHA CUMPLE TRES EDICIONES Y SE HA REALIZADO POR LA LOCALIDAD.

“Quién mueve sus piernas fortalece sus huesos”. Con este lema ha salido este año la ya tradicional caminata saludable que organiza, desde hace tres ediciones, el Centro de Salud Dolores Cano Royo de Vila-real.

Se trata de un recorrido por la localidad y alrededores, una iniciativa que comenzó con una caminata cardiosaludable que puso en marcha el equipo multidisciplinar del centro. Después pacientes y sanitarios volvieron a salir a hacer ejercicio para evitar y prevenir el colesterol y los triglicéridos.

Esta tercera marcha se ha destinado a la osteoporosis y también, de nuevo, el colesterol. El objetivo de todas ellas es incidir en la prevención y promoción de la salud estableciendo vínculos directos con la población a través de actividades prácticas como estas. Así lo recuerdan profesionales de Enfermería, el colectivo responsable de educar a los pacientes en salud para que conozcan cómo prevenir enfermedades o qué hacer y porqué en el caso de pacientes crónicos. De hecho, cabe recordar que la osteoporosis

es una enfermedad que puede padecer el 36% de las mujeres españolas mayores de 65 años. Afecta especialmente a los huesos de las mujeres al llegar la menopausia, cuando desaparece de forma relevante la concentración de estrógenos en la sangre, lo que da lugar a una disminución de la densidad ósea, debilitación del hueso y eventual fractura del mismo. Así, los expertos coinciden en la necesidad de profundizar en el conocimiento de esta enfermedad y promocionar estilos de vida saludables para prevenirla.

## La lactancia materna previene enfermedades al bebé y la madre

**EN LOS TALLERES DE LACTANCIA LAS MADRES SE DAN APOYO MUTUO Y RECIBEN ATENCIÓN DIRECTA DE MATRONAS, ENFERMERAS Y PEDIATRAS**

Cada vez son más las madres que optan por la lactancia materna para sus hijos. Sin embargo, todavía queda mucho por hacer y nunca está de más, recuerdan las matronas, mencionar los beneficios que para el bebé tiene este alimento que es el mejor nutriente para el lactante, dado que posee una composición perfectamente equilibrada que cubre sus necesidades energéticas y de crecimiento y no genera problemas de sobrealimentación. Además, continúan las profesionales, posee células

vivas, anticuerpos y otras sustancias que ayudan al sistema inmune del lactante a defenderse frente a enfermedades infecciosas así como a prevenir otras enfermedades. Pero la lactancia materna también posee ventajas para la madre a la que ayuda en la recuperación post-parto y a prevenir enfermedades como el cáncer de mama.

No obstante, la lactancia puede conllevar complicaciones y dificultades que madres y profesionales sanitarios deben aprender a solucionar. Para

compartir experiencias y resolver dudas se han creado talleres de lactancia como el que se lleva a cabo en el Centro de Salud de Ontinyent. Aquí las madres se apoyan mutuamente y reciben atención directa de matronas y enfermeras.

Además, en los Departamentos de Salud proliferan los Comités para la Humanización del Nacimiento y la Lactancia cuyo objetivo es sensibilizar y fomentar la lactancia materna a través de la creación de protocolos que unifiquen criterios profesionales.



UN MOMENTO DEL TALLER DE LACTANCIA EN EL CENTRO DE SALUD DE ONTINYENT.

## El 30% de las personas con VIH desconoce su estado serológico

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son patologías causadas por virus, bacterias, hongos, protozoos y ectoparásitos, en las que la transmisión sexual es relevante desde el punto de vista epidemiológico.

Se estima que en España el 30% de las personas con infección desconocen su estado serológico. "Esto tiene graves implicaciones para el sistema inmunitario, con la dificultad añadida de peor respuesta al tratamiento y empeoramiento del pronóstico y la calidad de vida, por ello es básica la detección precoz", ha reconocido el director general de Investigación y Salud Pública, Manuel Escolano, en la XIV Jornada de la revista 'Viure en Salut'.

La Organización Mundial de la Salud, en referencia a la prevención y el control de las ITS, recomienda desarrollar

programas de promoción de salud sexual en colaboración con los servicios de prevención del VIH.

La propia OMS mantiene que "la educación sexual no fomenta la precocidad de las relaciones afectivo-sexuales, ni la promiscuidad sino que potencia la reflexión y el comportamiento más responsable". Así, son las Enfermeras Escolares como agentes de salud y educadoras en hábitos sexuales las que mejor pueden realizar el trabajo de prevención, que debe comenzar con la sensibilización de los adolescentes en el marco de las iniciativas de educación afectivo-sexual, la difusión de hábitos seguros en la relaciones sexuales y el conocimiento de los problemas derivados de esta enfermedad y otras de transmisión sexual en los propios centros, recuerdan estos profesionales.

Las Enfermeras Escolares son, como agentes de salud y educadoras en hábitos sexuales, las que mejor pueden realizar el trabajo de prevención, que debe comenzar con la sensibilización de los adolescentes



CAMPAÑA DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN.

## Educación diabetológica para fomentar el autocontrol

La educación diabetológica es una herramienta eficaz en el autocontrol de esta enfermedad que afecta al 15,5% de la población mayor de 65 años y que va en aumento entre la población pediátrica. Así se ha destacado durante

el acto de celebración de los 10 años de la Unidad de Diabetes del Departamento de La Plana, en Castellón. Desde su apertura, por la Consulta de Enfermería han pasado 18.000 visitas y se ha multiplicado por dos las asistencias.

## Las matronas enseñan a identificar un parto inminente

Ante un parto fuera del centro hospitalario es importante saber identificar signos y síntomas de un parto inminente para así poder controlar la situación, adecuar los cuidados y saber derivar a cada gestante según el caso particular.

El Hospital del Vinalopó ha organizado la I Jornada de Atención de partos urgentes extrahospitalarios, impartida por matronas a 45 profesionales de Cruz Roja y la Asociación Detente y Ayuda del servicio de ayuda en carretera.



EL HOSPITAL DEL VINALOPÓ HA ATENDIDO DESDE SU APERTURA DIEZ PARTOS FUERA DEL CENTRO.

## El dolor: una experiencia única, compleja e individual

El dolor es una experiencia compleja e individual que afecta a personas con diferentes patologías. Esto ha dificultado siempre su consideración médica. Un equipo multidisciplinar trata a estos pacientes en Unidades del

Dolor como la del Hospital General de Valencia o el General de Elche. Una afección subjetiva que se puede medir "para conocer las tendencias respecto a los tratamientos que se aplican", explica una enfermera de estas unidades.

## La prevención del consumo de drogas empieza en la infancia

Cerca de 27 millones de personas en el mundo tiene problemas graves de drogas. Se trata de un problema de salud pública. Así lo ha recordado la Secretaria Autonómica de Sanidad, Nela García, durante la

presentación del Atlas de Drogodependencias elaborado por la OMS. Educación para la salud impartida por Enfermería ayuda a prevenir el consumo de sustancias tóxicas desde edades tempranas.

# Enfermería aconseja no exponer directamente al sol a los bebés

LOS EXPERTOS TIENEN EVIDENCIAS DE QUE LA EXPOSICIÓN A LOS RAYOS DE SOL EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA PUEDE SER EL ORIGEN DE TUMORES DE PIEL

## RECOMENDACIONES PARA NIÑOS

1. Evitar la exposición directa al sol en los primeros meses de vida.
2. Salir de paseo en las primeras horas del día o al caer la tarde.
3. Proteger al bebé con sombras tupidas y ropas ligeras.
4. Usar gorros y sombrillas para cubrir la cara y el cuello.
5. A partir de los seis meses, elegir cremas para el sol especiales para niños.
6. Aplicar la loción unos 30 minutos antes de salir de casa y repetir la aplicación cada dos horas, independientemente de que sean resistentes al agua.
7. Optar por cremas, leches o lociones solares, más hidratantes que las presentaciones en espumas y geles.
8. Usar un factor de protección superior a 30 y que cubra tanto los rayos UVA como los UVB.
9. Optar por filtros físicos, a base de óxido de zinc y dióxido de titanio.



LOS INGRESOS SE HAN REDUCIDO UN 83%

No exponerlos al sol. Esa es la mejor forma de proteger a los recién nacidos de los rayos solares, no solamente por el riesgo de quemaduras sino por el peligro de que sufran un golpe de calor.

Los bebés tienen unas características cutáneas especiales con muy poca capacidad de defensa, por lo que, en caso de exposición al sol, los profesionales de Enfermería aconsejan emplear productos adecuados a su tipo de piel, pero, en todo caso, a partir del medio año de vida.

Pediatras y dermatólogos también desaconsejan usar cremas de protección solar antes de los seis meses de

vida; e incluso usar las con precaución antes de que cumplan un año ya que algunos bebés pueden de hecho sufrir irritaciones y reacciones alérgicas a las cremas.

La Academia Americana de Pediatría y el Consejo Australiano del Cáncer coinciden en que debe limitarse la utilización de cosméticos solares antes de los seis meses a zonas del cuerpo como la cara o las manos, "siempre que no sea posible protegerles con sombra y ropas ligeras". En este caso, aconsejan las formulaciones pediátricas y mejor en crema que en espumas o geles porque son más hidratantes.

Recomiendan emplear fórmulas con óxido de zinc o dióxido de titanio, considerados menos irritantes y que ofrecen un filtro más tupido a la piel. Además, las fórmulas para niños suelen tener menos sustancias irritantes, de manera que no piquen si el niño se las lleva a los ojos u otras mucosas.

## El origen de tumores

Los especialistas tienen cada vez más evidencias que demuestran que la exposición a los rayos de sol en los primeros años de vida puede ser el origen de tumores de piel (melanomas) que se diagnostican 40 o 50 años más tarde.

"Existen pruebas de que la radiación solar durante la infancia tiene la capacidad de iniciar el proceso mutagénico que desencadena el melanoma", advierte el Consejo Australiano del Cáncer.

## Ante una ola de calor

Cabe recordar que ante una ola de calor también hay que tomar precauciones para evitar problemas de salud a cualquier edad.

Beber mucha agua y líquidos sin alcohol ni cafeína, especialmente si se está haciendo un esfuerzo físico. Abstenerse de las bebidas alcohólicas o con cafeína ya que aumentan la pérdida de líquidos, recuer-

da Enfermería. Tampoco es recomendable, para la salud, tomar líquidos excesivamente fríos ni azucarados. Comer abundantes frutas y verduras, reduciendo los alimentos ricos en proteínas como las carnes.

Usar ropa ligera, no apretada, que cubra la mayor superficie posible y de colores claros. Utilizar protección para los rayos solares, evitar tomar el sol a las horas de máxima radiación solar. Evitar las actividades en horario de temperaturas altas, comenzar de forma lenta el ejercicio y aumentarlo de forma gradual y vigilar a los niños y ancianos, a partir de los 65 años.