

Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



El tratamiento y el deporte tienen que compensar la ingesta de azúcares en la alimentación. No hay alimentos prohibidos para una persona diabética.

La autogestión del paciente ayuda a controlar la diabetes



Consulta enfermera para tratar heridas por cirugía



La hospitalización domiciliaria supera las 318.000 visitas



Ejercicio físico guiado por una paciente experta

Cerca del 14% de la población de la Comunitat es diabética

LA ALIMENTACIÓN, EL DEPORTE Y LA FORMACIÓN EN LA AUTOGESTIÓN DE LA PATOLOGÍA SON LOS TRES PILARES BÁSICOS PARA CONTROLARLA



La diabetes es una enfermedad crónica creciente en el mundo.

OTROS DATOS:

-La diabetes está empezando a afectar a adolescentes e incluso a niños. Se prevé que uno de cada diez europeos entre los 20 y los 79 años habrá desarrollado diabetes en el 2030.

-Cuando a una persona se la diagnostica diabetes es muy importante conocer la patología: cómo repercute a sus niveles de glucosa actividades como comer, hacer ejercicio o las enfermedades leves habituales. Si se conocen las necesidades del cuerpo y se aprende a mantener la glucosa en sangre dentro de los niveles recomendados, se puede controlar eficazmente la diabetes.

La diabetes es un problema creciente de salud pública en todo el mundo. Estudios recientes de prevalencia confirman que está aumentando, de forma que en la Comunitat Valenciana se sitúa entorno al 14% de la población.

La educación terapéutica, tanto del paciente como de su familia, es uno de los pilares básicos en el control de la diabetes, junto con el deporte y la alimentación. La autogestión del enfermo se consigue con formación y ésta suele estar tutorizada por las Enfermeras de las Unidades de Diabetes. María Teresa Marí es enfermera experta en educación diabetológica del Departamento de Salud de la Plana, donde se ha celebrado un encuentro con pacientes diabéticos.

Marí ha hablado de la alimentación y de preguntas tan frecuentes como si es muy diferente al resto de la población o si se puede comer de

todo. La respuesta, depende de la persona, "si es un niño, un adolescente o un adulto, del tratamiento que lleve, si la persona tiene sobrepeso u obesidad, si es o no deportista, etc. Es decir, hay que personalizar y adaptar la ingesta pero no hay alimentos prohibidos" recuerda.

Jesús Mancebo es uno de los más de 18.500 pacientes diagnosticados de diabetes tipo I y II en el Departamento de Salud de La Plana de Vila-real (Castellón) y reconoce que su dieta es "prácticamente la de siempre pero con la mitad de comida y hacer ejercicio, que antes no hacía". Caminar diariamente es el deporte al que se ha apuntado y como él muchos de los pacientes que padecen esta patología

En la jornada se ha presentado el proyecto de *Páncreas Artificial*, uno de los últimos avances tecnológicos en este campo. El páncreas artificial es un dispositivo que se basa en un

algoritmo matemático de control que calcula la infusión óptima de insulina según las necesidades de cada paciente y en cada momento. Una iniciativa coordinada por la Universitat Politècnica de València y el Hospital Clínico de Valencia, a través del INCLIVA, y la Universitat Politècnica de Girona y el Hospital Clínic de Barcelona.

Además, la conselleria de Sanitat está trabajando ya en la elaboración del III Plan de Diabetes que "reforzará la educación terapéutica por parte de enfermeras especializadas e incidirá en la formación de pacientes expertos", ha adelantado el conseller Manuel Llobart.

Asimismo, otro de los objetivos del Plan es "potenciar la coordinación entre atención especializada y atención primaria y la colaboración entre las distintas especialidades que se pueden ver implicadas en la asistencia al paciente diabético".

Seguridad en las heridas por cirugía traumatológica

La Consulta de Enfermería de Traumatología del Hospital Vega Baja de Orihuela garantiza la seguridad y el cuidado especializado de las heridas postquirúrgicas que se producen tras la cirugía Ortopédica y Traumatológica gracias a tratamientos y cuidados especializados.

Las enfermeras de la consulta, Miriam Bernabéu e Irene Martínez, son las encargadas de realizar el seguimiento y los cuidados de las heridas quirúrgicas una vez que los pacientes son dados de alta a sus domicilios. Dentro del mismo informe de alta médica, el paciente tiene establecida la próxima cita en la consulta de Enfermería para realizarle la revisión de la herida quirúrgica. En función del diagnóstico, la primera cura se realiza en planta o en la consulta. De igual forma, está establecido que la primera revisión de la herida, en la cirugía ambula-

toria en traumatología, se realiza en la consulta.

Cabe destacar que al ser una consulta especializada y dirigida siempre por el mismo personal, las heridas se revisan con un criterio de cuidados y tratamiento unificado y basado en la evidencia científica. La consulta está completamente equipada con el material necesario para el cuidado de estas heridas. Asimismo, los profesionales que trabajan en ella disponen de la formación específica y la experiencia que conlleva una trayectoria de varios años al cargo de la consulta y de trabajo diario con este tipo de heridas.

Gracias a este seguimiento especializado se consigue aumentar la calidad de la asistencia, ya que se proporciona atención y ciudadanos más seguros a los pacientes y disminuye así la incidencia de complicaciones.



Estas heridas comportan complicaciones frecuentes.

Matronas de Castellón actualizan la práctica en suturas

El Hospital Universitario General de Castellón ha ofrecido un taller de suturas para matronas del Departamento y facultativos residentes de Obstetricia y Ginecología. La formación ha tenido una parte teórica y otra práctica.

El taller, organizado por la supervisora del área de Partos del hospital, M^a Teresa Jiménez, contó con la colaboración de la matrona Eva Arconada y fue impartido por el ginecólogo del centro Juan Antonio Serrano.

En la primera parte se expusieron las distintas técnicas de sutura, sus objetivos y la diversidad anudados, las ventajas y desventajas de cada uno de ellos. También se clasificaron los distintos hilos de sutura con los que se trabaja en el área de paritorios, así como los tipos de agujas y el instrumental básico. Para la práctica se contó con tablas de entrenamiento de suturas y anudado, y un entrenador de reparación de episiotomías.



Un instante de la práctica de suturas.

Nou Moles amplía servicio con una consulta de matronas

El Centro de Salud Nou Moles (Valencia) amplía sus servicios con la nueva consulta de matronas que se ha puesto en marcha para poder atender de manera más cómoda a las embarazadas del centro en horario de mañana y tarde.

Además de las consultas programadas y a demanda para el seguimiento del embarazo, parto y puerperio, se realizan actividades de prevención y promoción para la salud. Hay programadas clases de preparación al parto, gimnasia para embarazadas y talleres de educación maternal que incluyen sesiones de lactancia materna individual y grupal.

La nueva consulta de matronas ofrecerá asesoramiento preconcepcional, en sexualidad y planificación familiar y realizará actividades para promoción de la salud como por ejemplo para la prevención del cáncer de cérvix.



En Centro de Salud ha puesto en marcha la consulta de matronas.

El Arnau participa en un estudio internacional de Enfermería

El Hospital Arnau de Vilanova es el único en España que participa en el estudio de Enfermería internacional *One Million Global peripheral intravenous catheters* de la Universidad de Sidney Occidental en Australia.

El estudio, el más grande de su clase hasta el momento y que reúne a más de 50 países, proporcionará datos sobre la prevalencia y el cuidado de los catéteres intravenosos periféricos e identificará los principales factores de riesgo.

De esta forma, señalan desde el Departamento, "el estudio nos permitirá saber si las organizaciones utilizamos las mejores prácticas para el cuidado y el manejo de los dispositivos, así como comparar internacionalmente la utilización de los catéteres y sus características".

Además, se evaluará e identificará la prevalencia de complicacio-

nes en pacientes de todo el mundo, los catéteres redundantes y la práctica actual en los métodos de fijación y en el uso y manejo de los apósitos.

"Nos permitirá comparar los protocolos de trabajo de inserción y manejo de los catéteres intravenosos periféricos con los protocolos internacionales, animando así a una futura investigación internacional y potenciando la investigación enfermera en la terapia intravenosa", apunta José Luis Micó, responsable del estudio es este centro.

Durante la primera fase de pilotaje de la investigación, el hospital ha realizado ya el estudio a más de 100 pacientes, registrando los resultados obtenidos y remitiendo las posibles mejoras a tener en cuenta.

Este Hospital cuenta desde hace un año con un Equipo de Terapia Intravenosa (ETI).



Miembros del Equipo de Terapia Intravenosa (ETI) del Departamento Arnau de Vilanova-Llíria.

Una buena hiege de manos evita transmitir infecciones

El 5 de mayo se celebra el Día Mundial de la Higiene de Manos. El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias, que son responsables de muchas muertes infantiles en todo el mundo. Una práctica fundamental en el día a día para evitar infecciones y además, en el ámbito sanitario, una apuesta por la seguridad de los pacientes y de los propios profesionales.

En Pediatría celebran el Día del Libro con *Chocolate*

En el Día del Libro (23 de abril) las unidades de pediatría de los hospitales de la Comunitat lo celebraron repartiendo cuentos y otras obras a los más pequeños. En La Plana, Marina Baixa, el General de Alicante o Sant Joan, en colaboración con la Fundación Antena 3, los niños recibieron en su bandeja de desayuno, una piruleta en forma de flor y el libro *Chocolate*, ganador del XXXIII Premio Destino Infantil-Apel.les Mestres.



Nuevo consultorio auxiliar en Benisanó para 2.078 personas

Benisanó (Valencia) cuenta con un nuevo consultorio auxiliar que prestará asistencia a 2.078 personas. El centro sanitario cuenta con una enfermera, un médico de familia y una pediatra y una matrona a tiempo parcial. La nueva infraestructura, que amplía y mejora las instalaciones con las que contaba el edificio anterior, ha sido posible gracias a un convenio de colaboración realizado entre la consellería de Sanitat y el Ayuntamiento de Benisanó.

La astenia primaveral afecta al 2% de la población

Especialistas del Departamento de Salud de La Ribera estiman que cerca del 2% de la población sufre astenia primaveral, una sensación de cansancio, sin un motivo objetivo, que viene condicionado por el cambio climatológico y el cambio horario. Los profesionales recomiendan mantener unos horarios fijos para las comidas, para acostarse y levantarse; además de un buen desayuno para afrontar la jornada, una comida equilibrada y una cena ligera.

El Hospital de Alicante acoge la I Jornada de Cuidados Paliativos 2.0

EL CECOVA Y LA SECPAL HAN IMPULSADO EL ENCUENTRO ABIERTO A PROFESIONALES SANITARIOS, FAMILIARES Y CUIDADORES



Los cuidados en el proceso final de la vida son muy importantes para el paciente y familiares.

El Hospital General Universitario de Alicante ha acogido la I Jornada de Cuidados Paliativos 2.0 bajo el lema de *Paliativos y tecnología: un binomio necesario*.

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) han organizado este encuentro en el que se ha analizado el papel de las aplicaciones informáticas (APP) o de las redes sociales corporativas y no corporativas en los cuidados paliativos. Las jornadas han incluido una serie de talleres prácticos simultáneos para mejorar las habilidades en el manejo de herramientas Web 2.0.

En ella han participado destacados expertos en esta materia como Joan Carles March, profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública de Granada; Vicente

Bellver, profesor de Filosofía del Derecho de la Universitat de València; Miguel Ángel Máñez, director de Gestión del Complejo Hospitalario de Toledo; y Álvaro Gándara, presidente de SECPAL.

Una cita que está llamada a convertirse en referencia nacional en el ámbito de los cuidados paliativos y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como herramienta de innovación, en el contenido y en sus formas, tanto para el paciente como para el profesional", han destacado sus impulsores.

La Jornada ha sido gratuitas y abiertas a profesionales sanitarios, familiares y cuidadores. Sin el apoyo de estos últimos sería muy difícil desarrollar los cuidados domiciliarios en el proceso final de la vida del paciente, han recordado.

La Unidad de Patología Dual Grave del Hospital Provincial cumple un año

ENFERMEROS, PSIQUIATRAS Y PSICÓLOGOS HACEN BALANCE DE LA ACTIVIDAD Y LOS PERFILES DE LOS PACIENTES QUE AQUÍ INGRESAN

Profesionales del Área de Salud Mental del Hospital Provincial de Castellón destacan la necesidad de que los pacientes con patología dual grave que presentan una enfermedad mental asociada a una adicción sean tratados por un equipo multidisciplinar.

Psiquiatras, psicólogos y enfermeros del centro hacen balance de la actividad de esta Unidad de Hospitalización durante el primer año cuando acogió a un total de 82 pacientes entre los que prevalecen los varones, con una edad media de 36 años y con ingreso hospitalario involuntario.

El diagnóstico psiquiátrico más frecuente fue el trastorno psicótico, especialmente la esquizofrenia paranoide, mientras que las sustancias tóxicas más consumidas fueron, por este orden, alcohol, co-

caína y cannabis. La estancia media de hospitalización de los pacientes fue de 26 días y tras el alta fueron derivados, principalmente, a la consulta externa del propio programa.

El tratamiento psicofarmacológico constituye uno de los pilares fundamentales para la mejoría de los pacientes con patología dual con el objetivo de restaurar las funciones psíquicas básicas, disminuir los trastornos de conducta y abordar el síndrome de abstinencia. Para ello, es fundamental la implicación de psiquiatras, psicólogos y personal de Enfermería.

Entre las técnicas que se aplican destaca la terapia en grupo donde se proporcionar al paciente información sobre las drogas y otras conductas adictivas y se enseñan recursos para la deshabituación.

-La Unidad acogió a un total de 82 pacientes entre los que prevalecen los hombres, con una edad media de 36 años y con ingreso hospitalario involuntario.

-El tratamiento farmacológico debe ser complementado con psicoterapia.

- La labor del personal de Enfermería es clave, ya que está implicado activamente tanto en el tratamiento psiquiátrico como psicológico.

Las Unidades Domiciliarias realizan 318.600 visitas en el último año

SANITAT TRABAJA ACTUALMENTE POR POTENCIAR LAS UNIDADES DOMICILIARIAS PEDIÁTRICAS Y EN EL TRATAMIENTO POSTQUIRÚRGICO



La hospitalización domiciliaria reduce las complicaciones propias de los hospitales.

Sanitat ha registrado en 2013 más de 318.600 visitas en la modalidad asistencial de hospitalización domiciliaria (UHD), atendida por personal médico y enfermero, para mejorar la comodidad de los pacientes y contribuir la humanización del servicio sanitario.

Tal y como ha señalado el conseller de Sanitat, Manuel Llobart, "actualmente la Comunitat es la autonomía española con mayor capacidad en hospitalización domiciliaria, con una cobertura de más del 90% de la población".

Con esta modalidad se consiguen varias ventajas desde el punto de vista terapéutico para el paciente: humanizar el proceso terapéutico, ya que se recupera en su entorno y disminuyen las complicaciones propias de los hospitales, como pueden

ser las infecciones nosocomiales. Una alternativa al tratamiento en los centros sanitarios que favorece la personalización y humanización de los cuidados, y facilita el retorno temprano del paciente a su domicilio manteniendo la calidad asistencial.

Sanitat trabaja actualmente en la potenciación de las UHD pediátricas y el tratamiento postquirúrgico en las UHD de adultos.

Otra alternativa a la hospitalización tradicional es la Cirugía Mayor Ambulatoria que permite al paciente, siempre que clínicamente así esté indicado, recibir el alta tras la intervención para reincorporarse a su quehacer habitual y evitar las molestias que conlleva un ingreso hospitalario. En 2013 se realizaron más de 140.800 operaciones bajo esta modalidad.

Un hospital de Londres ofrece trabajo a estudiantes de Enfermería

EL KING'S COLLEGE HOSPITAL ES UNO DE LOS MAYORES COMPLEJOS HOSPITALARIOS DEL REINO UNIDO QUE AGRUPA A CINCO HOSPITALES

El director del Departamento de Recursos Humanos del King's College Hospital, Matthew Richards, presentó al alumnado del último curso del Grado en Enfermería, del Curso de Adaptación al Grado de Enfermería y del Máster en Especialización en Cuidados de Enfermería de la Universidad CEU Cardenal Herrera (CEU-UCH), la oferta laboral de esta institución, que agrupa cinco hospitales universitarios en Londres.

En su encuentro con los estudiantes de Enfermería de la CEU-UCH, Richards recordó que el Reino Unido necesita incorporar para 2020 cerca de 20.000 enfermeras, y les animó a aprovechar la oportunidad que les ofrece el King's College Hospital, que abre ahora un proceso de selección de personal para contratar enfermeras que se podrían incorporar entre julio y febrero.

Además, destacó el acuerdo alcanzado entre la CEU-UCH y este hospital universitario para que los alumnos de Enfermería de esta Universidad, pasen directamente a la entrevista personal.

Amparo Piquer, senior nurse educator en el King's College Hospital, explicó las oportunidades que ofrece el centro tanto a nivel de promoción profesional como formativo. El contrato de enfermera permite trabajar el primer año en sala de hospitalización, para con posterioridad elegir plaza en servicios especiales. Además, el King's College Hospital invierte en la formación de los profesionales, costeando el postgrado y facilitando la asistencia a los cursos. Estos destacaron también su oferta de prácticas para los meses de julio y agosto.



Alumnado del Ceu-UCH durante el acto de presentación del acuerdo.

Una paciente experta anima a otros a hacer ejercicio físico

El Centro para Mayores del Barrio de la Luz cuenta, desde hace un año, con un programa de educación para la salud para personas mayores que organiza el Centro de Salud Fuensanta.

El programa contempla tres sesiones semanales de ejercicio físico y una charla mensual sobre diferentes temas de salud: primeros auxilios, diabetes, obesidad, vacuna antigripal, artrosis, estreñimiento, colesterol, entre otros. Las charlas son ofrecidas por profesionales sanitarios del centro, enfermeras, médicos y residentes de ambas profesiones.

El objetivo es propiciar la actividad en grupo, aumentar la adherencia a los tratamientos, propiciar hábitos saludables, fomentar los autocuidados entre las personas mayores y mejorar su estado físico y de salud en general.

La peculiaridad del programa es que las sesiones de ejercicio físico son impartidas por una paciente voluntaria, de 66 años y que ha superado dos tumores. Esta paciente experta ha logrado que más de 50 personas asistan con regularidad y con gran entusiasmo tres veces por semana a realizar ejercicio físico, explican desde el Centro.

Con esta iniciativa se crea la figura del paciente activo que adquiere conocimientos muy útiles sobre su enfermedad y sus cuidados. Además, la aceptación de la enfermedad y los episodios de ansiedad de la misma se ven reducidos gracias a la información que en estos talleres se les ofrece.

Su objetivo es hacer al paciente el protagonista principal de su enfermedad, para que participe de manera responsable y activa en su tratamiento.



Con esta iniciativa se crea la figura del paciente activo.

El Hospital Clínico es el que más PICC implanta en un año

Enfermería del Hospital Clínico Universitario de Valencia es el centro que más número de catéteres PICC (Siglas en inglés Catéter Central Insertado Periféricamente) ha implantado en la Comunitat y el quinto de toda España. En 2013 se insertaron un total de 296 y en el primer trimestre de 2014 la cifra ha alcanzado ya los 100.

El catéter PICC es un catéter central que se inserta mediante el acceso de una vía periférica, frecuentemente en la vena basílica de las extremidades superiores, por encima de la zona de flexión del brazo no dominante y evitando el brazo en el que se haya hecho una extirpación ganglionar axilar. Este catéter se utiliza para administrar sustancias como fármacos irritantes, quimioterapia, antibióticos durante un tiempo prolongado, etc. Con él se evitan pinchazos y dolor, mejorando con ello la calidad de vida del paciente que lo lleva.

En 2013, Enfermería de este centro insertó 296 catéteres centrales por vía periférica. Con este dispositivo se evitan pinchazos innecesarios al paciente

La risa estimula el ánimo y hace aumentar la creatividad

La risa, si es sincera, activa a la persona, le hace ejercitar los músculos, fortalece el sistema inmunológico y es un analgésico natural. Son solo algunos de los beneficios de reírse. Miembros de la Asociación de Jubilados de Enfermería del Castellón han participado en un taller de risoterapia en el que han vuelto a ser las niñas y niños que todos llevamos dentro. Aquí han bailado, han participado en el juego de la silla y se han disputado los primeros puestos en cada juego entre choques y carcajadas. Porque si el profesional tiene un buen estado físico y mental eso se traslada al paciente.

Existen estudios que avalan que 20 minutos de risa equivale a una hora de ejercicio. Además, reduce el estrés, estimula los estados de ánimo positivos, reduce la ansiedad, aumenta la creatividad y mejora las relaciones sociales.



La risa ejercita los músculos y fortalece el sistema inmunológico.



La importancia de desayunar de forma variada y equilibrada

ENFERMERAS ESCOLARES DE CASTELLÓN Y EL DEPARTAMENTO DE VINARÒS ORGANIZAN SENDOS TALLERES DE DESAYUNOS SALUDABLES



El 15% de los niños de la Comunitat consume fruta fresca o zumo natural en el desayuno.



El desayuno aporta los nutrientes necesarios para afrontar la mañana.

El desayuno es la primera comida del día y una de las más importantes, pues aporta los nutrientes que necesitamos al despertarnos por la mañana. Un desayuno variado y equilibrado es especialmente importante en el periodo escolar, época de crecimiento y desarrollo. Para que sea equilibrado, deben de estar presentes como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogurt, cuajada, requesón), frutas y cereales (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas, etc.).

Según datos de la última Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana respecto a los hábitos alimenticios de la población infantil, el 96% de los menores desayuna todos los días, siendo los alimentos que más consumen la leche y otros productos lácteos, el pan, galletas, cereales y bollería. En concreto, el 92,4% consu-

me leche, yogur, queso o lácteos; el 72,1% pan, tostadas, cereales, galletas o bollería; el 15% consume fruta fresca o zumo natural; el 13,3% zumos comerciales y el 9,2% otros alimentos como huevos, jamón y fiambre.

En Vinaròs (Castellón) más de 3.200 alumnos de los diferentes colegios de la ciudad han participado en los talleres de desayunos saludables que organiza desde 2008 este Departamento de Salud en colaboración con el Ayuntamiento y la Asociación de Comerciantes y Vendedores del Mercado Municipal de Vinaròs.

En estos talleres se ha encuestado al alumnado sobre sus hábitos de alimentación. Entre los resultados obtenidos destaca que únicamente un 19% de los pequeños realiza un desayuno completo (cereales, lácteos y fruta) y un 2% acude al colegio sin haber ingerido un mí-

nimo de alimentos. Por este motivo, es muy importante desarrollar este tipo de iniciativas para cambiar estos hábitos de las familias, apuntan los profesionales sanitarios.

Precisamente en Castellón, las enfermeras escolares están desarrollando desde el pasado mes de abril diferentes campañas de hábitos saludables como higiene postural, hábitos higiénicos, alimentación en adolescentes e inicio en el consumo de alcohol y otras sustancias y, por supuesto, el desayuno. La vocal del Colegio de Enfermería de Castellón, M^a Ángeles Durán destacó, a este respecto, que "un desayuno debe servir para empezar el día en familia, charlando, y aporta más beneficios. Porque como dice el refrán que les trasladamos a los niños 'Hay que desayunar como un emperador, comer como un rey y cenar como un mendigo'".