

Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Pacientes con sobrepeso visitan el mercado de Elche en busca de productos para elaborar un menú equilibrado.

Profesionales sanitarios de Primaria, guías de hábitos saludables



La Fe supera el centenar de trasplantes de riñón en 2012



Explorar las emociones para mejorar la atención



Cada vez más mujeres retrasan la maternidad

Prácticas a pacientes crónicos para llevar una vida saludable

UNA ENFERMERA Y UN MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA GUÍAN A LOS PACIENTES EN ESTOS CURSOS QUE PRETENDEN APORTAR MOTIVACIÓN



Clase práctica de ejercicio físico para pacientes hipertensos.

Consejos para la compra de alimentos:

- Lácteos desnatados y quesos frescos: tienen menor contenido en grasa saturada y colesterol.
- Carnes: Preferentemente carnes con poca grasa.
- Pescados: cualquier tipo, preferentemente el pescado azul.
- Huevos: Las cáscaras intactas y limpias, sin grietas, roturas o manchas.
- Frutas: Preferentemente de temporada. Verificar si tienen buen color y no presentan señales de deterioro.
- Verduras y hortalizas: Se deben escoger de temporada, de apariencia fresca y sin señales de deterioro.

Llevar una vida saludable es también una cuestión de motivación. Y este ha sido uno de los objetivos marcados por los profesionales de los centros de salud de Elche, dependientes del Departamento del Hospital General. Aquí, pacientes de diferentes patologías realizan clases prácticas para aplicar hábitos saludables a su día a día y todos ellos guiados por su enfermera y médico de atención primaria.

Se trata de complementar la educación sanitaria teórica que éstos pacientes ya realizaban en sus centros sanitarios. Un ejemplo ha sido un grupo de 15 personas hipertensas del Centro de Salud El Pla que han participado en una clase práctica de ejercicio cardiosaludable.

"Han realizado ejercicios físicos de intensidad baja o moderada, ya que estos reducen la presión arterial y tienen un interés especial para los pacientes hipertensos. Además, se tra-

ta de actividades que tienen un bajo riesgo de complicaciones cardíacas y traumas músculo-esqueléticos y pueden ser aconsejados a un mayor número de pacientes", relatan los responsables de la iniciativa en este centro de salud. Los mismos recuerdan que "las figuras de Enfermería y del Médico de familia son claves para impulsar estos hábitos saludables ya que están en una situación de privilegio, muy cerca del paciente, de su familia y su entorno".

Esta es la segunda práctica saludable que se realiza en la localidad ilicitana. Para la primera se seleccionó a un grupo de siete pacientes con sobrepeso u obesidad, para una visita guiada al Mercado Central de Elche.

Aquí, los profesionales sanitarios que les acompañaron les asesoraron sobre los alimentos saludables necesarios para llevar a cabo una dieta adecuada y proporcionar al pacien-

te las herramientas necesarias para mejorar y aumentar sus autocuidados a través de la motivación. Así, los pacientes aprendieron que hay que desarrollar una compra práctica y saludable, siendo conveniente planificar anticipadamente el menú, tratando de incorporar alimentos variados, teniendo siempre en cuenta las recomendaciones de la Pirámide.

Cabe recordar que datos del Instituto Nacional de Estadística indican que un 16% de la población española es obesa y que una de cada dos personas está por encima de su peso normal. Más de la mitad de las personas de 18 años o más está por encima del peso considerado como normal.

El aumento del consumo de grasa de origen animal, asociado a una baja actividad física, se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y obesidad.

La Fe supera los 100 trasplantes renales por tercer año consecutivo

EN CADA INTERVENCIÓN PARTICIPAN MÁS DE 100 PROFESIONALES ENTRE CIRUJANOS, MÉDICOS, ENFERMERAS, ANESTESISTAS, ETCÉTERA



Miembros del equipo de las Áreas de Riñón y Vías Urinarias del hospital La Fe.

El Hospital Universitari i Politècnic La Fe superó en 2012, realizó en 2012 un total de 112 trasplantes renales, 11 de ellos pediátricos. Ha sido uno de los años con más actividad trasplantadora desde sus inicios en 1982. En estos 30 años se han realizado 2.191 trasplantes renales. De ellos 63 han sido dobles trasplantes de riñón-páncreas y 23 dobles trasplantes de hígado y riñón. Asimismo, se han realizado un total de 86 trasplantes de donante vivo: 47 en pacientes pediátricos y 39 en pacientes adultos.

La supervivencia del receptor en adultos en La Fe en un año se sitúa en el 97% y a los cinco años esta cifra asciende al 94,2%. Con estos datos, el trasplante renal es el tratamiento sustitutivo renal que proporciona una mayor supervivencia y una mayor calidad de vida a los pacientes con

enfermedad renal crónica terminal.

El proceso de donación y trasplante complejo y en cada intervención participan más de 100 profesionales entre cirujanos, médicos, coordinadores, enfermeras, anestesistas, auxiliares, celadores y los equipos de transporte. Existen equipos de coordinación de trasplantes, compuestos por enfermeras y médicos, en todos los hospitales de la Comunitat. La actividad fundamental de los mismos es la detección del donante potencial que puede surgir en cualquier momento. Después se inicia y coordina el proceso para que se convierta en un donante real cuyos órganos pueden ir destinados a cualquier ciudadano de la Comunitat. Cuando se extrae el órgano este se transporta a La Fe donde se implantarán al paciente que lo necesite.

Vila-real da charlas para evitar el peligro del sedentarismo

ENFERMERAS Y MÉDICOS DE VILA-REAL DESARROLLAN UNA CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN TRES COLEGIOS DE LA LOCALIDAD

Enfermeras y médicos del Centro de Salud Dolores Cano Royo de Vila-real han iniciado una campaña de prevención de la salud en tres colegios de la ciudad con el objetivo de transmitir hábitos saludables a los escolares.

El equipo, formado por una enfermera y una médica especialista, ha acudido a un centro escolar de Vila-real para transmitir la importancia de la realización de actividad física entre los menores, con el objetivo de inculcar los beneficios que tiene para la salud. De esta forma, los profesionales sanitarios han expuesto a los menores la pirámide del ejercicio físico y les han invitado a realizar actividades durante el día tan cotidianas como ir caminando a los lugares, salir a pasear o utilizar las escaleras en vez del ascensor.

Además, les han transmitido la necesidad de realizar estos ejercicios de forma diaria e incorporar otras actividades físicas con una frecuencia de dos a tres veces por semana y que requieran un gasto de energía mayor, como la práctica de algún deporte.

Estas charlas tienen como objetivo evitar la obesidad infantil, entre otras consecuencias negativas para la salud, y hacerles partícipes de los peligros que entraña el sedentarismo. De hecho, los profesionales sanitarios han detectado que un porcentaje importante de escolares de Primaria pasan diariamente más de dos horas continuas haciendo una actividad sedentaria, como puede ser ver la televisión o jugar a videojuegos, y les invitan a disminuir este tiempo por ratos más cortos.

ALGUNOS DATOS A DESTACAR:

1. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha llegado a considerar la obesidad "la epidemia del siglo XXI", por el alcance adquirido y su impacto sobre la morbilidad, la calidad de vida y el gasto sanitario.
2. La actividad física protege frente al riesgo de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares.
3. El sedentarismo y la incidencia de diabetes mellitus están directamente relacionados.

Orihuela explora las emociones para mejorar la atención al paciente

LAS ENFERMERAS APRENDEN A ANALIZAR SU REALIDAD PERSONAL PARA MEJORAR EL USO DE SUS RECURSOS DE RELACIÓN HUMANA



Imagen de los participantes en el curso.

La voluntad de las enfermeras de prestar la mejor atención a sus pacientes se plasma en iniciativas como el curso desarrollado en el Departamento de Salud de Orihuela, donde sus profesionales sanitarios analizaron sus emociones y su realidad personal para aprender cómo puede afectar el estado emocional a su trabajo diario con los pacientes.

Gracias a esta actividad los sanitarios reflexionaron sobre el uso de sus recursos de relación humana en la atención a los pacientes, obtuvieron una buena formación acerca de cómo optimizar los procesos de desarrollo y aprendieron a prevenir el desgaste laboral.

Todo esto permite que los profesionales alcancen un mayor conocimiento y sensibilización de los problemas asocia-

dos a la atención psico-sanitaria y emocional, para que lo incorporen a su quehacer diario. Cabe destacar el gran beneficio que los pacientes obtienen de estas actividades.

Gracias a esta formación, los profesionales mejoran sus habilidades de comunicación y relación humana y les permite trabajar de forma más eficaz, gratificante y creativa, lo que se transmite en una elevada calidad de cuidados a los pacientes.

“Es importante que los profesionales que se encargan del cuidado de otros tengan recursos extras para solventar aquellas posibles presiones o problemas que derivan de su ámbito personal, familiar y emocional, así como las del propio medio laboral”, explicó Carlos Arenas, gerente del Departamento.

El General de Valencia reduce en un 43% el gasto en material de curas

EL AHORRO HA SIDO POSIBLE GRACIAS AL PAPEL DE ENFERMERÍA EN LA ELABORACIÓN DEL CATÁLOGO Y A LA COMPRA CENTRALIZADA

Las enfermeras de la Comisión de Atención, Cuidados y Prevención a la Integridad Cutánea (CATIC) y de la Comisión de Úlceras por Presión (UPP) del Departamento de Salud Valencia-Hospital General marcaron las directrices de un petitorio único de material de curas, fundamentalmente apósitos. El resultado es inmejorable ya que se ha logrado reducir el gasto en un 43% con un ahorro de 458.967 euros a pesar de que el número de apósitos aplicados a los pacientes se incrementó un 23% en ese periodo.

El director de Enfermería de Atención Primaria del Departamento, Vicente Ferrandis, destacó la importancia de la compra centralizada y la dispensación por parte del Consorcio de Hospital General Universitario de Valencia (CHUGV) de todos los

apósitos seleccionados por los propios profesionales. Así, las características para incluir un listado de 100 materiales fueron según Federico Palomar, coordinador de la Unidad de Enfermería Dermatológica, “la flexibilidad, la presentación del producto, la capacidad de absorción, etcétera pero, sobre todo, hemos sido muy incisivos en la calidad”. La nueva gestión agiliza la petición, utilización y dispensación que, desde marzo de 2012, hace el propio servicio de logística del Departamento con la implantación del Módulo de Dispensación de apósitos (MDIS), que permitió asumir el gasto del material fungible y apósitos que hasta entonces se solicitaban mediante receta, y se suministraban en las farmacias a los pacientes y centros de salud a través del gestor de dispensación GAIA.



Almacén del Hospital General Universitario de Valencia.

Ultraduatlón solidaria de cuatro días entre Elche y Santiago

Recorrer los 1.100 kilómetros que separan Elche y Santiago de Compostela en una ultraduatlón de solo 4 días. Es el reto de los miembros de la ONG Solidaridad como Meta (www.solidaridadcomometa.org). Entre ellos encontramos a Javier Seoane y Alberto Quiles, dos enfermeros y amantes del deporte que preparan este reto cuyo objetivo es conseguir financiación para colaborar en el proyecto del 2013 de la ONG OASIS (Organización de Ayuda Solidaria contra la Injusticia Social) cuya zona de actuación es la región de Les Savanes (norte de Togo). Aquí, esta ONG realiza, desde hace 11 años, un proyecto que trata de atender a pacientes subsidiarios de valoración y tratamiento por personal sanitario especializado en cirugía ortopédica y traumatología y cirugía plástica y reconstructiva.

Solidaridad como Meta persigue concienciar a la población de situaciones sociales extremas a nivel mundial y de la necesidad de ayudarlos; todo ello a través del deporte. Con este fin se crea un proyecto deportivo diferente en cada ocasión, se busca financiación para el mismo y se escoge una ONG a la que irán destinados los fondos recaudados.

Esta ultraduatlón solidaria arrancará el 28 de marzo con una primera etapa en bicicleta entre Elche y Albacete de 160 km. A partir de aquí 3 equipos se turnarán tanto en los pedales como en carrera a pie para completar el recorrido. Todo sin parar, de día y de noche hasta llegar el día 31 al Monto do Gozo y hacer una entrada conjunta en Santiago de Compostela. Un recorrido que podrá seguirse en directo en la web de esta ONG.



Cartel que anuncia el reto solidario que empezará el 28 de marzo en Elche.

Dénia edita una guía para pacientes afectados por EPOC

Un grupo de profesionales, entre ellos enfermeras, del Departamento de Salud de Dénia ha puesto en marcha un Plan de Cuidados personalizado dirigido a pacientes diagnosticados de EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica). El programa arranca con la identificación por parte de la enfermera del centro de salud y del médico de familia, de cada una de las personas con patologías respiratorias crónicas. En función del riesgo, se define un nivel de cuidados para cada uno de ellos.

En este Plan de Cuidados Personalizado, el paciente cuenta con el seguimiento de un profesional de referencia asignado, que lo atiende y le informa en todo momento del curso de su enfermedad. Además se incluye una guía informativa sobre su patología, donde puede consultar desde la sintomatología hasta consejos para poner en práctica, hábitos de vida más saludables.

El programa arranca con la identificación por parte de la enfermera y del médico de familia, de las personas con patologías respiratorias crónicas.

Aumentan las donaciones de sangre un 3% en 2012

El número de donaciones de sangre en 2012 aumentó un 3,1% respecto al año anterior, según aseguró el conseller de Sanitat, Manuel Llombart, durante un acto de promoción de la donación celebrado en Valencia. En 2012 se registraron 188.452 unidades. Por provincias, en Castellón el incremento fue del 1,4%, en Valencia del 4,8% y en Alicante del 0,9% con 28.180 nuevos donantes en toda la Comunitat.

Por otra parte, en lo que llevamos de año el Centro de Transfusión ha registrado 18.870 donaciones. Un total de 1.874 en Castellón, 10.754 en Valencia y 6.245 en Alicante. Así, la cifra de nuevos donantes ha sido de 2.559. Los profesionales sanitarios recuerdan que a cada minuto se administra sangre o un derivado. Una sangre que no se puede fabricar "la única forma de obtenerla es mediante la donación solidaria, voluntaria y altruista".



Campaña de donación de sangre "El PartidoSolidario" del Hospital General de Alicante.

Alumnado de bachillerato conoce de cerca la práctica clínica

El Hospital Universitario General de Castellón organiza unas jornadas de puertas abiertas, a lo largo de los viernes de enero y febrero. El objetivo ha sido fomentar el interés de los más jóvenes por la salud y la sanidad. Para ello, se les han aportado las vivencias de los responsables de Enfermería de diversas unidades del centro sanitario. Entre éstas las de la UCI Pediátrica, Cirugía, el Servicio de Rehabilitación o el de Partos.

El objetivo de estas jornadas, inauguradas por la directora de Enfermería, Encarna Rodríguez, fue acercar las profesiones sanitarias que se llevan a cabo en el hospital a los estudiantes de segundo de bachillerato de Ciencias de la Salud, puesto que les puede parecer interesante, y además orientarlos a la hora de elegir su futura profesión. Entre las experiencias que aportó

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

El Hospital Universitario General de Castellón recibió durante estos seis días a cerca de 180 estudiantes, que están cursando segundo de bachillerato en su rama de Ciencias de la Salud. Los centros docentes que visitarán el Hospital Universitario General de Castellón son el IES Penyagolosa, Colegio Madre Vedruna-Carmelitas, IES Politécnico, IES Joan Bautista Porcar, IES Matilde Salvador, Colegio San Cristóbal, IES Caminàs, IES Violant de Casalduch, IES La Plana, Colegio Mater Dei e IES Sos Baynat.



Alumnos de un instituto de Castellón visitan el hospital.

Jornadas de Emergencia y Seguridad Pública en Castellón

Para dar respuesta rápida y eficaz a cualquier situación de riesgo, todos los equipos de seguridad y emergencias han de actuar coordinados. En las XII Jornadas de Emergencias y Seguridad Pública celebradas en Nules (Castellón) participaron enfermeras y médicos de las unidades SAMU, voluntarios de Protección Civil, personal del 112, miembros de la Unidad Militar de Emergencias, etc. que realizaron talleres como de intervención en accidentes de tráfico, formación RCP o alerta sanitaria.

García destaca la labor de Enfermería en la dependencia

La secretaria autonómica de Autonomía Personal y Dependencia, Nela García, ha mantenido una reunión con el presidente del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, Juan José Tirado. En ella se ha destacado "la labor de los profesionales de Enfermería en el ámbito de la dependencia". La Conselleria de Bienestar Social "considera imprescindible su trabajo en la promoción de la autonomía personal y en la prevención de la dependencia".



El HGUV aumenta la hospitalización a domicilio

El Hospital General Universitario de Valencia (HGUV) incrementó un 37% la atención a domicilio en 2012, un 22% los pacientes crónicos y en los pacientes paliativos un 69%. La hospitalización a domicilio es una forma económicamente eficiente de tratar al paciente, al mismo tiempo que se le proporciona el mejor lugar terapéutico, siendo el elegido con mucha frecuencia su casa. Una enfermera y un médico se encargan de llevar a cabo la atención.

Nueva Unidad de Arritmias en el Hospital de La Ribera

El Hospital Universitario de La Ribera ha puesto en marcha su nueva Unidad de Arritmias o Unidad de Electrofisiología Cardíaca cuyo objetivo es diagnosticar, tratar y controlar a pacientes que presentan cualquier tipo de alteración del ritmo del corazón. Cuenta con facultativos especialistas en Cardiología/Electrofisiología y con enfermeras con formación específica en hemodinámica y electrofisiología.

Las mujeres retrasan la maternidad y la media supera ya los 30 años

ASÍ SE DESPRENDE DE UN ESTUDIO ELABORADO EN EL HOSPITAL DE MANISES QUE INDICA TAMBIÉN QUE LA LACTANCIA MATERNA AUMENTA



Una madre posa junto a su bebé en el centro hospitalario.

El perfil de las mujeres que dan a luz está cambiando en los últimos años. Cada vez más mujeres retrasan la maternidad y, de hecho, las madres primerizas ya superan los 30 años de edad. En concreto, las madres que dan a luz en Manises tienen una media de 31 años. Son datos del estudio elaborado por el hospital de esta localidad, que ha realizado un análisis de los 5.000 nacimientos que ha atendido desde su apertura. Según este estudio, la epidural también se consolida como la opción analgésica preferida por las mujeres. El 76% la eligieron para dar a luz en Manises.

Aunque, en los últimos años también se ha consolidado una nueva forma de atender el parto, que respeta el proceso fisiológico natural del mismo y evita que éstos acaben siendo provocados.

Otro dato curioso del balance realizado muestra que este tipo de partos normales y con mínima intervención tiene una duración media de 10 horas y el 90% de los casos no han necesitado episiotomía.

En cuanto a los bebés que han nacido en estos casi cuatro años en el centro, cabe destacar que se han duplicado los nacimientos de niños prematuros que han sido atendidos en la Unidad de Neonatología. La cifra de mujeres que se decide por la lactancia materna también ha aumentado. Las matronas forman e informan a las madres sobre sus beneficios y así, el 83% de las mujeres que dieron a luz en Manises la eligieron como primera opción gracias a la implantación de medidas como el procedimiento "piel con piel" practicado en el centro.

La Plana especializa a la Enfermería del bloque quirúrgico en anestesiología

LA ENFERMERÍA ANESTÉSICA ACTÚA EN TODO EL PROCESO ASISTENCIAL DE UN PACIENTE, QUE COMIENZA EN LA CONSULTA DE ANESTESIOLOGÍA

El Servicio de Anestesia y Reanimación del Hospital Universitario La Plana está impartiendo el curso *Manejo y Cuidados del Paciente Quirúrgico*, dirigido al personal de Enfermería del bloque quirúrgico, con el objetivo de crear una unidad básica de atención anestésica médico-enfermera que tenga como único fin el bienestar fisiológico del paciente durante la intervención y su posterior recuperación.

El objetivo es ofrecer conocimientos a las enfermeras que trabajan en quirófano sobre el manejo y el cuidado del paciente antes, durante y después de una anestesia por intervención quirúrgica y, por tanto, poder formar un equipo específico de enfermeras de anestesia. Con esta iniciativa, el Hospital consigue asimismo incrementar la calidad asistencial y ofrecer un tra-

to humanizado. La Enfermería anestésica actúa en todo el proceso asistencial de un paciente, que comienza en la consulta externa de Anestesiología, continúa en el quirófano y finaliza en la Unidad de Reanimación y Post-Anestesia, y en todas las intervenciones que precisan de anestesia, ya sea cirugía tradicional, cirugía mayor ambulatoria o cirugía sin ingreso.

Para el Servicio de Anestesiología, la Enfermería anestésica es un área competencial fundamental en el desarrollo de las tareas asistenciales y, gracias a este curso, dota al enfermero de plena capacidad profesional para desarrollar sus funciones dentro de la especialidad de anestesia y con el pleno apoyo del médico, con el que interactúa y forma un equipo y una unidad de actuación única.



Dos enfermeras durante el curso de *Manejo y Cuidados del Paciente Quirúrgico*.

Más de 20.000 nuevos casos de cáncer en la Comunitat

EN EL DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER ENFERMERÍA PIDIÓ REFORZAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



Un grupo de escolares forma un lazo contra el cáncer.



El conseller de Sanitat ofrece los últimos datos sobre la incidencia del cáncer en la Comunitat Valenciana.

El cáncer es un problema de salud prioritario, por su incidencia, prevalencia y mortalidad. Se trata de la primera causa de muerte en hombres y la segunda en mujeres, según datos de la Conselleria de Sanitat. De hecho, cada año se diagnostican en la Comunitat 20.118 casos de cáncer.

Concretamente, los tumores con mayor mortalidad en hombres son el cáncer de pulmón, con 1.875 fallecimientos; seguido del colorrectal con 898 y de próstata con 609. En mujeres, el cáncer colorrectal se encuentra en primer lugar con 667 muertes. El de mama es la segunda causa con 645 defunciones y después el de pulmón con 372.

Sin embargo, se estima que más del 40% de todos los cánceres se pueden prevenir y la prevención va, sin duda, asociada también a la

educación. En el Día Mundial de la lucha contra el cáncer, que se conmemora cada 4 de febrero, los profesionales de Enfermería pidieron reforzar la promoción de la salud en el ámbito educativo y las políticas públicas ante el incremento de enfermedades relacionadas con el tabaquismo que es el principal factor causante del 30% de todos los tipos de cáncer, además de otras patologías cardiovasculares y otras respiratorias como bronquitis crónica, enfisema y asma.

Además, el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) mostró su "profunda preocupación" por el hecho de que "esta comunidad es la autonomía donde más se fuma de España". El 29,95% de los mayores de 16 años (lo que supone más de 1.200.000 valencianos) fuma a diario, más un 4% de fumadores ocasionales según el INE 2006.

Fomentar una alimentación sana y la práctica regular de ejercicio físico desde la infancia y a lo largo de toda la vida ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad, así como sus trastornos asociados, lo que revierte en una menor incidencia de algunos tipos de cáncer.

El dato positivo es que la tasa de mortalidad por cáncer en la Comunitat ha descendido en los últimos años un 13% en hombres y un 11% en mujeres. Según datos de la Conselleria, cada vez se consiguen mayor supervivencia: a tres años en cáncer de mama es del 91%, para cáncer de próstata es del 86% y para cáncer colorrectal del 59%. A nivel nacional, según el Ministerio de Sanidad, las cifras de incidencia y mortalidad son, en general, inferiores a las de la Unión Europea, y la supervivencia en personas jóvenes ha mejorado en los últimos años.