

Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Los especialistas inciden en la importancia del diagnóstico precoz de las lesiones.

Ante la llegada del verano, precaución en las exposiciones al sol



Una vida saludable para aportar vitalidad a los años



Dos matronas de Torreveja prestan asistencia en La India



Alumnado de la ESO conoce el hospital por dentro

Los especialistas advierten del aumento de melanomas

LOS PROFESIONALES ACONSEJAN TOMAR EL SOL CON PRECAUCIÓN PORQUE ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO



El nuevo equipo adquirido por Dermatología del Hospital Clínico de Valencia.

OTROS DATOS:

-El sol estimula la vitamina D que previene el raquitismo y la osteoporosis; produce vasodilatación, por lo que reduce la tensión arterial y actúa como tratamiento en enfermedades como la psoriasis o el acné.

-El sol produce envejecimiento de la piel, estimula los melanocitos, que dan el tono bronceado a la piel, pero la acumulación del pigmento de forma desordenada puede provocar finalmente manchas.

-La Academia Española de Dermatología recuerda en su página web (www.aedv.es) que el bronceado es un daño a la piel, el resultado de la protección de la piel produciendo más pigmentos o melanina.

El Servicio de Dermatología del Hospital Clínico de Valencia ha incorporado recientemente un nuevo equipo de última generación que permite avanzar en la detección precoz de melanomas. Se trata de una tecnología que cuenta con una videocámara de alta definición que permite fotografiar y hacer un mapa de los nevos melanocíticos (conocidos comúnmente como lunares) de cada paciente y almacenarlos con la finalidad de poder hacer un seguimiento de la evolución de estos.

Se evitan así cirugías innecesarias porque se realiza un control exhaustivo de las lesiones potencialmente peligrosas, con lo se gana en calidad asistencial y ahorro económico, indican los profesionales de la Unidad.

El melanoma es un tumor maligno que afecta fundamentalmente a la población joven, cuya incidencia está aumentando considerablemen-

te en los últimos años. En el Hospital Clínico de Valencia se diagnostican de media unos 60 casos al año. El objetivo de este equipo recientemente incorporado es que las lesiones se detecten de manera muy precoz y que no lleguen a melanomas.

Según explicó el doctor José María Martín "los melanomas no son dolorosos, la primera señal de alarma es el cambio en el tamaño, forma o color de los lunares. También pueden aparecer como un lunar nuevo". Según explican los especialistas "hay algunos signos que nos pueden ayudar a distinguir un lunar normal de un melanoma, como son: la asimetría, bordes irregulares, el color o el tamaño. Los colores más peligrosos son el rojizo, azulado o blanquecino y los que miden más de 6 mm. Aunque hay que añadir que los lunares son muy frecuentes y que la gran mayoría son benignos".

Los especialistas inciden en la importancia del diagnóstico precoz de las lesiones y enumeran como principales factores de riesgo la exposición solar, el fototipo de piel de cada persona, la presencia de lunares y los antecedentes familiares.

Por eso, las enfermeras recuerdan que hay que tomar especial precaución, o incluso no tomar el sol, entre las 11 y las 16 horas, cuando tienen mayor agresividad los rayos ultravioleta (UVA y UVB), que son los que activan los cambios celulares que predisponen a la piel a padecer un cáncer.

Del mismo modo, recomiendan proteger la piel con factores superiores 20 ante una exposición solar y que ésta se haga de forma progresiva empezando por 15 minutos el primer día para dar tiempo a la piel a aumentar su mecanismo de defensa, que es el bronceado.

Personas diabéticas reciben educación sobre el autocuidado

ENFERMERÍA AYUDA A LOS PACIENTES A QUE ADQUIERAN HABILIDADES PARA EL MANEJO Y MANTENIMIENTO DE SU PATOLOGÍA



El conseller de Sanidad, Manuel Llombart, en uno de los talleres.

El Centro de Salud de Campoamor del Departamento Alicante-Hospital General ha organizado diferentes talleres grupales dirigidos a personas con diabetes mellitus tipo 2. Se trata de un programa educativo pionero en la Comunitat Valenciana que ha recibido una gran acogida por parte de los pacientes y de la asociación de diabéticos de la provincia. El objetivo es que los pacientes sean autosuficientes en su autocuidado y sepan resolver situaciones especiales que se puedan presentar, así como adquirir habilidades para el manejo y mantenimiento de su diabetes.

M^{ra} Carmen Rodríguez, enfermera responsable de los talleres en este Centro de Salud, aseguró que "los pacientes se muestran muy motivados, participativos y satisfechos porque están consiguiendo

una mayor implicación y responsabilidad en el autocuidado y autocontrol de la diabetes y esto repercute en una mejora de su salud y calidad de vida".

El Centro de Salud de Campoamor instauró el pilotaje de este programa en 2012 y se ha ido implantando al resto de centros de salud del departamento. Un total de 106 pacientes han recibido la educación sobre el autocuidado según el programa departamental estructurado en consultas individuales y con talleres grupales, que implica un trabajo coordinado y multidisciplinar. En este trabajo participan profesionales de los diferentes ámbitos de la atención sanitaria integrando la información y formación de conocimientos y habilidades y motivándolos hacia un cambio de actitudes y estilos de vida al respecto a su patología.

Aconsejan mantenerse activo en la vejez para añadir salud a los años

EL 30% DE LA POBLACIÓN SUPERARÁ LOS 65 AÑOS EN 2050 EN ESPAÑA POR EL AUMENTO DE LA ESPERANZA DE VIDA Y LA BAJADA DE NATALIDAD

En España aproximadamente el 30% de la población superará los 65 años en 2050, debido al incremento de la esperanza de vida y a la baja tasa de natalidad.

El hecho de que cada vez más personas estén alcanzando edades por encima de los 80 años, obliga a resolver cuestiones relacionadas con el envejecimiento tanto desde el punto de vista social, como económico y sanitario.

Así se recordó en un curso sobre *Hormonas y envejecimiento saludable*, organizado por la Fundación Valenciana de Estudios Avanzados (FVEA). Por ello, es prioritario prepararse para atender las necesidades de salud de las personas mayores con actuaciones como la formación de los profesionales o la prevención de enfermedades crónicas asociadas a la edad.

Añadir salud a los años, aumentar la esperanza de vida pero disfrutando de buena salud y procurando el mayor periodo de vida libre de discapacidad. En este sentido deben ir orientadas las políticas de salud dirigidas a los mayores. Así lo afirmaba la directora general de Salud Pública, Lourdes Monge, durante la inauguración de la 20^a Jornada *Viure en Salut: Envejecimiento activo*.

En este sentido, las enfermeras tienen un papel fundamental en la prevención de enfermedades y en la enseñanza de estilos de vida y hábitos que conduzcan a las personas a mantenerse activas durante más tiempo. Dado el aumento de la cronicidad, también es básico el aprendizaje sobre las propias patologías para saber convivir con ellas y resolver los problemas derivados.



El profesor Santiago Grisolia inauguró la Jornada *Viure en Salut*.

Dos matronas de Torrevieja cooperan en Calcuta (India)

Las matronas del Hospital de Torrevieja Encarna Hernández y Marcos Camacho viajaron recientemente a la India en un proyecto de cooperación con las ONGs Madre Teresa de Calcuta y Gocce nell'oceano.

Su misión tuvo como principal objetivo conocer a la población y desarrollar acciones para la mejora de condiciones, tanto de las madres como de los niños. De este modo, desarrollaron tareas relacionadas con el control del embarazo, cuidados prenatales y educación sanitaria.

Durante su estancia también promocionaron la lactancia materna y llevaron a cabo sesiones de promoción sanitaria, tanto a madres como en niños: medidas higiénicas, alimentación, lactancia materna y escolarización. Para ello, utilizaron, en muchos casos, medidas edu-

cativas y juegos que acercasen los consejos a los más pequeños de una manera amena y cercana.

La implementación de estas medidas no fue fácil, debido a la reticencia de las mujeres y familias a la atención por parte de sanitarios extranjeros, las barreras idiomáticas se solventaron con la ayuda de un traductor, una persona de su misma población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y diversos estudios avalan el trabajo de las matronas como medida para disminuir la morbi-mortalidad materna y neonatal, tanto en países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo. Así la labor de las matronas es muy necesaria en países como India, concretamente en Calcuta, una de las ciudades más pobres del mundo con una alta morbi-mortalidad infantil y materna.



Dos matronas durante la atención a una embarazada en Calcuta.

Sagunto celebra las IX Jornadas de cáncer de mama

El Hospital de Sagunto celebró la IX Jornada sobre el cáncer de mama. Un acto organizado por la Unidad Funcional de Patología Mamaria del centro y que contó con dos mesas redondas. La primera abordó los temas de la osteoporosis y menopausia, así como de la menopausia sintomática en el cáncer de mama. La segunda versó sobre la autoexploración para realizar una detección precoz de los primeros signos de enfermedad local y conocer los signos de alerta.

Unos terminan y otros empiezan la residencia

Durante las últimas semanas han sido muchos los departamentos de Salud que han despedido a las enfermeras y médicos residentes, a la vez que han dado la bienvenida a los nuevos profesionales y futuros especialistas en diferentes disciplinas.

En la Comunitat Valenciana, la Enfermería puede realizar cuatro de las siete especialidades existentes: del Trabajo, Familiar y Comunitaria, Matrona y Salud Mental.



La hipertensión afecta al 25% de la población adulta

La hipertensión arterial es una dolencia sin síntomas o silenciosa, que afecta a un 25% de la población adulta y provoca un grave nivel de riesgo de sufrir una insuficiencia cardíaca, un infarto de miocardio o lesiones en el riñón. El Consejo Autonómico de Enfermería (CECOVA) recuerda que un factor de riesgo es el exceso de peso o la ausencia de ejercicio físico, ya que se calcula que el 50% de las personas obesas son hipertensas.

La Ribera organiza las II Jornadas de Salud Mental

El Departamento de Salud de La Ribera celebró las II Jornadas sobre Promoción y Prevención en Salud Mental, en la que participaron más de 125 profesionales sanitarios de toda la Comunitat Valenciana. En ellas se abordaron aspectos como la participación del paciente en los autocuidados, la prevención y detección precoz de problemas mentales en las aulas escolares y el apoyo de las unidades de salud mental a jóvenes y adolescentes.

Sanitat quiere implantar *EnCasa* en otros departamentos

Sanitat estudia implantar el programa *EnCasa* en otros departamentos de salud "dados sus excelentes resultados" obtenidos en el Departamento de Requena. Así lo aseguraba el secretario autonómico, Luis Ibáñez, durante su visita al Hospital comarcal.

EnCasa es un programa pionero, gestionado por las Enfermeras Gestoras de Casos (EGC) para el control y seguimiento de los pacientes crónicos complejos y paliativos, proporcionando tanto a los pacientes como a sus familiares, los conocimientos y cuidados necesarios para controlar sus patologías. Además, permite disminuir las asistencias a urgencias y los ingresos.

Con la colaboración e implicación del servicio de informática, con esta base de datos se han conseguido mejoras como la creación de un censo domiciliario dinámico,

la obtención de datos estadísticos o un seguimiento y continuidad de los cuidados de los pacientes de una forma más efectiva. Antes de la creación de este programa los datos se recogían manualmente dificultando la labor de los profesionales.

Amparo Martínez, directora de Enfermería de Atención Primaria destacó que "gracias a este programa sabemos en todo momento el estado del paciente, potenciando el flujo de información entre el hospital y su centro de atención primaria. Esto ha generado una alta satisfacción de los pacientes incluidos en el programa".

Requena cuenta desde el año 2011 con un programa de Gestión de Casos, formado por 7 enfermeras especializadas. Actualmente, la herramienta se ha actualizado y en estos momentos hay 600 pacientes.



Miembros del programa *En Casa* de Requena durante la visita del secretario autonómico.

Profesionales de la Vila Joiosa buscan alérgenos en terreno

Alergología del Departamento de Salud de la Marina Baixa organizó la X Jornada de Identificación de la flora alérgica de la provincia de Alicante. El encuentro, que reunió a alergólogos, residentes y personal de Enfermería consistió en un recorrido por el entorno del Pantano Amadorio, entre Orxeta y Vila Joiosa.

En este paraje se encuentran las cinco plantas que más alergia provocan, según los expertos, como son los cipreses, olivos, gramíneas, parietarias y quenopodiáceas. "El conocimiento de nuestro medio nos permite ayudar a nuestros pacientes para que ellos mismos conozcan las plantas con las que tienen problemas y aprendan a identificarlas, lo que puede ayudarles a evitarlas; además de ser muy útil a la hora de plantear un tratamiento específico como las vacunas", subrayó el jefe de sección de Alergología del Departamento.



Profesionales que participaron en la X Jornada de identificación de alérgenos.

Más de 8.000 sesiones en la Cámara Hiperbárica de Castellón

La Unidad de Terapéutica Hiperbárica (UTH) del Hospital Universitari General de Castellón (HUGCS) ha superado las 8.000 sesiones desde su apertura en el año 2002.

El equipo, compuesto por médicos y enfermeros, ha atendido en estos doce años de funcionamiento a más de 2.500 pacientes y ha aplicado 48.500 tratamientos, mejorando la calidad de vida de pacientes que están sometidos a tratamientos oncológicos como la radioterapia o evitando secuelas neurológicas en los accidentes de los buceadores, entre otras patologías.

La aplicación de la terapia con oxígeno hiperbárico resulta muy beneficiosa en los pacientes oncológicos que se someten a radioterapia, ya que permite tratar las lesiones radioinducidas.

Además, es imprescindible para la recuperación de buceadores que hayan sufrido un accidente disbárico.



El equipo de la Unidad Terapéutica Hiperbárica dentro de la cámara.

El 28% de mujeres mayores de 50 años padecen osteoporosis

PROFESIONALES DE LA FE HAN INFORMADO A PACIENTES Y POBLACIÓN EN GENERAL DE LA IMPORTANCIA DE PREVENIR ESTA PATOLOGÍA

OTROS DATOS:

1. El 50% de la población adulta de la Comunidad Valenciana tenía un consumo de calcio por debajo del requerido.
2. La actuación de los profesionales sanitarios pueden intervenir en la modificación de los factores de riesgo relacionados con la dieta, el estilo de vida y los hábitos tóxicos.

La osteoporosis es el desorden metabólico óseo más frecuente y constituye una de las principales causas de enfermedad e incapacidad en la población mayor de 50 años. Se trata de una enfermedad esquelética sistémica, caracterizada por una masa ósea baja y un deterioro del tejido óseo, con un consiguiente aumento de la fragilidad del hueso y del riesgo de padecer fracturas. Aunque es una patología al alza, también es prevenible y controlable.

La implicación sanitaria a todos los niveles es fundamental: en atención primaria, modificando los factores de riesgo relacionados con la dieta, el estilo de vida y los hábitos tóxicos, participando activamente, en el abordaje combinado con la Atención Especializada, en la detección de pacientes de alto riesgo y cuando se han

producido fracturas.

Los profesionales del Departamento de Salud Valencia La Fe informaron a pacientes y población en general de la importancia de seguir una serie de recomendaciones para prevenir la osteoporosis, enfermedad que actualmente es la primera causa de atenciones por fracturas de cadera y columna y cuya prevalencia en mujeres mayores de 50 años en la Comunitat Valenciana es del 28%.

Los profesionales recordaron que a Atención Primaria, como primer punto de contacto de la población con el sistema sanitario, le corresponde la responsabilidad del manejo, cribado, diagnóstico y evaluación de la enfermedad, siendo el papel del personal sanitario fundamental en la prevención de la patología.

La Plana muestra a los jóvenes cómo es un hospital por dentro

ENFERMERAS Y MATRONAS DETALLAN SU LABOR ASISTENCIAL AL ALUMNADO DE SECUNDARIA EN LAS II JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

Explicar con detalle la labor asistencial en un hospital público y despertar el interés de los posibles futuros trabajadores sanitarios. Esos fueron los objetivos de las II Jornadas de Puertas Abiertas organizadas por el Departamento de Salud de La Plana en Vila-real, que contaron con la participación de más de 140 alumnos de Educación Secundaria de Onda, Vila-real y Castellón.

Cinco profesionales sanitarios de este Hospital Universitario ejercieron de ciceros de estos jóvenes a los cuales contaron sus respectivas experiencias profesionales y sus trayectorias académicas en el ámbito sanitario para acceder a las titulaciones correspondientes. Se trata, sin duda, de una experiencia muy útil que puede marcar su futuro.

Además, respondieron las cuestiones sobre el futuro laboral de las profesiones de la rama sanitaria. En la actividad participó personal de Enfermería, médicos residentes, auxiliares de Enfermería y celadores, que mostraron un total de 12 unidades asistenciales del centro hospitalario.

Para conocer de primera mano el funcionamiento de cada una de ellas, el alumnado de la ESO hizo una visita guiada por las unidades de Rehabilitación, Hospital de Día, Laboratorio de Anatomía Patológica, Laboratorio de Análisis Clínicos, Urgencias, Quirófano, Esterilización, Paritorio, Neonatos, Farmacia, Informática y Administración del Hospital de La Plana.

Las unidades que suele llamar más la atención son Neonatos, Paritorio y Quirófano, relatan los profesionales.



Una matrona explica el uso de la bañera para aliviar el dolor de la dilatación en el parto.

La higiene de manos es la mejor medida para evitar infecciones

La evidencia científica ha constatado que la práctica correcta de higiene de manos es la mejor medida para prevenir las infecciones nosocomiales.

En el Día Mundial del Lavado de Manos, que se celebró el 5 de mayo, los departamentos de salud realizaron actividades de difusión, sensibilización, impulso y fomento de dicha práctica por los profesionales sanitarios, pacientes y familiares.

Pero, ¿sabemos lavarnos las manos de forma correcta? Enfermería recuerda que con tan solo 5 pasos se consigue una higiene de manos óptima. Primero hay que frotarse las manos palma con palma, después los dorsos entrelazando los dedos, el tercer paso se centra en los pulgares, para después frotar los dedos dentro de las palmas y por último las uñas.

El Conseller de Sanitat, Manuel Llombart visitaba durante esta jornada la Unidad de Microbiología del Hospital General de Valencia (HGU), pionera en el control de las infecciones de forma transversal. Aquí resaltaba los buenos indicadores de la Comunitat, donde la prevalencia global de pacientes con infecciones adquiridas en centros hospitalarios está por debajo de la media situándose en el 4,59 % y a nivel nacional en el 5,61%, según los datos del Estudio de Prevalencia de Infecciones Nosocomiales en España (EPINE) de 2012.

Y es que hay que recordar que el Estudio ENEAS (Estudio Nacional de Eventos Adversos ligados a la hospitalización) demostró que la infección nosocomial es la segunda causa de evento adverso relacionada con la asistencia sanitaria y supone el 25,3% de todos ellos.

El Centro de Salud Fernando el Católico cumple un lustro

El Centro de Salud de Fernando el Católico de Valencia acaba de cumplir cinco años y en este tiempo la actividad registrada ha superado el millón de consultas atendidas. De las 205.996 consultas realizadas en el último año 88.367 las atendieron en Medicina familiar, mientras que 58.949 correspondieron a Enfermería.

Además, las consultas de Pediatría atendieron 15.739 citas, mientras que la matrona realizó 2.687 consultas a las madres de la zona de influencia.

La Enfermera Gestora de Casos Complejos, que se encarga de facilitar el seguimiento de los pacientes de alta complejidad, como crónicos, que reciban cuidados paliativos, pluripatológicos o polimedicados, llevó a cabo en 972 atenciones. Mientras, en el gimnasio y el Servicio de Fisioterapia registraron 13.627 consultas distintas, al tiempo que el área de Trabajo Social realizó 1.150.

La Enfermera Gestora de Casos realizó 972 atenciones a pacientes crónicos, paliativos o plurimedicados y la matrona, 2.687 consultas

El Clínico gestiona on line la nutrición de los ingresados

Trabajadores del Hospital Clínico Universitario de Valencia han creado recientemente un software propio para la gestión on line de todo el proceso de atención nutricional de los pacientes hospitalizados.

Hasta ahora la petición de los menús se hacía por parte del personal de Enfermería rellenando formularios en papel desde las salas de hospitalización, o bien telefónicamente, dejando la petición en un contestador. Este proceso podía dar lugar a errores o duplicidades que podían suponer un coste económico extra.

El programa permite rapidez, comodidad para el personal y la seguridad de estar atendiendo a los pacientes con la máxima eficacia posible. Supone una óptima utilización de los recursos existentes y una gestión flexible de la petición de dietas que se adapta a las necesidades reales de cada unidad.



El proyecto se presentó en un congreso celebrado en Ibiza.

¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBILMENTE SUCIAS!
DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

0 Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



Los pasos para lavarse las manos de forma correcta, según la OMS.

Los escolares juegan a la Oca para prevenir el tabaquismo

EL CENTRO DE SALUD PÚBLICA DE ALZIRA HA PUESTO EN MARCHA ESTA ACTIVIDAD QUE INFORMA SOBRE LAS CONSECUENCIAS DEL CIGARRILLO



La edad de inicio en el tabaquismo está en casi 14 años aunque desciende el consumo entre adolescentes.



Los escolares de Sedaví durante la visita institucional al Juego de la Oca del Tabaquismo.

Alrededor del 27% de la población española fuma. El tabaco es, además, la primera causa evitable de muerte prematura en los países desarrollados. Según la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES 2012-2013) del Ministerio de Sanidad, en 2013 un 43,8% de los escolares de entre 14 y 18 años declaraba haber fumado alguna vez en su vida, el 35,3% en el último año y el 12,5% afirmaba fumar a diario. Se sigue con la tendencia iniciada en 2004 de descenso del tabaquismo en escolares, pero la edad de inicio sigue siendo temprana y se sitúa en los 13,6 años, de ahí la necesidad de seguir insistiendo en los programas preventivos.

Uno de ellos es *La Oca del Tabaco*. A través del juego, escolares de 1º y 2º de la ESO adquieren conocimientos sobre los perjuicios del

tabaco en la salud de quien fuma y de quienes están a su alrededor.

Amparo Cambroner, enfermera del Centro de Salud Pública de Alzira, que puso en marcha la iniciativa, cree que "con actividades como ésta también se puede llegar a los padres fumadores. Cuando hablamos del fumador pasivo muchos escolares nos hablan de que sus padres fuman en casa". Así, a través de los conocimientos que adquieren los hijos sobre el tabaco, también se puede conseguir que los padres dejen de fumar.

La Oca del Tabaco está siendo un éxito entre el alumnado que ha participado en ella y recorrerá diferentes localidades de la Comunitat, aunque en esta ocasión estuvo en Sedaví (Valencia) donde los escolares no sólo aprendieron las consecuencias más evidentes del tabaco

como el mal aliento, la pérdida del gusto y del olfato, el bajo rendimiento físico o la coloración de dientes y dedos, sino también consecuencias a largo plazo que pasan por multiplicar las posibilidades de desarrollar algún tipo de enfermedad respiratoria, tumor o complicación cardiovascular.

A esta actividad se unen otras como el Aula Itinerante del Tabaco que lleva 20 años recorriendo los centros educativos de la Comunitat Valenciana o los concursos sobre proyectos de prevención del tabaquismo en las modalidades de Educación Primaria y Educación Secundaria.

Diferentes formas de informar y formar a los jóvenes para que cuando tengan que tomar la decisión de si empezar o no a fumar sean conscientes de todas las consecuencias que conlleva el hábito del cigarrillo.