

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Un profesional sanitario realiza una exploración a un paciente en el HGUV.

## La detección precoz es fundamental para combatir el cáncer de cabeza y cuello



Los beneficios de la acupuntura en el embarazo



Ejercicio y dieta sana para cuidar el corazón



El ahorro de la Enfermera Gestora

# 250 valencianos mueren por cáncer de cabeza y cuello

ES EL SEXTO TIPO DE CÁNCER MÁS COMÚN EN TODO EL MUNDO Y SE CALCULA QUE 62.000 PERSONAS MUEREN EN EUROPA CADA AÑO



Entre los principales factores de riesgo están el consumo de tabaco y alcohol.

## DATOS

1. La campaña *Make Sense* quiere aumentar la concienciación sobre los síntomas del cáncer de cabeza y cuello y, por consiguiente, impulsar la prevención y detección una fase más temprana.
2. Los síntomas del cáncer de cabeza y cuello se confunden con los de otras enfermedades comunes, lo que retrasa la consulta por parte de los pacientes y por ello suele detectarse en estadios muy avanzados.
3. Dolor en la lengua, úlceras bucales o llagas que no se curan, dolor persistente de garganta, dificultades para tragar, afonía constante, bulto en el cuello o sangrado y bloqueo de una de las fosas nasales, son algunos de los síntomas más significativos.

El cáncer de cabeza y cuello afecta, a los órganos respiratorios y digestivos de la cabeza y el cuello incluidos el interior de la boca y la lengua (cavidad oral), la garganta (faringe) y las cuerdas vocales (laringe), pero no incluye el cerebro ni los ojos. Durante la Semana Europea del Cáncer de Cabeza y Cuello se pretende concienciar y sensibilizar acerca de la importancia de la detección precoz de esta patología para poder combatirla con éxito.

El Hospital General Universitario de Valencia es uno de los centros que se han sumado a la campaña de concienciación ciudadana. Así, Enfermeras y médicos de los servicios de oncología médica, oncología radioterápica, otorrinolaringología, estomatología y cirugía maxilofacial del Hospital General de Valencia han realizado exploraciones y atendido las consultas de todas aquellas personas que así lo han solicitado.

Este departamento atiende anualmente a cerca de un centenar de pacientes con cáncer de cabeza y cuello, de los que aproximadamente la mitad presentan un estadio avanzado de la enfermedad, según explica Alfonso Berrocal, jefe de sección del Servicio de Oncología del General y miembro de la junta directiva del grupo español de Tratamiento de Tumores de Cabeza y Cuello (TTCC).

Cada año se diagnostican en la Comunitat Valenciana algo más de 750 nuevos casos de cáncer de cabeza y cuello; en España más de 11.000 y solo en 2012, se diagnosticaron 132.000 casos en Europa. Es el sexto tipo de cáncer más común en todo el mundo y se calcula que 62.000 personas mueren en Europa cada año por causa de esta enfermedad.

El proyecto *Globocan* tiene como objetivo proporcionar las estimaciones actuales de inci-

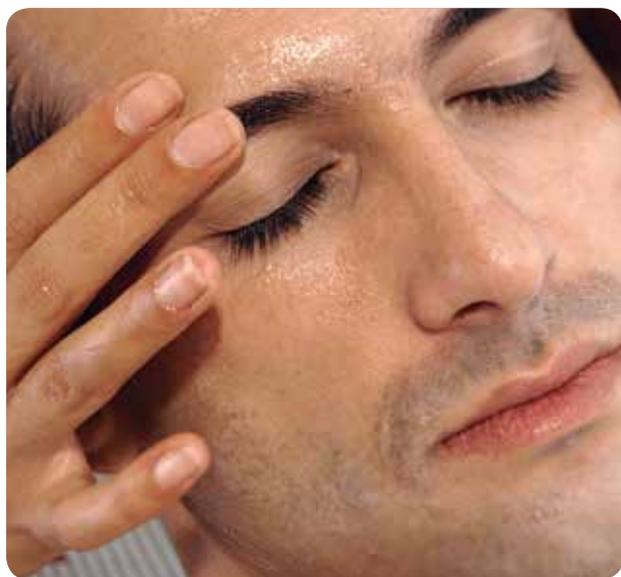
dencia y mortalidad de los principales tipos de cáncer, a nivel nacional, para todos los países del mundo. Según los últimos datos del mismo, en la Comunitat Valenciana la mortalidad anual por este tipo de cáncer fue de 265 personas y a nivel nacional de más de 4.000 personas.

Los profesionales sanitarios señalan entre los principales factores de riesgo el consumo de tabaco y alcohol y cada vez más se está detectando una conexión con varios subtipos del virus del papiloma humano lo que está haciendo aumentar la incidencia de esta patología.

Dolor en la lengua, úlceras bucales o llagas que no se curan, dolor persistente de garganta, dificultades para tragar, afonía constante, bulto en el cuello o sangrado y bloqueo de una de las fosas nasales, son algunos de los síntomas más significativos. La detección precoz es muy importante para abordar la enfermedad con éxito.

# Cefalea y migraña, enfermedades neurológicas más comunes

**ASÍ LO CONCLUYE EL DEPARTAMENTO DE LA MARINA BAIXA, DONDE ESTÁ LA PRIMERA CONSULTA DE ENFERMERÍA NEUROLÓGICA GENERAL**



Un 82% de las consultas neurológicas son por cefaleas o migrañas.

Los trastornos neurológicos crónicos representan más del 13 % del total de enfermedades diagnosticadas en el Departamento de Salud de la Marina Baixa. Las cefaleas y las migrañas son las enfermedades más prevalentes, en un 82,2% de los casos, seguidas de la epilepsia y la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, con un 5,95 y un 5,74 %, respectivamente.

La primera consulta de Enfermería neurológica general de la Comunitat Valenciana está ubicada en este departamento debido a la necesidad de continuidad de las curas de Enfermería, orientadas a conseguir el mayor nivel de independencia posible. El objetivo es mejorar la adherencia al tratamiento farmacoterapéutico por parte de los pacientes, aumentar las medidas de apoyo, optimizar el uso de los recursos sa-

nitarios y, sobre todo, mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades neurológicas y sus cuidadores, explica la responsable de la consulta de Enfermería, Vega Díaz.

El envejecimiento progresivo de la población y el aumento de la esperanza de vida provocan un incremento de este tipo de enfermedades que comportan alteraciones en los patrones funcionales, incapacitado y mayor nivel de dependencia en las personas que las sufren, que requieren curas por parte de familiares o cuidadores y un mayor consumo de recursos sanitarios. "Se trata de facilitar el acceso a la atención y la continuidad de las curas de Enfermería y disminuir la necesidad de segundas visitas a la consulta médica de neurología", concluye Díaz.

# Las matronas defienden los beneficios de la acupuntura en el embarazo

**CON ESTA TÉCNICA SE EVITA TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS YA QUE EL PARTO SE INICIA DE FORMA ESPONTÁNEA EN EL 75% DE CASOS**

El equipo del Partorio del Hospital Universitario La Plana de Vila-real está trabajando en un proyecto de investigación pionero en España sobre el uso de la acupuntura en el proceso del parto. La primera parte del estudio, titulado *Efectividad de la Acupuntura en el Inicio Espontáneo del Parto*, ha conseguido la mejor puntuación en la segunda edición del Premio Fin de Residencia que otorga anualmente este Departamento.

En esta primera fase del estudio, los datos demuestran que la acupuntura es beneficiosa para el inicio espontáneo del parto con una efectividad que alcanza el 75%. La muestra se ha tomado entre las mujeres embarazadas de bajo riesgo que acuden al paritorio del Hospital de Vila-real y que se encuentran a partir de las 39

semanas de gestación. En el proceso normal, este colectivo de mujeres se somete a controles de bienestar materno-fetal periódicos hasta que alcanzan las 41 semanas de gestación, momento en el que se inicia el protocolo de inducción habitual.

Gracias a la técnica de la acupuntura, y según los primeros resultados de este estudio, el parto se inicia de forma espontánea antes de llegar a este límite y, por tanto, sin necesidad de utilizar otros tratamientos farmacológicos más agresivos, como puede ser la oxitocina.

La técnica consiste en insertar finas agujas de acupuntura en puntos concretos que beneficiarán el inicio espontáneo del trabajo de parto. Con esta técnica, la mujer tiene 3,5 veces más probabilidad de iniciar el parto de forma espontánea.



Un grupo de mujeres embarazadas durante una clase con la matrona.

# Enfermería da consejos saludables en la Feria de Moncada

La VI edición de la Feria de la Salud de Moncada ha tenido, como cada año, la participación del Departamento de Salud Valencia-Arnau de Vilanova-Llíria. "Para los profesionales, se ha convertido en una cita señalada en el calendario, que nos permite acercarnos todavía más a nuestros pacientes", apunta Teresa Bosch, coordinadora de Enfermería del Centro de Salud de Moncada.

Durante la mañana, los profesionales del Centro de Salud Sexual y Reproductiva de Moncada daban información sobre educación sexual y planificación familiar o la prevención del cáncer de útero.

Por otro lado, la Unidad de Apoyo de Enfermería Dermatológica de Atención Primaria, ha hecho un taller sobre consejos para tener una vida sana a cargo del enfermero Vicente Martínez.

La Unidad de Conductas Adictivas también ha hecho un taller dedicado a ayudar todos aquellos pacientes interesados a dejar de fumar. "Hemos tenido una gran acogida entre los asistentes que se han acercado a solicitarnos información sobre temas relacionados con su salud. Nuestro objetivo es que no sólo acudan cuando estén enfermos y que cuentan con nosotros para hacer actividades de prevención o solicitar consejo", señala M<sup>ra</sup> José Pérez, directora de Primaria del Departamento.

Además, el Centro de Salud de Moncada ha contado con la colaboración de alumnos de Enfermería de la Universidad Cardenal Herrera-CEU. Éstos han tomado constates y han realizado talleres informativos alrededor de temas como la promoción de la salud en la infancia y la adolescencia.



Un grupo de profesionales sanitarios del Centro de Salud de Moncada.

## Más de 45.300 donaciones de sangre durante el verano

El Centro de Transfusiones de la Comunitat Valenciana ha hecho balance del verano. Durante la campaña estival se han registrado más de 45.300 donaciones. Por provincias en Alicante han obtenido durante el verano más de 14.589 unidades, en Castellón 5.053 y en Valencia 25.665 unidades. Esto significa que, en lo que va de año se han registrado más de 123.000 unidades de sangre. Un dato positivo, aunque no hay que bajar la guardia, recuerdan desde la organización.

## Un snack para reducir riesgos cardiovasculares en niños

La Universitat Politècnica de València, el Hospital Universitario Doctor Peset, la Universitat de València y el Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos (IATA) del CSIC han diseñado y comprobado la eficacia de un nuevo snack de manzana impregnado con zumo de mandarina para reducir riesgos cardiovasculares en niños obesos y mejorar su bienestar fisiológico. La obesidad infantil en la Comunitat oscila entre el 12 y el 13%.



## La UHD del General de Elche amplía las instalaciones

La Unidad de Hospitalización a domicilio del Hospital de Elche amplía las instalaciones. Funciona desde hace unos 20 años y está compuesta por 7 enfermeras, 3 médicos, 1 auxiliar administrativo, 1 auxiliar de clínica y 1 supervisora compartida con otros servicios. El objetivo de la UHD es dar a los pacientes la atención que necesitan sin necesidad que sean hospitalizados. En su propia casa reciben las curas de enfermería o médicas necesarias.

## Los niños tienen más riesgo de hipertensión que las niñas

Un estudio del Servicio de Pediatría del Hospital General Universitario de Valencia dice que el riesgo de desarrollar hipertensión es más alto en los niños que en las niñas. Los profesionales que han realizado este estudio destacan la necesidad de actuar no sólo sobre los niños que ya tienen hipertensión, sino sobre los que están en riesgo, como son los hijos de padres hipertensos o los que tienen sobrepeso u obesidad.

# Las patologías cardiovasculares causan una de cada tres muertes

Una parte importante de la población no sabe lo que come y eso conlleva un claro riesgo para su salud. Lo recuerda Enfermería con motivo del Día Mundial del Corazón que se celebra cada 29 de septiembre.

La promoción de unos hábitos alimenticios cardiosaludables en los niños constituye la base de la reducción de los factores de riesgo cardiovascular en las generaciones futuras y precisamente la Enfermería Escolar tiene este papel educador. El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) advierte que las enfermeras escolares "están detectando en los niños enfermedades hasta ahora propias de adultos, como la hiperlipemia o la diabetes". Afecciones generadas por el sobrepeso fruto de una mala alimentación y la ausencia de ejercicio físico.

Las enfermedades cardiovasculares, las relacionadas con el aparato circulatorio y el corazón causan en España una de cada tres muertes, tantas como el cáncer. La reducción de esta importante cifra de víctimas requiere que los hombres se sometan a chequeos médicos periódicos a partir de los 45 años y las mujeres a partir de los 65 cuando su riesgo de sufrir un accidente vascular comienza a crecer.

La prevención de los accidentes cardiovasculares debe basarse en el abandono del tabaco, el mantenimiento de una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea, la práctica de deporte y el alejamiento de las situaciones de estrés.

Beber mucha agua, no abusar del café y hacer ejercicio con regularidad son medidas que ayudan a prevenir este tipo de dolencias.



La alimentación influye en los accidentes cardiovasculares.

## La Ribera imparte más de 200 charlas saludables en 5 años

Prevención del Cáncer de Mama, Estilos de Vida Saludable, Obesidad infantil, Riesgos Cardiovasculares o Primeros Auxilios han sido algunos de los temas con más éxito de asistencia. El Departamento de Salud del Hospital de La Ribera ha hecho balance y, desde 2008, sus profesionales han impartido cerca de 200 Charlas Saludables dirigidas a la población.

Con ellas, enfermeras y médicos tratan de fomentar entre los pacientes hábitos saludables a través de la información, además de prevenir situaciones de riesgo que puedan perjudicar su salud.

Asimismo, dentro de estas actividades también se han desarrollado diferentes talleres prácticos de Risoterapia, Alimentación Saludable o sobre Cómo Dejar de Fumar en diferentes centros educativos de la comarca con la participación de alumnos, padres y profesorado.

**80 profesionales entre especialistas, médicos de Atención Primaria y Enfermería han sido los responsables de los talleres realizados en 30 localidades de la comarca de La Ribera**

## El Hospital de La Plana forma a los voluntarios de Pediatría

El Hospital Universitario la Plana de Vila-real ha realizado un curso de formación dirigido al voluntariado del proyecto de Infancia Hospitalizada de Cruz Roja Juventud. Una veintena de voluntarios han obtenido conocimientos sobre seguridad del paciente en una actividad tutelada por la Dirección de Enfermería y el Servicio de Medicina Preventiva y Calidad Asistencial del Departamento de Salud de la Plana. El objetivo ha sido incrementar la seguridad de los niños en su periodo de hospitalización y obtener conocimientos sobre infecciones nosocomiales, tipos de aislamientos y protección e higiene de manos, principalmente. Los voluntarios de Cruz Roja Juventud atendieron durante 2012 a 279 niños hospitalizados en Pediatría del Hospital. Este proyecto establece actividades de apoyo escolar y de ocio y tiempo libre para niños y niñas en tratamiento hospitalario.

**Enfermería y Medicina Preventiva instruyen a los voluntarios en prevención de infecciones nosocomiales o higiene de manos, entre otros temas**

## Dénia organiza, con la gestantes, visitas guiadas a los paritorios

**EL CENTRO DISPONE DE ELEMENTOS DE AYUDA PARA EL PARTO NATURAL PERO LAS MUJERES PUEDEN LLEVAR SU PROPIA MÚSICA O ALMOHADONES**



Una matrona explica la silla de partos durante la visita guiada.

El Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Marina Salud de Dénia organiza visitas guiadas a las mujeres embarazadas. El objetivo es que las gestantes se familiaricen con el proceso obstétrico y elijan cómo quieren dar a luz. Estas visitas constituyen también una oportunidad para despejar dudas y familiarizarse con el entorno hospitalario.

Las matronas son las encargadas de realizar las visitas por grupos de 10. Aquí se le informa sobre las 8 habitaciones, convertibles en paritorios de las que dispone el Hospital. Las gestantes acuden con la persona que ellas elijan para conocer de qué medios disponen para dar a luz. Durante el parto las mujeres pueden estar acompañadas en todo momento, así como traer objetos personales, como música,

iluminación o almohadones. Las mujeres eligen la postura durante la dilatación y la expulsión. Además disponen de elementos de ayuda para el parto natural, como una pelota para sentarse, que ayuda a la dilatación, o la silla de partos.

La cama de estas habitaciones o puestos de dilatación es convertible en potro obstétrico al que se pueden incorporar diferentes elementos que ayudan a mujer cuando comienza el periodo del expulsivo.

Desde el momento del alumbramiento, tanto en partos naturales como en cesáreas, el centro pone también en práctica el contacto "piel con piel", así como el inicio precoz a la lactancia materna. El 85% de las mujeres que dan a luz en el centro sanitario alimentan a sus bebés con leche materna.

## El HUGCS debate la prevención y tratamiento de la diabetes

**LA ENFERMEDAD APARECE ANTE LA PRESENCIA DE NIVELES INADECUADOS DE GLUCOSA EN SANGRE Y OTROS FACTORES COMO LA HIPERTENSIÓN**

El Hospital General Universitario de Castelló (HUGCS) ha acogido la jornada *La cieniente de la diabetes*, en relación con la neuropatía diabética, y que está dentro del Plan de Diabetes de la Comunitat Valenciana. El encuentro ha tenido como objetivo mejorar la formación de los profesionales sanitarios en el diagnóstico de la neuropatía diabética, "sobre todo a través de la educación y sacando un mayor provecho de las nuevas tecnologías", ha dicho el director general de Asistencia Sanitaria, Guillermo Ferrán, que clausuró el encuentro. Enfermeras y educadores en diabetes, endocrinos y especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria se han dado cita en esta jornada.

La diabetes, que aparece ante la presencia de niveles inadecuados de glu-

cosa en la sangre y otros factores como por ejemplo la hipertensión arterial o la hipercolesterolemia. Además, estos factores pueden alterar las fibras nerviosas de cualquier localización, y dar lugar a un grupo de trastornos que presentan características específicas, según los nervios afectados.

La enfermera del CSI Gran Vía de Castelló, Berta Griño, ha abordado la educación que se tiene que dar a los pacientes diabéticos para prevenir la aparición de la neuropatía diabética en Atención Primaria.

Otras materias que se han tratado han sido la prevención y la criba de esta patología por parte de los profesionales de Atención Primaria, tratada por Santiago Graso, especialista del Centro de Salud Cariñena de Vila-real.

### LA DIABETES EN LA C.V.

1. Más de 600.000 ciudadanos de la Comunitat, mayores de 18 años, están afectados por la diabetes.

2. La patología aumenta con la edad, llegando a afectar al 3% de la población entre los 30 y los 45 años e incluso al 30% de los mayores de 60 años.

3. En 1995 la Conselleria de Sanitat puso en marcha el I Plan de Diabetes de la Comunitat.

## Sanitat reduce un 70% la media de ingresos con la gestión de casos

Las enfermeras gestoras se encargan de identificar a pacientes complejos, es decir, enfermos crónicos avanzados y pacientes paliativos, en su mayoría con ingreso domiciliario y organizar una respuesta sanitaria adecuada a sus necesidades. De esta forma, coordinan la atención a estos pacientes, prestan apoyo a sus cuidadores y realizan el seguimiento y la continuidad asistencial del enfermo.

Gracias a su trabajo, Sanitat ha reducido en más de un 70% la media de ingresos y visitas urgentes. Así lo destacaba el conseller de Sanitat, Manuel Llombart, durante su visita al Centro de Salud Integrado de Burriana II, que ha cumplido dos años de funcionamiento.

En la Comunitat Valenciana existen 43 enfermeras de gestión de casos en 13 departamentos de salud. Éstas identifican más de 4.200

nuevos casos al año. De estas 43 profesionales 29 están destinadas a atención comunitaria y otras 14 a atención hospitalaria. Todas ellas prestan servicio al 14% de la población valenciana y los resultados de su trabajo hablan por sí mismos.

Un ejemplo más lo encontramos en el Departamento de Salud de La Plana, en Vila-real, donde las visitas a urgencias se han reducido más de un 91% en pacientes no paliativos y más de un 73% en paliativos. En cuanto a los ingresos hospitalarios, estos también han bajado, en un 87% en enfermos no paliativos y en un 77,5% en paliativos, gracias a la Enfermería de gestión de casos.

En este departamento castellonense hay seis enfermeras gestoras que cubren los municipios de Burriana, Vila-real, Onda, La Vall d'Uixó, Nules y el propio Hospital Universitario la Plana.



El conseller visitó el CSI Burriana II en su segundo aniversario.

## 9.000 personas visitan la campaña *Un verano a tu salud*

Durante el verano la actividad asistencial y preventiva no cesa. Buena muestra han sido las profesionales de Enfermería del Departamento de Torrevieja que han llevado a cabo la campaña *Un verano a tu salud*. Ésta ha finalizado con un balance de atenciones de más de 9.000 personas, que han acudido a los distintos puntos de atención que el centro ha dispuesto en Torrevieja y Orihuela Costa.

El objetivo es la concienciación de la población sobre los principales problemas de salud que acompañan la época estival. Así, durante la campaña, los visitantes han dispuesto de talleres saludables donde las enfermeras han compartido acciones informativas y formativas sobre la prevención del melanoma, información útil para pacientes desplazados, alimentación saludable, neonatología, parte natural y oleada de calor, entre otros.



Diferentes talleres han enseñado hábitos saludables a la población.

## Una enfermera valenciana coordina un Congreso en la red

Amparo Peiró, enfermera del Instituto Cardiovascular del Hospital General de Valencia (HGU), ha sido la encargada de coordinar el área de Enfermería en el congreso de Cardiología por Internet, que organiza la Federación Argentina de Cardiología.

El congreso se inició el 1 de septiembre y finalizará el 30 de noviembre. En este encuentro virtual participan médicos y enfermeras de todo el mundo y los idiomas oficiales son: español, inglés y portugués.

El programa científico está organizado en torno a unidades temáticas, cursos y simposios organizados por instituciones científicas. La inscripción permite a los congresistas acceder a todo su contenido científico. Además, se publican los resúmenes de temas libres y trabajos desarrollados en todas las áreas de cardiología, lo que comporta un fácil acceso a la información.



Amparo Peiró, enfermera del Instituto Cardiovascular del HGU.

# La vuelta al trabajo, principal barrera para la lactancia materna

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) RECOMIENDA QUE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA SE PROLONGUE HASTA LOS SEIS MESES



Una mujer amamanta a un recién nacido.



La Iniciativa trata de eliminar las barreras que impiden que las madres den el pecho a sus bebés durante seis meses.

Los resultados del estudio *Hábitos de Lactancia Materna*, del Grupo español de la Iniciativa Global para la Lactancia Materna, evidencian que la vuelta al trabajo de las madres y la falta de condiciones adecuadas para la extracción de la leche materna son los principales obstáculos para continuar con la lactancia hasta los seis meses recomendados.

Del 89 por ciento de madres que había optado por la lactancia materna, el 69 por ciento lo había hecho hasta que el bebé cumplió los tres meses y conforme aumenta la edad del menor el porcentaje de mujeres que aboga por esta práctica disminuye hasta llegar a un 18 por ciento en los casos en los que los niños tienen dos años.

El 65 por ciento de las madres dan el pecho o lo han dado por una decisión propia y es la

matrona el profesional sanitario que más influye para optar por esta práctica. Según Ana Pedraza, vocal de la Comisión Nacional de Enfermería Pediátrica, "en condiciones normales y después de una buena información durante el embarazo y el parto, no deberían existir obstáculos para llevar a cabo una buena instauración de la lactancia materna".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la lactancia materna exclusiva se prolongue hasta los seis meses y posteriormente se complementa con otros alimentos, según la coordinadora del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, Marta Díaz.

Y es que los beneficios de la leche materna son muchos, entre los que destacan la mejora de las defensas del bebé, así como la preven-

ción de infecciones y de enfermedades futuras como la diabetes o incluso el cáncer. La Iniciativa Global para la Lactancia Materna es un proyecto a largo plazo que trata de combatir y eliminar las barreras que impiden que las madres den el pecho a sus bebés durante seis meses.

Mejorar la educación de los padres sobre la lactancia materna para evitar el abandono precoz, eliminar falsos mitos y consejos para mantener la lactancia materna después de la vuelta al trabajo son parte fundamental de la promoción de la lactancia materna que, además, ofrece una excelente relación coste-efectiva. El bebé tiene el derecho a recibir la mejor alimentación y la madre a elegir el mejor alimento para su hijo. Por eso, el grupo de trabajo recuerda que las intervenciones en favor de la lactancia materna deben ser apoyadas por todos.