

Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



El aumento de los programas de prevención hace detectar tumores en fases menos avanzadas y por tanto crece la supervivencia al cáncer.

La detección precoz es la mejor aliada frente al cáncer de mama



Los incendios afectan a la respiración de los más pequeños



Aplicaciones sanitarias para pacientes y profesionales



La Plana elimina el papel de los electros

Una de cada 8 mujeres tiene riesgo de padecer cáncer de mama

EN ESPAÑA SE DIAGNOSTICAN ALREDEDOR DE 26.000 NUEVOS CÁNCERES DE MAMA AL AÑO, SEGÚN LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER



El riesgo de padecer cáncer de mama aumenta con la edad.

1. El cáncer de mama no se puede prevenir, sin embargo estudios recientes parecen demostrar que el riesgo de padecer cáncer de mama se puede reducir realizando ejercicio físico de forma regular (al menos 4 horas a la semana), evitando el sobrepeso y la obesidad tras la menopausia y el consumo regular de alcohol.

2. Ser mujer es el factor de riesgo más importante.

3. El riesgo aumenta con la edad. El 77% de los cánceres de mama se diagnostican por encima de los 50 años.

4. Herencia: factores genéticos y familiares. El riesgo de tener un cáncer de mama es 1,8 veces superior si se tiene un familiar de primer grado con cáncer de mama u ovario, y de 2,9 si son dos familiares.

FUENTE: AECC

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres occidentales. En España se diagnostican alrededor de 26.000 nuevos cánceres de mama al año, según la Asociación Española contra el Cáncer (AECC). Se calcula que el riesgo de padecer cáncer de mama a lo largo de la vida es de, aproximadamente, 1 de cada 8 mujeres.

El diagnóstico precoz es la mejor vía para incrementar las posibilidades de curación. Desde la Organización Colegial Autónoma de Enfermería (CECOVA) recordaron que "cuanto antes se detecte un cáncer, menos posibilidades hay de que las células se liberen de su lugar de origen y se distribuyan por el organismo" y, por tanto, "es imprescindible que cada mujer realice de forma periódica una exploración detenida de sus mamas para la detección de posibles anomalías".

La autoexploración mamaria debe realizarse una vez al mes, a ser posible en un momento en que la mama no esté bajo el efecto hormonal. Así, contando como día primero el de comienzo de la regla, el momento más propicio será entre el día quinto y el séptimo, es decir, cuando ya se ha terminado de menstruar porque ese es el periodo en el que es más fácil detectar alguna anomalía. En el caso de las mujeres con menopausia, la autoexploración ha de realizarse con una periodicidad mensual, preferiblemente el mismo día del mes.

También es importante señalar que la autoexploración mamaria debe realizarse frente a un espejo para que la mujer pueda verse al completo y, de este modo, observar con detenimiento ambas mamas con la intención de encontrar asimetrías o irregularidades. Los expertos consideran normal que haya algún tipo de

asimetría entre ambos pechos, aunque ésta no debe aumentar a lo largo del tiempo. Una vez observadas las mamas se ha de pasar a la palpación con la yema de los dedos de modo que se recorrerá con la mano todo el seno buscando bultos. Es importante la zona más cercana a la axila y que esta exploración se realice en ambas mamas. Además, también es importante mirar detenidamente el área de los pezones y sus alrededores para buscar si existe alguna retracción o si segrega alguna sustancia.

La mamografía es la técnica utilizada más eficaz. En la Comunitat Valenciana existen 23 Unidades de Prevención de Cáncer de Mama (UPCM). Gracias al aumento de los programas de Prevención, como el que funciona en la Comunitat Valenciana desde 1992, ha aumentado la detección de tumores en fases muy precoces, por lo que ha descendido la mortalidad.

Montón comparece en Les Corts para explicar sus líneas de trabajo

LA CONSELLERA ANUNCIÓ QUE SE ELIMINARÁ EL COPAGO FARMACÉUTICO A PENSIONISTAS CON RENTAS POR DEBAJO DE LOS 1.000 EUROS



La consellera de Sanidad universal, Carmen Montón, durante su comparecencia.

La Consellera de Sanidad Universal y Salud Pública, Carmen Montón, compareció en les Corts para explicar las líneas de trabajo de su departamento en esta legislatura. Entre otras propuestas destacó la convocatoria de las ofertas públicas de empleo (OPE) de 2014 y 2015. Un total de 1.216 plazas de todas las categorías profesionales de la sanidad valenciana.

Para esta legislatura anunció un nuevo Plan de Salud en el que los pacientes participen de la gestión de su enfermedad y se dote de mayor protagonismo a la Atención Primaria y la Enfermería. Cabe destacar que en 15 años, el 25% de la población tendrá más de 65 años y es a partir de esta edad cuando se concentran las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia). La atención a estas

enfermedades representa el 80% del gasto sanitario.

Tras recordar que, según los datos del último Barómetro Sanitario, un 7,9% de los valencianos ha dejado de tomar algún medicamento recetado por un médico los últimos dos meses al no poderlo pagar, Montón anunció que se eliminará el copago farmacéutico a pensionistas con rentas por debajo de los 1.000 euros mensuales y a las personas con discapacidad, que tenían gratuidad de acceso a medicamentos hasta 2013.

También aseguró que se harán públicos los contratos de las concesiones administrativas para permitir que puedan ser revisados por la ciudadanía y respecto al recinto de La Fe de Campanar, éste tendrá un uso sanitario.

Gandia abre una consulta de Enfermería digestiva y urinaria

TRATA LA EDUCACIÓN Y CUIDADOS AL PACIENTE CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESINAL Y AL PORTADOR DE UN ESTOMA

El Hospital Francesc de Borja de Gandia ha abierto una consulta de Enfermería que trata, por un lado, la educación y cuidados al paciente con enfermedad inflamatoria intestinal y, por otro, la educación y cuidado al paciente portador o susceptible de llevar estoma.

En el primer caso, se trata a aquellos pacientes con enfermedades que afectan al tubo digestivo provocando procesos inflamatorios crónicos como son la enfermedad de Crohn y todo tipo de colitis, aunque la más común es la ulcerosa. Al tratarse de enfermedades crónicas, requieren de un seguimiento estricto para controlar la evolución de las mismas y el tratamiento farmacológico, así como prevenir complicaciones que, en última instancia, supusieran posibles perforaciones y abscesos

que conllevarían intervención quirúrgica. También son necesarias ciertas pautas dietéticas, ya que algunas de las primeras consecuencias de estas patologías son la anemia, la pérdida de peso y la desnutrición, recuerda la enfermera encargada de estas consultas, Lola Estruch.

En el caso de los pacientes con estoma, llevan incorporado un elemento externo, en la mayoría de los casos una bolsa médica especial, para la evacuación de la orina o las heces. Ello conlleva alteraciones higiénicas y dietéticas y la pérdida de control de los esfínteres así como consecuencias de carácter psicológico y social. La enfermera enseña a los pacientes ostomizados a convivir, ya sea de manera temporal o permanente, con los diversos tipos de bolsa.



La enfermera Lola Estruch, responsable de la consulta.

El humo de los incendios agrava la salud respiratoria de los niños

LA EXPOSICIÓN AL HUMO INCREMENTÓ LA PROBABILIDAD DE SUFRIR PICOR EN LOS OJOS, OJOS LLOROSOS Y GARGANTA IRRITADA



Miembros del equipo que ha llevado a cabo la investigación.

La contaminación atmosférica generada por incendios forestales agrava la salud respiratoria de la población infantil. Así lo ha demostrado un estudio promovido por la Unidad Mixta de Investigación en Epidemiología, Ambiente y Salud, formada por FISABIO, la Universitat de València (UV) y la Universitat Jaume I (UJI) de Castellón.

El estudio, coordinado por el Profesor Ferran Ballester (coordinador del Área de Ambiente y Salud de FISABIO-Salud Pública y profesor de la Facultat d'Infermeria de la Universitat de València) ha analizado, con entrevistas a los padres de 460 niños, los efectos en la salud respiratoria de los mismos en los dos grandes incendios que ocurrieron simultáneamente en zonas forestales próximas a la ciudad de Valencia durante el mes de julio de 2012.

El 82,4% de los menores percibió el humo fuera de casa, el 40% dentro del hogar y más del 90% de las familias observaron la presencia de ceniza.

Ballester comenta que los resultados del trabajo revelan que la exposición al humo de los incendios "incrementó tres veces la probabilidad de sufrir picor en los ojos, de tener los ojos llorosos y también la garganta irritada". Además, "se detectó una significativa interacción entre la rinitis y el asma con episodios de estornudos, ojos llorosos y con picor, así como del asma con la garganta irritada, es decir, los niños y niñas con asma o rinitis tuvieron más probabilidad de sufrir estos efectos asociados al humo de los incendios". El trabajo se enmarcó en el proyecto Infancia y Medio ambiente, INMA (www.proyectoinma.org).

De la consulta al paciente en un solo click a través de dispositivos móviles

HAY MÁS DE 165.000 APPS PARA MÓVIL RELACIONADAS CON LA SALUD PERO SÓLO EL 30% ESTÁN IDEADAS PARA LOS PROFESIONALES

Las aplicaciones móviles de salud, más conocidas como mHealth, son una herramienta que permite llevar la consulta donde está el paciente, siempre y cuando este disponga de un smartphone o tablet. Se trata de un instrumento que permite monitorizar enfermedades crónicas y cardiovasculares, así como la diabetes, entre otras, a través de un sensor o dispositivo para proporcionar datos fisiológicos, como pulsaciones o temperatura corporal, entre otros. Para acceder a ellas solo basta descargarlas desde un dispositivo móvil, y en el caso de no ser gratuitas, pagar por ella una pequeña cuantía.

Según el informe realizado por IMS Health existen 165 mil aplicaciones para teléfono móvil relacionadas con la salud. De estas, el 70% están dirigidas al públi-

co general, a través de los segmentos de bienestar y ejercicio físico, y el 30% para los profesionales sanitarios y los pacientes.

Quienes apoyan su uso como una herramienta sanitaria, destacan su potencial para poder controlar la actividad diaria del paciente, controlar a través de la aplicación hábitos e incluso como una herramienta para establecer una mejor gestión sanitaria que permita crear un flujo de información directa entre profesionales sanitarios y pacientes.

Mi diario de epilepsia, *MyDiabeticAlert* y *MHealthAlert* son herramientas gratuitas que permite a los pacientes hacer un seguimiento fácil de su enfermedad. *Enfermería Blog* es otra app dirigida a profesionales y estudiantes de Enfermería.



Para acceder a estas aplicaciones solo basta descargarlas desde un dispositivo móvil.

Cuidados para afrontar el envejecimiento de la población

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 1 de octubre como el Día Internacional de las Personas Mayores. Actualmente hay alrededor de 600 millones de personas de 60 años y más; esta cifra se duplicará hacia el año 2025 y llegará a casi dos mil millones hacia el año 2050, recuerdan desde la OMS.

El envejecimiento de la población genera una nueva realidad sanitaria ya que aumentan también los pacientes con enfermedades crónicas, lo cual implica necesariamente contar con enfermeras para afrontar esta situación, recuerdan desde el Consejo Autonómico de Enfermería (CECOVA). Precisamente, la figura de la enfermera gestora de casos se ha configurado como un nuevo perfil dentro de la profesión que identifica aquellos pacientes más complejos, en su mayoría crónicos

avanzados y paliativos domiciliarios, y organiza una respuesta sanitaria adecuada a sus necesidades. Además, la enfermera gestora ofrece también atención a los cuidadores. Gracias a su labor, en la Comunitat Valenciana se ha reducido un 77% sus visitas de estos pacientes a los servicios de Urgencias y en un 70% sus ingresos hospitalarios, en relación a los doce meses previos a su inclusión en el programa.

Pero envejecer no es sinónimo de dependencia. Mantenerse activo es la mejor forma de mejorar la calidad de vida en la vejez. Como Dolores (Alicante) son muchas las poblaciones que realizan actividades para las personas mayores durante la Semana del Mayor. En este caso se han impartido talleres de formación sobre primeros auxilios, alimentación saludable o el control de la tensión, la glucosa y el peso.



Un envejecimiento activo mejora la calidad de vida.

La Plana consolida las visitas guiadas a los paritorios

Los futuros padres y madres del Departamento de Salud de la Plana de Vila-real (Castellón) se interesan por conocer las instalaciones sanitarias que les ofrece el Hospital para acoger el momento del nacimiento de sus hijos.

Así, son cada vez más las mujeres embarazadas que acuden a las visitas guiadas del paritorio y que periódicamente organizan las matronas de los distintos centros de salud. Esta actividad complementa las clases de preparación al parto y ayuda a las mujeres a familiarizarse con las instalaciones, conocer el procedimiento de ingreso, descubrir la sala de nacimientos que incluye, desde mayo de 2011, una bañera especial de partos, así como resolver posibles dudas y quitar miedos con el objetivo de humanizar el momento del parto.

El centro había registrado más de 800 partos en los siete primeros meses del año.



Grupo de madres y padres que visitaron la zona de paritorios del Hospital La Plana.

Dénia reduce un 30% los ingresos por patología cardíaca

El Servicio de Cardiología del Departamento de Salud de Dénia ofrece una consulta específica de insuficiencia cardíaca, en la que se encuentran incluidos 140 pacientes con insuficiencia cardíaca avanzada y con alto riesgo de inestabilización.

Un equipo especializado, formado por cardiólogos y Enfermería especializada se encarga de ellos con programas de educación en salud, tanto para el paciente como para su familia, junto a un sistema de telemonitorización. Una serie de pautas que han permitido reducir los ingresos hospitalarios en estos enfermos en un 30% en el último año.

Además, la Telemedicina sirve a la Unidad de Cardiología para monitorizar a sus pacientes con insuficiencia cardíaca a través de Holters subcutáneos de última generación.



Cardiología de Dénia cuenta con 140 pacientes con insuficiencia cardíaca avanzada.

HGUCS aumenta el uso de diálisis peritoneal en el domicilio en 2014

El Servicio de Nefrología del Hospital General Universitario de Castellón (HGUCS) aumentó en un 17,3 por ciento el uso del tratamiento de diálisis peritoneal durante el año 2014 respecto de los prescritos en 2013, ya que se pasó de 52 a 61 pacientes.

Según el Informe del Registro de Enfermos Renales de la Comunitat Valenciana de 2014, el servicio del General atendió a 61 pacientes el año pasado, incrementando la tasa de diálisis peritoneal respecto de la hemodiálisis domiciliaria y hospitalaria en un punto porcentual y alcanzando el 10,7 por ciento.

La diálisis peritoneal es una modalidad de tratamiento sustitutivo renal domiciliario, que permite que la eliminación de toxinas se puede llevar a cabo de forma manual o automatizada, durante la noche, mientras se duerme y con la que el

paciente sólo acude al hospital para revisión cada uno o dos meses.

Este tratamiento domiciliario otorga a los pacientes una mejor calidad de vida y les ofrece mayor autonomía, ya que es un tratamiento que se realiza en casa. Debido a esto, los pacientes que se tratan con diálisis peritoneal son más independientes y pueden tener una vida laboral activa.

Asimismo, este tipo de diálisis es adecuado para pacientes que están en lista de espera para recibir un trasplante. Además, por su carácter continuo es la que más se acerca al funcionamiento normal de los riñones.

Enfermería es la encargada de entrenar en consulta a pacientes y familiares sobre como llevar a cabo la técnica de diálisis peritoneal en casa, también de resolver dudas que puedan surgir.



Un enfermero enseña a un paciente como realizar el tratamiento renal domiciliario.

Una enfermera en el Consejo del Provincial de Castellón

La enfermera María Dolores Carbonell ha entrado a formar parte del Consejo de Gobierno del Consorcio Hospitalario Provincial de Castellón. El Consejo Autonómico de Enfermería (CECOVA) se congratula de la predisposición y voluntad que muestra el nuevo equipo de la Conselleria de Sanidad universal y Salud Pública por otorgar mayor protagonismo a la profesión enfermera, tal y como ha reivindicado la organización colegial.

Éxito de la marchas solidaria para luchar contra el cáncer

La segunda caminata popular solidaria contra el Cáncer de Carlet fue todo un éxito. Los fondos recaudados se destinarán a la Junta Local del Cáncer para su lucha contra esta enfermedad, así como concienciar a la población de la importancia de los hábitos saludables para su prevención. El ejercicio es uno de estos hábito a adquirir por la población, recuerdan las enfermeras. El 18 de octubre Castellón acogerá una marcha con los iguales objetivos.



El Hospital de Alicante mejora su central de esterilización

El Hospital General de Alicante ha modernizado la central de esterilización. Las nuevas esterilizadoras se caracterizan por ser de última tecnología y por tener una capacidad de 600 litros por ciclo cada una, frente a los 400 litros anteriores, lo que significa un aumento de la capacidad. Además, cuentan con autogenerador lo que supone una mejora importante en la eficiencia energética del servicio ya que permitirá que se pueda parar la central de vapor.

Sanidad coordina la lucha contra el mosquito tigre

En la Comunitat Valenciana se ha puesto en marcha el programa "Vectores de relevancia en la salud pública", con evaluaciones anuales de las actividades con especial incidencia en las zonas en las que la incidencia del mosquito tigre está más acentuada, como es la costa. Hasta el momento se han confirmado 21 casos de contagio por el virus del Chikungunya, que transmite este mosquito todos ellos importados.

Enfermería reduce las agudizaciones de pacientes neumológicos

LOS PACIENTES QUE ACUDEN A LA CONSULTA ESTÁN DIAGNOSTICADOS DE ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC) Y DE ASMA



Dos de las enfermeras de la Consulta de Enfermería Respiratoria.

La Consulta de Enfermería Respiratoria de la Sección de Neumología del Hospital General Universitario de Elche consigue reducir las agudizaciones de sus pacientes en cerca de un 60% desde que fue puesta en marcha hace más dos años. Desde entonces ha registrado un total de 107 visitas. De ellas 66 fueron hombres y 41 mujeres con una media de edad de 60 años. En cuanto a las patologías, 52 de ellos padecían EPOC, 30 Asma, 21 SAHs y 4 Bronquiectasias.

La consulta se enmarca dentro del plan de atención de Enfermería de consultas externas de la especialidad de Neumología, destinado a pacientes respiratorios crónicos que requieren de un proceso más intenso y prolongado de educación sanitaria.

El perfil del paciente que acude a la consulta son aquellos diagnosticados de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), y de asma. No obstante, los usuarios susceptibles de ser atendidos en esta consulta son seleccionados por los neumólogos por su complejidad.

Una vez seleccionados acuden a la consulta durante un año de manera periódica e individualizada, siendo atendidos combinando consultas telefónicas y presenciales cada mes o tres meses en función de sus necesidades. Además, también se realiza la atención convencional por el neumólogo en cada caso.

Al frente de esta consulta se encuentran las enfermeras con formación avanzada en neumología, Beatriz Martínez, Susi Guillén y Carmen M^a Vidal.

La Plana incorpora equipos de electrocardiografía sin papeles

UNA ENFERMERA ES LA ENCARGADA DE REALIZAR LA PRUEBA QUE QUEDA GRABADA EN LA HISTORIA CLÍNICA ELECTRÓNICA DEL PACIENTE

El Departamento de Salud de la Plana avanza en la implantación de su estrategia como Hospital sin papeles con la adquisición de 10 equipos de electrocardiografía digital. Desde agosto, las gráficas del ritmo cardíaco ya no se imprimen en papel térmico sino que están visibles en la historia clínica electrónica de cada paciente el mismo día que se le realiza la prueba.

Así, en cuanto se realiza el electrocardiograma, el mismo dispositivo digital genera un archivo en formato pdf que se transfiere directamente, incluso vía wifi, al servidor del Hospital. El servidor cataloga el documento y, en 30 segundos, ya está visible a través de la Historia Clínica Electrónica. De esta forma, el personal sanitario puede consultar los estudios de electrocardiografía desde cualquier terminal

informático del centro, ya sea fijo o móvil, a través del número de historia del paciente. Para conseguirlo, la Unidad de Informática del Hospital ha diseñado un programa especial que permite transformar e integrar este documento clínico y hacerlo compatible con el sistema informático del Hospital.

Una enfermera es la encargada de realizar los electrocardiogramas, tanto para intervenciones programadas como para pacientes que se encuentran ingresados en el Hospital y deben ser intervenidos. Estos últimos disponen de una pulsera con un código de barras al que la enfermera pasa un lector para que sus datos queden grabados en el equipo de electrocardiografía. De esta forma, cuando se realiza el electro, los resultados pasan directamente a la Historia Clínica del paciente.



La enfermera pasa el lector por la pulsera del paciente antes hacer el electrocardiograma.

La Comunitat Valenciana se prepara para recibir a los refugiados sirios

EL GRUPO DE COOPERACIÓN AL DESARROLLO DEL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE ALICANTE HA CREADO UNA RED DE ENFERMERAS VOLUNTARIAS



Miembros del Grupo de Cooperación del Colegio de Enfermería de Alicante.



Refugiados en la frontera de Croacia. Imagen de MSF.

El Grupo de Cooperación al Desarrollo del Colegio de Enfermería de Alicante ha creado una red de enfermeras voluntarias para ayudar a los refugiados sirios que lleguen a la provincia. Su objetivo es acompañar, velar porque las familias de exiliados puedan hacer efectivos sus derechos sanitarios y sensibilizar a la población sobre la situación desesperada de la población siria. Esta previsto que las primeras familias lleguen a Alicante en noviembre y por ello son muchas las personas que se han puesto a trabajar para coordinar la asistencia que pueden prestar.

Unos 50 voluntarios trabajarán para hacer accesible el derecho a la sanidad de los refugiados pero también para sensibilizar a profesionales de la sanidad y a la población en general con charlas y talleres sobre la compleja y dura situación que atraviesa el pueblo sirio.

Por su parte, el Comité de Ayuda Humanitaria y de Emergencia (CAHE) ha aprobado un ayuda de 400 mil euros a seis proyectos de los 12 presentados por ONGDs para enviar ayuda humanitaria a los refugiados sirios de las zonas limítrofes al conflicto bélico.

Las ONGDs seleccionadas han sido para Ayuda Contra el Hambre: 60.000 euros para "Garantizar el agua potable a la población siria afectada en las regiones de Dara y Hassakeh"; el Comité Español de Acnur: 67.826,09 euros para el "Acceso a las necesidades básicas de la población siria regufiada en Irak"; Cruz Roja Española: 50.000 euros para el "Apoyo en la asistencia ginecológica y obstétrica a mujeres vulnerables sirias, palestinas y poblaciones afectadas por el conflicto sirio"; Movimiento por la Paz: 52.173,91 euros para el "Establecimien-

to de sistema de protección para la población siria refugiada más vulnerable en Madaba, Jordania"; Fundación Save the Children: 52.173,91 euros para la "Mejora del acceso a servicios de protección y educación en emergencias a niños afectados por el conflicto en la gobernación de Al-Hasakeh, Siria" y el Comité Español de UNRWA: 67.826,09 euros a la "Mejora de condiciones higiénico sanitarias de la población desplazada en condiciones de hacinamiento en Siria".

Además, la población también se está movilizand. Desde Alicante sale la segunda caravana solidaria con material y comida para ayudar a las familias que están desplazadas en Serbia. La iniciativa partió de la Red Alicantina de Ayuda a Familias de Refugiados Sirios, con la ayuda de otros movimientos ciudadanos de Elche y de Valencia.