

# Enfermería *profesión*

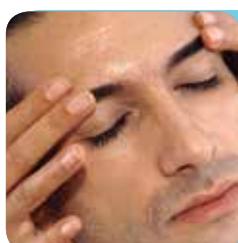
Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Podemos incidir sobre los factores modificables para reducir el riesgo cardiovascular.

## Las enfermedades cardiovasculares, segunda causa de muerte laboral



El sueño:  
un factor  
cardioprotector



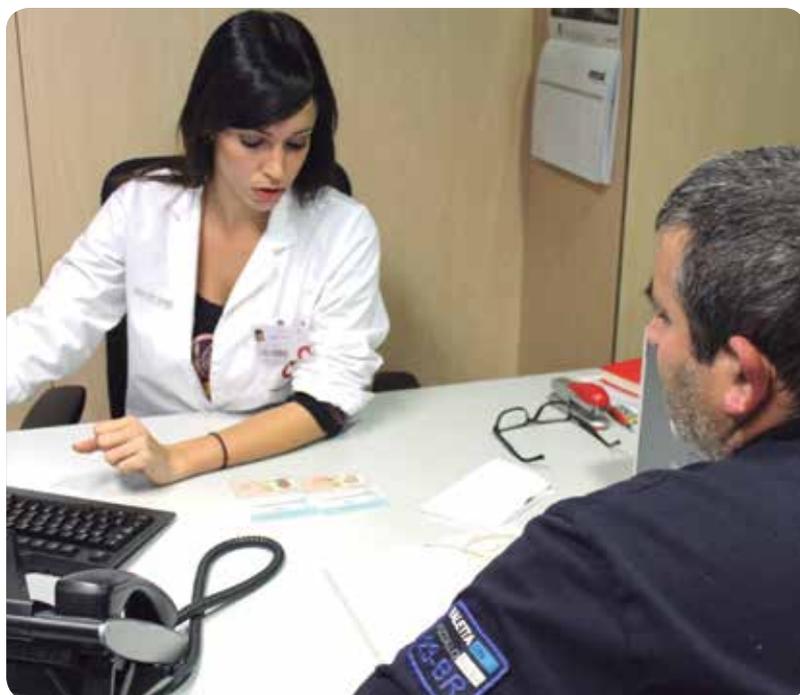
Pulseras  
para avisar  
ante posibles  
agresiones



Aprobado el  
calendario  
vacunal único

# El 30% de la población tiene riesgo cardiovascular alto

**LAS 23.000 BAJAS LABORALES POR ESTE MOTIVO SUPONEN PARA LAS EMPRESAS UN GASTO DE 2.500 EUROS AL AÑO POR TRABAJADOR**



CECOVA recomienda a las empresas que den pausas a sus trabajadores para controlar el riesgo cardiovascular.

1. Abandonar el consumo de tabaco.
2. Mantener el peso adecuado.
3. Practicar ejercicio (unos 30 minutos de actividad moderada al día).
4. Mantener una dieta completa y equilibrada.
5. Mantener bajo control los niveles de colesterol (que debe estar con un valor de colesterol total menor de 200 mg/dl) y las cifras de colesterol LDL (colesterol malo) por debajo de 115 mg/dl.
6. Vigilar y cuidar la tensión arterial (mantener la presión arterial en una cifra <140/90)
7. Si es una persona diabética, tener bajo control la glucemia para prevenir complicaciones cardiovasculares.

El 30% de la población tiene riesgo cardiovascular alto. Así lo advierte el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) que recomienda prevenir mediante el ejercicio físico y una dieta completa y equilibrada estos riesgos. En el Día Europeo para la Prevención Cardiovascular, que se conmemoró el 14 de marzo, los profesionales de la sanidad recordaron que las enfermedades cardiovasculares son la segunda causa de muerte en accidente de trabajo, ya que representan el 30,7% del total de muertes en jornada laboral. Además, las 23.000 bajas laborales que se producen por este motivo suponen para las empresas un gasto de 2.500 euros al año por trabajador.

Por eso, la Organización Colegial Autonómica de Enfermería de la Comunidad Valenciana recomendó a las empresas que den pautas orientativas a sus trabajadores para que pue-

dan controlar algunos de los principales factores de riesgo como la hipertensión, la obesidad, el tabaquismo, la diabetes y el sedentarismo. En este sentido, destaca la importancia de la labor que prestan los profesionales de Enfermería del Trabajo en los gabinetes de Salud Laboral y servicios de Prevención de Riesgos laborales para la formación de trabajadores en hábitos saludables, ya que de las enfermedades cardiovasculares, la enfermedad isquémica del corazón y la enfermedad cerebrovascular son las más frecuentes de todas.

Cabe recordar que el riesgo cardiovascular viene determinado por la presencia o no de factores de riesgo que aumenten la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular, recuerdan los expertos. En este sentido, los principales factores de riesgo son no modificables (es decir, aquellos sobre los que no podemos

intervenir) como la edad, el sexo y los antecedentes familiares; y, por otro lado, los factores modificables sobre los que sí podemos incidir para reducir el riesgo cardiovascular como son la hipertensión arterial, la dislipemia (aumento de las cifras de colesterol), la obesidad, el hábito tabáquico, la diabetes y el sedentarismo.

Con todo, la Fundación Española del Corazón recuerda que pese a los avances en la investigación, no hay método de curación precisa, por eso, el mejor sistema de tratamiento y el más efectivo es la prevención.

De hecho, cabe recordar que en España, en 2011, las enfermedades cardiovasculares se cobraron 118.313 muertes, lo que representa el 30,5% de los fallecimientos producidos, de ellos, 855 muertes (un 24,38% de los fallecimientos) fueron por causas cardiovasculares, según el Instituto Nacional de Estadística.

## Los buenos hábitos de sueño también mejoran la salud

El sueño es muy importante para el crecimiento y el desarrollo, así como para el mantenimiento las funciones fisiológicas, reproductivas, endocrinas y metabólicas, además de ser un factor protector cardiovascular. De ahí la importancia de concienciar a la población sobre la necesidad de preservar buenos hábitos de sueño para mantener la salud. Lo expertos recomiendan establecer un horario regular para acostarse, evitar el uso de aparatos eléctricos y evitar las cenas abundantes y el alcohol para conseguir así conciliar mejor el sueño.

El 80% de los trastornos del sueño están relacionados con problemas respiratorios como la apnea del sueño, la hipoventilación asociada a la obesidad y los trastornos restrictivos de la caja torácica. Un 20% de estos casos se da en niños. También destacan el síndrome de

piernas inquietas, que representa un 10% del total, y el insomnio que es el primer trastorno en la población en general pero que raramente llega a las unidades de sueño. Los profesionales sanitarios apuntan que un mínimo de casos corresponde a la narcolepsia o la hipersomnia primaria.

Hay que tener en cuenta el elevado índice de automedicación en la población, que no consulta al médico para combatir los problemas de sueño. Por tanto los especialistas recomiendan seguir las pautas para conseguir un sueño adecuado y, en caso de no tenerlo, ponerse en manos de los expertos sanitarios y no recurrir a la automedicación.

Este año el día Mundial del Sueño ha tenido como lema *Duerme bien, envejece sano*, ya que un sueño reparador es garantía de una vida más larga.



El sueño es un factor protector cardiovascular.

## Alumnado de Enfermería de la UJI promueve la profesión

Con el objetivo de dar a conocer el trabajo diario de Enfermería, los alumnos del grado de la Universitat Jaume I de Castellón (UJI) sacaban la profesión a la calle el pasado 28 de febrero. El objetivo era que la sociedad ahondara en la labor que realizan estos profesionales. Así, bajo el lema *A la teua salut!*, alumnos y profesores participaban en talleres prácticos sobre nutrición, salud en personas mayores así como en la infancia.

Los futuros enfermeros captaron la atención de numerosos ciudadanos que pudieron someterse de forma gratuita a pruebas de tensión, glucemias y otros análisis que les permitieron realizar una revisión a su salud a pie de calle. Técnicas de relajación y buenas prácticas a la hora de respirar fueron otras actividades realizadas por el alumnado de la UJI que, con estos talleres también pudieron poner sus conocimientos en práctica.

Los futuros enfermeros captaron la atención de numerosos ciudadanos castellonenses que pudieron someterse a pruebas de tensión, glucemias y otros análisis

## Elda incorpora el "Código Infarto" que mejora la atención

El 'Código Infarto' es un protocolo que establece las actuaciones a seguir tanto en Atención Primaria como en Urgencias hospitalarias y la Unidad de Cuidados Intensivos ante un paciente con Síndrome Coronario Agudo, con el objetivo de dotar de mayor rapidez esta asistencia y mejorar de este modo el pronóstico del paciente y su calidad de vida a largo plazo.

El Hospital General de Elda lo ha incorporado recientemente. El hecho de contar con un documento que especifica los circuitos que deben seguir estos pacientes, así como los tiempos, agiliza la atención, ya que los profesionales saben en todo momento cómo actuar, al haber sido establecido de antemano. Se consigue así reducir al mínimo el tiempo entre la aparición de los síntomas clínicos de sospecha y el correcto diagnóstico y tratamiento, usar la mejor opción terapéutica de reperfusión.



Un momento de la presentación en el salón de actos del Hospital General de Elda.

## La lactancia materna ayuda a reducir las visitas al pediatra

UN ESTUDIO REALIZADO POR ENFERMERAS Y PEDIATRAS DE UN CENTRO DE SALUD DEMUESTRA, DE NUEVO, LOS BENEFICIOS DE ESTA PRÁCTICA



A los beneficios de la lactancia se añade el que reduce las visitas al pediatra.

Las responsables del taller de lactancia materna del centro de salud Fuente de San Luis de Valencia han demostrado que asistir al taller de lactancia materna no sólo asegura la continuidad de la lactancia y evita abandonos indeseados, sino que incluso puede reducir a la mitad las visitas por enfermedad en las consultas de pediatría.

Esta conclusión es fruto de un estudio piloto que se llevó a cabo a lo largo del año pasado comparando la frecuencia de visitas por enfermedad en las consultas de Pediatría de los lactantes cuyas madres habían asistido al taller de lactancia, con una muestra aleatoria de la misma edad, usuarios del centro de salud, pero que no habían acudido al taller nunca. "Lo más llamativo del estudio fue que los niños que

habían venido al taller de lactancia materna acudieron una media de 6,9 veces en un año a la consulta de su pediatra por algún problema de salud, mientras que en los que nunca pasaron por el taller esta media subía hasta 12,06 veces al año, casi el doble", señalan las autoras del estudio, un equipo formado por las enfermeras de Pediatría Cintia Borja y Puri Rodas, las pediatras Maite Hernández y Laura Martorell, y estudiantes de Enfermería Erasmus de Portugal.

Las conclusiones del estudio fueron presentadas en el VII Congreso español de Lactancia Materna, celebrado recientemente en Madrid, y ello les ha valido obtener el premio de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria a la mejor comunicación del Congreso.

## El historial clínico de un paciente de Alzheimer en un código QR

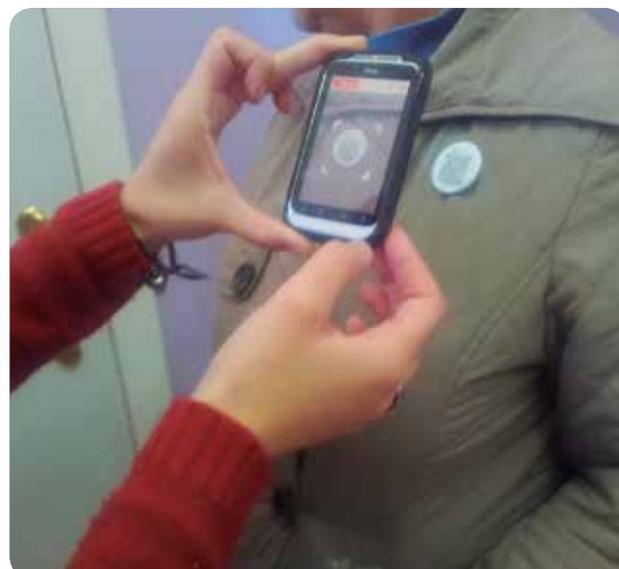
EL DEPARTAMENTO DE MARINA BAIXA Y AFA COLABORAN PARA DIFUNDIR EL USO DE ESTE DISPOSITIVO EN HOSPITALES Y CENTROS DE SALUD

El Departamento de Salud de la Marina Baixa colabora con la Asociación de Familiares de Alzheimer de la comarca (AFA Marina Baixa) en la difusión del nuevo dispositivo especial de identificación para este colectivo. El objetivo es que el personal sanitario haga uso de esta nueva iniciativa si fuera necesario dentro del hospital o en los centros de salud y consultorios.

Este nuevo dispositivo consiste en unas 'chapas' que se pueden colocar sobre las prendas del enfermo de manera que simplemente con un teléfono móvil se pueda escanear el código QR que lleva impreso y acceder a todos los datos importantes en una situación de emergencia, como son la persona de contacto, el número de teléfono, grupo sanguíneo, alergias o cuidados especiales, por ejemplo.

El Servicio de Neurología del Departamento de Salud de la Marina Baixa atiende más de 2.000 consultas anuales relacionadas con el Alzheimer, una enfermedad con una prevalencia muy elevada en el departamento, debido al porcentaje de personas mayores de 65 años, superior a la media nacional.

Esta enfermedad produce un deterioro progresivo de todas las funciones de la persona que, con el tiempo, provoca una pérdida de su autonomía e independencia. Entre los síntomas más frecuentes de esta enfermedad están la pérdida de memoria y deterioro del pensamiento y la conducta, desorientación en el tiempo y el espacio, alteraciones en el razonamiento, dificultades en el lenguaje o cambios en la personalidad, entre otros.



La chapa se coloca en la ropa del enfermo y se puede escanear con el móvil el código QR.

## Dénia implanta pulseras con alerta sonora en Psiquiatría

El Hospital Marina Salud de Dénia ha puesto en marcha un completo sistema telemático de seguridad en la planta de Psiquiatría para acortar los tiempos de espera en las llamadas de alerta y así prevenir posibles situaciones conflictivas o agresiones por parte de los pacientes.

Una iniciativa que, promovida por el Comité de Seguridad y Salud, se ha puesto a disposición de todos los profesionales que forman parte o desarrollan parte de su trabajo en el servicio de Psiquiatría.

Además se ha informado a dichos profesionales del procedimiento a seguir; una vez que se pulsa el botón que lleva incorporado la pulsera, se activa inmediatamente una alerta auditiva en la megafonía del Control de Enfermería y en la central de seguridad que ofrece el servicio. Automáticamente se lanza

el aviso, a través de tres secuencias de llamadas cíclicas, de manera que la alarma va alertando cada 20 segundos a: personal de seguridad, personal de apoyo de hospitalización, supervisor del servicio, facultativo de Psiquiatría y supervisor general; en este orden.

Todos estos grupos de profesionales cuentan también con un buscapersonas donde reciben la señal sonora y, adicionalmente, un mensaje de alerta en la pantalla.

El procedimiento se complementa con una serie de normas de acceso a la planta de Psiquiatría para todos aquellos profesionales ajenos al servicio pero que acceden puntualmente a ella, como el personal de limpieza o mantenimiento, a los que se les obliga a chequear que el número de productos que entran en la Unidad coincida con el que sacan, tras realizar su trabajo.



Pulsera con el dispositivo de alerta para profesionales del Hospital de Dénia.

## El Hospital La Plana recibe en Madrid el galardón IHAN

El Hospital Universitario La Plana de Vila-real recibió el galardón IHAN en el transcurso de la V Jornada Técnica de Buenas Prácticas organizada por el Ministerio de Sanidad y que ha tenido lugar en Madrid. El galardón fue recogido por el Jefe de Pediatría del Hospital, Jorge Pantoja, y la matrona Celeste Sanahuja, responsable de la implantación de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN) en el Departamento de Salud de la Plana.

## Enfermería organiza talleres sobre osteosíntesis

Enfermería del Hospital General Universitario de Valencia organizó en febrero sesiones formativas sobre osteosíntesis. Talleres para grupos reducidos con los que posibilitar el manejo de instrumental. El programa incluyó teoría de fracturas óseas, tipos de estabilidad y diferentes clases de tornillo y placas que se utilizan en quirófano. En la práctica se trabajó con diferentes montajes para ver las características y dificultades de las técnicas.



## El General de Castellón tiene nuevas actividades para niños

La Fundación La Caixa ha presentado un nuevo Kit Imaginarium para los niños ingresados en el hospital General Universitario de Castellón. Voluntarios, enfermeras y médicos comprobaron las posibilidades que ofrece el nuevo surtido de propuestas, que permite acercar las actividades que se realizaban en la Ciberaula a las habitaciones, para que ninguno de los menores que se encuentran en la planta de Pediatría pueda quedar excluido.

## Desciende la tasa de tuberculosis en la Comunitat

La tasa de tuberculosis en la Comunitat ha descendido a más de la mitad en los últimos 15 años, pasando de 24 casos por cada 100.000 habitantes en 1998 a 9,9 por 100.000 en 2012. Respecto a la situación en España, en 2011 se notificaron 6.746 casos (14,6 casos por 100.000 habitantes). Esta tasa es un 6,8% inferior a la del año 2010, en que fue de 15,7 casos por 100.000 habitantes. A nivel mundial aún causa 1,5 millones de muertes al año.

# Calendario vacunal único con el rechazo de los expertos

El calendario vacunal único para todo el Sistema Nacional de Salud (SNS) ha visto por fin la luz. El Consejo Interterritorial del SNS aprobó el 21 de marzo la propuesta del Ministerio de Sanidad, que, según fuentes ministeriales, refuerza la cohesión del SNS y permitirá mejorar la cobertura de vacunación en la población ya que garantiza la cobertura universal y será uno de los más completos de Europa.

Sin embargo, el documento suscitó el rechazo de la Asociación Española de Vacunología (AEV), la Asociación Española de Pediatría (AEP) y la Sociedad Española de Medicina Preventiva, Salud Pública e Higiene (SEMPSPH) así como del Grupo de Trabajo en Vacunaciones del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA), que por medio de su coordinador, José Antonio Forcada, explicó que

esta medida "se ha tomado en contra de la opinión de las sociedades científicas y de los técnicos del propio Ministerio, a los que ni siquiera se ha consultado a la hora de tomar esta decisión. Sólo responde a criterios políticos y económicos que, además, son erróneos ya que, en la búsqueda de ahorro, el Ministerio va a generar más gastos a las comunidades que quieran adaptarse a este calendario".

Forcada recordó que la Comunidad Valenciana ya "tiene un calendario vacunal más amplio que el marcado por el Gobierno central y que, además, responde a criterios científicos. Es una medida de ahorro que, a largo plazo, va a generar más costes a la sanidad" y recordó que varias comunidades autónomas ya han anunciado que seguirán con su propio calendario y no lo modificarán para adaptarlo al aprobado.



Foto de familia del Consejo Interterritorial del SNS del 21 de marzo.

## Afectadas por cáncer de mama comparten experiencias

El Centro de Salud Dolores Cano Royo de Vila-real ha reunido a un grupo de mujeres afectadas por cáncer de mama para que compartan sus experiencias y adquieran conocimientos específicos sobre esta enfermedad. El objetivo es que las pacientes intercambien experiencias personales con el propósito de obtener una visión positivista de la enfermedad y ayudar a estas mujeres a superar sus miedos y a abordar otros aspectos de la enfermedad más allá de los puramente clínicos.

La primera sesión se ha basado en una charla dirigida por enfermeras y médicos del centro en la que se ha explicado gráficamente qué es el cáncer de mama, cómo se detecta y cuáles son los tratamientos actuales (cirugía, quimioterapia, radioterapia,...), así como otras acciones dirigidas a aumentar la supervivencia de las pacientes.

Enfermeras y médicos del centro han explicado gráficamente qué es el cáncer de mama, cómo se detecta y cuáles son los tratamientos actuales

## Diferentes iniciativas sanitarias en el Día Mundial del Riñón

En el Día Mundial del Riñón fueron muchos los departamentos de salud que informaron sobre la enfermedad renal y la donación de órganos. La que las enfermeras aprovecharon para realizar controles de salud como mediciones de la presión arterial a los ciudadanos. Gracias a la donación el Hospital la Fe ha superado los 100 trasplantes renales en 2012, 86 de donante vivo: 47 en pacientes pediátricos y 39 en pacientes adultos.

La enfermedad renal crónica (ERC) afecta a cerca del 10% de la población española, cuyos riñones presentan un funcionamiento por debajo del 60% de lo que es habitual. En la Escuela del Paciente Renal del Hospital General de Valencia, los profesionales fomentan el conocimiento y los autocuidados para mejorar la adherencia de los pacientes a sus tratamientos, reducir las complicaciones, los ingresos hospitalarios y la frecuentación de las urgencias.



Una enfermera realiza un control de salud en el Hospital La Plana.

## Atención Primaria mejora la calidad de vida de los ciudadanos

**UNA INICIATIVA DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA ENSEÑA A LOS VECINOS DE ALICANTE A COMER BIEN PARA PREVENIR ENFERMEDADES**



La iniciativa pretende mejorar los hábitos alimentarios y prevenir enfermedades.

Residentes de Enfermería Familiar y Comunitaria del Departamento Alicante-Hospital General, junto con las tutoras de los Centros de Salud Florida y Babel, han organizado talleres prácticos para mejorar los hábitos alimentarios para prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares. El programa ha consistido en ofrecer información para distinguir los diferentes nutrientes, sus funciones y proporciones; descubrir el papel que juegan los alimentos como factores relacionados con la enfermedad cardiovascular y promover la relación terapéutica del trabajo en grupo.

“Este proyecto surge desde las consultas de Enfermería ya que sentimos la necesidad de intervenir activamente en la promoción de la salud, no sólo mediante el consejo sino facilitando un lugar y un

tiempo para el aprendizaje y la puesta en práctica mediante dinámicas y juegos”, explican María Luisa y Julia junto con sus tutoras, enfermeras promotoras de la iniciativa.

Los estilos de vida inadecuados están asociados al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. El exceso de peso, la obesidad central, la hipertensión, las dislipemias, la diabetes y la baja forma cardiorrespiratoria ocasionada por la falta de ejercicio son algunos de ellos.

“Queda fuera de duda la influencia que sobre los pacientes tienen algunas prácticas alimentarias como el alto consumo de grasas saturadas, sal y carbohidratos refinados, así como un bajo consumo de frutas, vegetales y calcio”, explican las enfermeras.

## Enfermería actualiza conocimientos específicos en el cuidado del paciente

**EL HOSPITAL PADRE JOFRÉ BASA EL MODELO ASISTENCIAL EN LA MULTIDISCIPLINARIDAD Y POLIVALENCIA DE SUS PROFESIONALES**

Enfermería del Hospital Pare Jofré actualiza sus conocimientos específicos en cuidados al paciente, dentro del modelo asistencial del centro sanitario, que se basa en la valoración multidisciplinar y la polivalencia profesional. La directora de Enfermería, Adela Villagrasa, señala que el objetivo principal es que todos los profesionales reúnan “unas características que cubran las necesidades del enfermo-familia desde una perspectiva bio-psico-social y espiritual, adquiriendo así una formación específica en la atención al enfermo crónico, además de un equilibrio y madurez personal y profesional y un alto grado de motivación”.

Los objetivos específicos para enfermeras y auxiliares en el área Médica Integral son informar sobre conceptos genera-

les de los cuidados de Enfermería; aplicar metodología de diagnósticos de Enfermería (NANDA) a la documentación de trabajo propia; reforzar valores/actitudes humanísticas (comunicación, empatía...); capacitar en técnicas educativas de atención a la salud; actualización de conocimientos.

Por otro lado, en el área de Salud Mental también existen en el Plan de Formación cuyos objetivos son el conocimiento de las necesidades de los pacientes de Salud Mental y la participación en el desarrollo de programas de intervención; conocimiento de las bases del comportamiento humano, así como las modalidades terapéuticas y técnicas de intervención grupal e instrumentos de comunicación; para planificar actuaciones y protocolos como sujeción mecánica, etc.



Curso de actualización para Enfermería en el Hospital padre Jofré.

# La diabetes, una gran desconocida para muchos enfermos

A TRAVÉS DE UNOS MAPAS DE CONVERSACIÓN LAS ENFERMERAS APORTAN A LOS PACIENTES CONOCIMIENTOS SOBRE SU ENFERMEDAD



La insulina es una hormona producida por el páncreas.



Dos enfermeras durante los talleres grupales sobre diabetes.

Más del 14% de los valencianos, 800.000 personas, tienen diabetes y la mitad no lo sabe. Son los datos que acompañan a la campaña "Frena la diabetes ya" puesta en marcha por la Asociación Valenciana de Diabetes. En la personas con este trastorno el cuerpo no produce la insulina suficiente o no la usa de la forma adecuada. La insulina es una hormona producida por el páncreas que permite que la glucosa que se forma tras la absorción de los alimentos penetre en las células, donde se transformará en la energía necesaria para el organismo. Así, la glucosa permanece en la sangre en cantidades superiores a las normales. Si no se trata, la hipoglucemia o el nivel elevado de azúcar en sangre puede causar complicaciones agudas o crónicas. Existen diferentes tipos de diabetes y en función de la que se padezca se requiere o

no administrar insulina. Para que los afectados por la patología y sus familiares puedan conocer más sobre su enfermedad, departamentos de Salud como el de Valencia-Doctor Peset imparten talleres de formación grupal.

Las enfermeras son las encargadas de guiar a los pacientes a través de unas herramientas de trabajo llamadas mapas de conversación. En ellas se muestran, con dibujos, diferentes situaciones habituales. Así, de una forma lúdica y divertida los pacientes aprenden a vivir con la diabetes, a calcular los niveles de glucosa consumidos o las complicaciones que pueden derivarse si no se cuidan; algunos ejemplos son el pie diabético, la retinopatía diabética o arteroesclerosis.

"Al principio se asustaban con cada concepto nuevo porque no hablábamos más que

de complicaciones, pero luego fueron aprendiendo que esas complicaciones se pueden evitar", recuerda Carmen Polaina, una de las enfermeras del Centro de salud de San Marcelino de Valencia.

De hecho, una de las cosas que más les llama la atención es que las personas diabéticas pueden comer de todo, asegura Amparo Antonaya, la enfermera encargada del grupo en este centro de salud.

Pero la alimentación ha de ser saludable, variada y equilibrada, controlar los tamaños de las porciones y asegurarse de que los alimentos que consumen están en equilibrio con la insulina y los medicamentos orales. El ejercicio físico también es muy importante en el día a día ya que ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre.