

Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Ante un posible caso de ictus los hospitales de la Comunitat Valenciana activan el *Código Ictus*.

El ictus es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres



12 de octubre:
Día Mundial de
las patologías
reumáticas



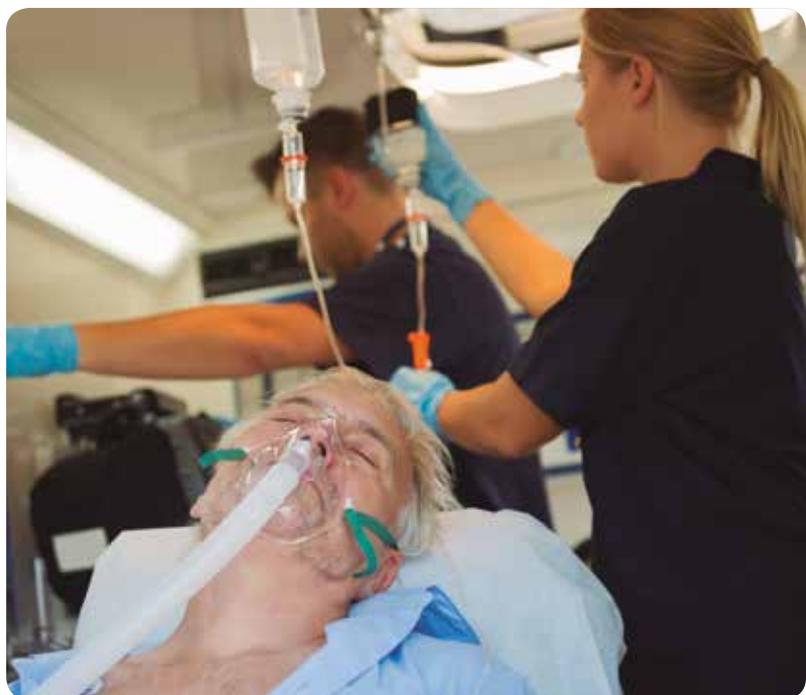
Enfermería
actualiza sus
conocimientos
en vacunas



Valoración de la
Dependencia sin
los especialistas
en los cuidados

Una de cada seis personas en España sufrirá un ictus a lo largo de su vida

LAS ENFERMERAS RECUERDAN QUE LA MAYORÍA DE FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL ICTUS SON EVITABLES CON UNA ADECUADA PREVENCIÓN



Ante un posible caso de ictus es muy importante actuar con premura.

WEBS DE INTERÉS:

www.observatoriodelictus.com

www.ictusfederacion.es

www.fundaciondelcorazon.com

www.ictussen.org

www.anticoagulados.info

www.enfermeriaencardiologia.com

www.sedene.com

Uno de cada seis españoles va a sufrir un ictus a lo largo de su vida. Se trata de la primera causa de muerte en la mujer y la segunda en hombres (cada año, 130.000 personas sufren un ictus en España).

Existen dos tipos principales de ictus: los ictus hemorrágicos o hemorragias cerebrales, que se producen cuando un vaso sanguíneo (vena o arteria) se rompe, y los ictus isquémicos o infartos cerebrales, que suceden cuando una arteria se obstruye por la presencia de un coágulo de sangre.

La incidencia del ictus se asocia a diferentes factores de riesgo, la mayoría de ellos evitables con una adecuada prevención. La hipertensión arterial es el factor más importante para el desarrollo del ictus, también los niveles altos de colesterol, la diabetes, el tabaquismo, el consumo de alcohol o la obesidad.

De hecho, el tabaquismo se ha convertido en el principal factor de ictus o infarto cerebral en personas jóvenes. En el Día Mundial del Ictus que se celebra el 29 de octubre, los expertos advierten que el riesgo de ictus se incrementa de forma proporcional al número de cigarrillos/día y es mayor para las mujeres respecto a los varones. Al suprimir el tabaco el riesgo de ictus se reduce al de los no fumadores al cabo de 3-5 años.

Para prevenir un accidente cerebrovascular las enfermeras recomiendan evitar el sedentarismo haciendo ejercicio físico de intensidad moderada a diario (caminar a buen paso durante 30 minutos), y evitar la actividad física enérgica que se realiza de forma esporádica.

Hábitos dietéticos como el consumo excesivo de sal, que aumenta la presión arterial, se relacionan con el riesgo de ictus, mientras que las

dietas ricas en vegetales y fruta pueden prevenir el ictus por su efecto antioxidante o por medio del aumento de los niveles de potasio. Además, debe limitarse el consumo de grasas saturadas y colesterol, y consumir cantidades adecuadas de vegetales y fruta.

Los síntomas más frecuentes son la pérdida de fuerza o de sensibilidad en la mitad del cuerpo; pérdida de visión, transitoria o permanente, en un ojo; dificultad para hablar o para comprender el lenguaje; y dolor de cabeza muy intenso, de inicio brusco y distinto del habitual.

Ante un posible caso de ictus los hospitales de la Comunitat Valenciana activan el *Código Ictus* por el que los profesionales aplican el tratamiento al paciente durante las primeras 4 horas y media, puesto que de esta manera las secuelas de la enfermedad pueden reducirse drásticamente, según los expertos.

Más de 60.000 personas en España viven con un estoma

LA ENFERMERÍA EXPERTA EN ESTOMATERAPIA OFRECE FORMACIÓN AL PACIENTE Y A SU FAMILIA PARA QUE SIGA HACIENDO UNA VIDA NORMAL



El proyecto GESTO quiere mejorar al calidad de vida de los pacientes ostomizados.

Más de 60.000 personas en España viven con un estoma. Dar visibilidad a todas las personas que son portadoras de una ostomía y romper tabúes es el objetivo del Día Internacional del Ostomizado (el primer sábado de octubre).

La ostomía es una exteriorización del intestino en la pared del abdomen. Se realiza para poder evacuar las heces tras sufrir una enfermedad como cáncer de colon, cáncer de recto, diverticulitis con peritonitis intensa, problemas anales complejos, etc. También se puede practicar de forma temporal. Al estoma se fija una bolsa recolectora que hay que ir cambiando. Es fundamental mantener la piel que rodea el estoma limpia y seca. Pero para aprender a hacerlo es necesaria la formación de las personas portadoras y de sus familiares.

La enfermeras expertas en estomaterapia (www.estomaterapia.es) explican los diferentes tipos de bolsas, cómo y cuándo cambiarlas, la higiene y cuidados que requiere la piel, etc. Son además un apoyo para superar los miedos iniciales del paciente con un objetivo, que él mismo sea autónomo y siga haciendo una vida normal. Además, conocer a otras personas en la misma situación también ayuda. Esto es posible en las asociaciones de pacientes.

De hecho, enfermeros expertos en estomaterapia, asociaciones de pacientes, instituciones y el apoyo de Hollister forman el Proyecto GESTO, que tiene como objetivos mejorar la calidad de vida de los pacientes ostomizados, poner en valor esta figura enfermera y fomentar la investigación científica en el campo de la ostomía.

Las enfermedades reumáticas afectan a una de cada 4 personas

ESTAS PATOLOGÍAS PRODUCEN DOLOR, INFLAMACIÓN, RIGIDEZ E INCLUSO LA LIMITACIÓN DE LA MOVILIDAD DE ALGUNAS ARTICULACIONES

Las enfermedades reumáticas afectan a una de cada cuatro personas mayores de 20 años en España. El 12 de octubre se conmemora el Día Mundial de este tipo de patologías. Entre las más comunes se encuentran la artritis reumatoide o la osteoporosis.

Se trata de enfermedades que producen dolor, inflamación, rigidez, incluso la limitación de la movilidad de algunas articulaciones.

La consulta de Enfermería en reumatología contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas con este tipo de afecciones. El objetivo es formar e informar al paciente tanto sobre los síntomas físicos de la enfermedad, como sobre los tratamientos farmacológicos. Sin duda, el empoderamiento y la educación al paciente son

dos herramientas eficaces para facilitar su independencia. Además, el ejercicio físico moderado y adaptado también mejora la evolución de la artrosis y las artritis ya que reduce el dolor y aumenta la movilidad.

En el Departamento de Salud de Alcoi, enfermeras de reumatología y de atención primaria organizan talleres de autocuidados en patologías reumáticas como la artritis o la osteoporosis. Un programa que busca educar al paciente en salud y evitar continuas visitas al hospital, favoreciendo un correcto seguimiento desde atención primaria y la adherencia al tratamiento por parte de los pacientes.

"Estas sesiones nos ayudan mucho, aquí nos explican cuestiones relacionadas con la enfermedad como la importancia de la alimentación", explica una paciente.



Las enfermedades reumáticas producen dolor, inflamación o rigidez, entre otros síntomas.

La Justicia europea rechaza la temporalidad en la sanidad

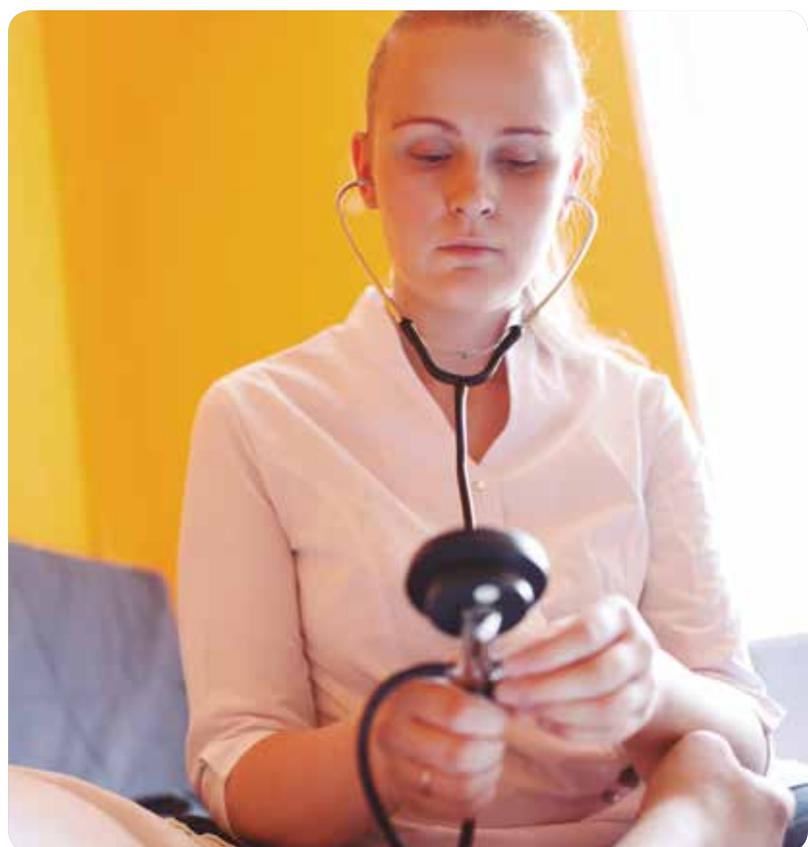
El Tribunal de Justicia de la Unión Europea, en una sentencia que responde a un recurso contencioso-administrativo que presentó una enfermera en 2013 contra el Servicio Madrileño de Salud, concluye que los contratos temporales no pueden renovarse para desempeñar funciones permanentes en los servicios de salud.

Cabe recordar que en la Comunitat Valenciana hay más de 4.000 enfermeras con nombramientos de interinidad y en los últimos once años solo 214 profesionales de Enfermería han obtenido plaza en propiedad, según advertía el Consejo Autonómico (CECOVA).

Para resolver esta situación, la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública y los Sindicatos firmaron en julio el *Pacto por la Estabilidad del Empleo en Sanidad* con el que se pretendía reducir la tempora-

lidad del 35,7% al 25%. Sin embargo, para CECOVA la publicación de la última Oferta Pública de Empleo (OPE) para 2016 sigue siendo insuficiente. A pesar de ofertar mayor número de plazas para Enfermería que las planteadas a principio de año "la cifra continúa estando muy por debajo de las necesarias para paliar la actual situación", indican desde el Consejo de Enfermería.

"La interinidad de la profesión requiere una convocatoria que incluya un mayor número de plazas y que entre las mismas haya destinadas a dotar al Sistema Valenciano de Salud de las especialidades implantadas en la Comunitat Valenciana de Enfermería de Salud Mental, Enfermería Familiar y Comunitaria y de Enfermería del Trabajo. Pero, de nuevo, no se cumple con la reivindicación de crear plazas para estas especialidades", concluyen.



En la Comunitat Valenciana hay más de 4.000 enfermeras con nombramientos de interinidad.

Nueva APP para la Enfermería de la provincia de Castellón

COECS Android es la nueva aplicación (APP) del Colegio de Enfermería de Castellón (COECS) para sus colegiados. Con ella es posible acceder directamente a información de la institución, como horarios detallados, localización o incluso permite al usuario recibir notificaciones automáticas en su teléfono móvil de las últimas novedades del Colegio.

La APP se puede descargar gratuitamente para las plataformas más habituales de Android e iOS.

Vinalopó y Elche C.F. renuevan el convenio de colaboración

El Hospital Universitario del Vinalopó y el Elche C.F. han renovado el convenio de colaboración. El acuerdo contempla la realización de distintas pruebas especializadas a lo largo de la temporada, así como exhaustivos reconocimientos médicos a la plantilla.

A lo largo de la temporada enfermeras y médicos realizarán a los deportistas talleres de promoción de la salud, primeros auxilios y técnicas de reanimación.



Abierta la bolsa para la Enfermería especialista

Hasta el 7 de octubre estará abierta la bolsa de trabajo para actualización de méritos y nuevas inscripciones para enfermeros especialistas. Por primera vez la inscripción será vía telemática a través de la web de la Conselleria de Sanidad (www.san.gva.es).

La documentación podrá presentarse desde el 10 al 21 de octubre en las Direcciones Territoriales de Sanidad y en la Gerencia de Alcoi. La fecha límite de méritos a baremar es el 30 de septiembre de 2016.

La Comunitat tiene pocas plazas para estudiar el EIR

CECOVA y SATSE consideran insuficiente que solo 85 de las 994 plazas de formación sanitaria especializada en Enfermería (EIR) sean para la Comunitat Valenciana. No entienden tampoco que la Conselleria de Sanidad Universal no convoque ninguna plaza para estudiar Enfermería Geriátrica ni Enfermería Pediátrica. Además, tan solo las plazas para Matrona y para Familiar y Comunitaria han sufrido un leve aumento respecto al año anterior.

Enfermeras de referencia para el alumnado de Educación Especial

EL CONSEJO DE ENFERMERÍA (CECOVA) CREE QUE ES UNA SOLUCIÓN "A MEDIAS" Y RECLAMA ENFERMERAS ESCOLARES EN ESTOS CENTROS



Sanidad y Educación han aprobado un protocolo para atender a niños con enfermedad crónica.

Los 47 Centros de Educación Especial (CEE) de la Comunitat Valenciana contarán este año con enfermeras que atiendan al alumnado en horario lectivo. Se trata de profesionales del centro de salud al que está adscrito el colegio. Enfermeras que se integrarán en los equipos de trabajo de cada escuela.

Según la Consellera de Sanidad Universal, Carmen Montón, "la enfermera de referencia del centro de salud permanecerá más de 4 horas al día en, al menos, el 80% de los centros, ampliable en función de las necesidades del alumnado". Pero para CECOVA "esto supondrá exponer al alumnado a los riesgos de posibles complicaciones en el tiempo en que la enfermera no esté en el colegio y un recorte de los recursos en Atención Primaria".

Por otra parte, las consellerías de Sanidad y Educación firmaron en septiembre el procedimiento a seguir por los centros educativos para *atender al alumnado con problemas de salud crónica, la atención a la urgencia, la administración de medicamentos y la existencia de botiquines*.

Un documento que para CECOVA "hace recaer la atención sanitaria de los alumnos en el personal docente en vez de en personal sanitario perfectamente capacitado y cualificado para ello como es el personal de Enfermería". En este sentido, CECOVA, el Sindicato de Enfermería SATSE y el Sindicato Independiente de Enseñanza ANPE se han unido para solicitar la implantación de la Enfermera Escolar en los colegios y rechazar "parches" en la atención sanitaria a los niños.

Las enfermeras de la Comunitat se actualizan sobre la vacunación

LA EDUCACIÓN EN SALUD ES FUNDAMENTAL PARA MANTENER Y AUMENTAR LAS COBERTURAS VACUNALES ACTUALES EN NIÑOS Y ADULTOS

El campo de las vacunas está en constante evolución y cambios, basados en los últimos estudios y las últimas evidencias científicas. Para que la Enfermería se mantenga actualizada el Grupo de Vacunaciones del Consejo Autonómico de Enfermería (CECOVA) organiza un curso anual de formación que ha arrancado en septiembre.

Aunque tradicionalmente las vacunas han ido dirigidas de una manera especial a la población infantil, no hay que olvidar que son para todas las edades. De hecho, las vacunas son, para las personas adultas y mayores, la mejor medida preventiva frente a determinadas enfermedades que causan una gran morbi-mortalidad en estas edades, recuerdan los expertos. De la importancia de la vacunación en el adulto se ha

hablado en la primera de las tres jornadas de formación y actualización sobre vacunas para Enfermería. Una sesión en la que se ha adelantado que está previsto que la campaña de vacunación de la gripe 2016-17 arranque el próximo 24 de octubre.

Respecto al calendario de vacunación infantil hay novedades para 2017: desaparece la dosis a los seis meses y se adelanta la vacunación de recuerdo de los 18 a los 11 meses de edad. Este nuevo calendario de vacunación sigue asegurando protección frente a todas las enfermedades incluidas en el calendario.

Durante la jornada se ha insistido en que sólo a través de la promoción de la salud se conseguirá mantener y aumentar las tasas de cobertura vacunal y en ello las enfermeras tienen un papel básico.



El calendario de vacunación infantil introduce novedades en 2017.

La Comunitat tendrá 290 profesionales para valorar situaciones de dependencia

ENFERMERÍA DENUNCIA DE LA CONSELLERIA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS HA DEJADO FUERA A LOS PROFESIONALES DE LOS CUIDADOS



Durante la formación para valorar la dependencia.

Los municipios de la Comunitat Valenciana dispondrán, a partir del próximo año, de 290 profesionales para la tramitación y valoración de las solicitudes de dependencia. Así lo ha dado a conocer la Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas tras poner en marcha la municipalización del sistema de atención a la dependencia.

Sin embargo, en este proceso la Enfermería ha quedado fuera. Por eso, el Consejo Autonómico (CECOVA) y los colegios de Alicante, Castellón y Valencia se preguntan "¿Qué han hecho las enfermeras para recibir semejante desprecio y ninguneo por parte del Consell?".

El CECOVA demanda, como lo viene haciendo desde la entrada en vigor de la Ley de Dependencia, que los profesionales de Enfermería estén presentes en los

equipos de valoración de las personas en situación de dependencia, ya que son los profesionales sanitarios idóneos para valorar las principales necesidades y cuidados de una persona dependiente y, posteriormente, establecer una propuesta de plan de atención de modo que no se necesite la intervención de un técnico.

Esto no quiere decir que se esté en contra de la presencia de los trabajadores sociales en estos procesos, ya que su labor es válida y necesaria en su parcela competencial, pero sí que se está en contra de que estos realicen la valoración sanitaria de los dependientes "ya que si no lo hacen nuestros profesionales lo tendrán que hacer otros y en ese caso ya se estarían realizando unas funciones propias de Enfermería", insisten desde CECOVA.

Sant Joan forma a los profesionales en el manejo integral de la lumbalgia

ENFERMERAS Y MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA APRENDEN A VALORAR Y CONTROLAR LOS CASOS DE PACIENTES CON DOLOR DE ESPALDA LEVE

El dolor mecánico-degenerativo de origen vertebral constituye un problema de salud de gran relevancia en los países desarrollados, origina elevados gastos al sistema sanitario y es la principal causa de baja laboral. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 80% de la población mundial sufre esta dolencia en algún momento de su vida.

Profesionales del servicio de Rehabilitación del Hospital Universitario Sant Joan d'Alacant han impartido un curso de "Manejo de la lumbalgia mecánica" a compañeros de atención primaria. El curso, de interés para profesionales médicos, de Enfermería y fisioterapeutas, enseña a valorar y controlar desde primaria los casos de pacientes que padecen dolor de espalda cuando no es grave. En este sentido, solo

el 3% de estas afecciones se deben a una causa grave (neoplasias, infecciones, etc.).

No existe todavía una terapia realmente efectiva para la lumbalgia, el mejor tratamiento es la prevención. En este sentido, los especialistas reconocen que, aunque el perfil de paciente es el de una mujer entre los 25 y 70 años, cada vez es más frecuente encontrar este problema en adolescentes y niños por el estilo de vida sedentario y malas higienes posturales. Realizar ejercicio físico de manera regular reduce el riesgo de padecer lumbalgia.

Las Escuelas De Espalda (EDE) ayudan en la educación y entrenamiento de los pacientes, enseñándoles los cuidados y mecanismos de protección, para que la persona que padece el dolor lumbar vuelva rápidamente a su actividad normal.



Desde la Unidad de Rehabilitación enseñan cómo cuidar y proteger la espalda.

Un Plan de Salud Mental sin enfermeras especialistas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una de cada 4 personas sufrirá algún problema de salud mental a lo largo de su vida. En la Comunitat Valenciana se calcula que el 24,6% de la población mayor de 15 años tiene algún riesgo de mala salud mental.

Recientemente se ha presentado el Plan Estratégico en esta materia. Un plan orientado a la recuperación de las personas afectadas para lograr su plena inclusión social y que contempla la reordenación de los recursos sanitarios, ampliando al red de hospitales de día y la contratación de, en total, 61 profesionales más.

Sin embargo, la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública no cuenta con contratar a enfermeras especialistas en Salud Mental para llevar a cabo esta iniciativa. Así lo denuncia el Sindicato de En-

fermería SATSE que recuerda en un comunicado que "todos los años desde 2003, Sanidad viene formando a enfermeras en la especialidad de Salud Mental, una formación de dos años que permite a las enfermeras que realizan esta formación dar unos cuidados a los enfermos mentales. No obstante, nunca ha creado plazas para que estas enfermeras trabajen en centros sanitarios".

La Conselleria ha reconocido que la mayor parte del presupuesto (5,7 millones de euros) para contratar personal, va a ir destinado a contratar enfermeras; "pero, parece que lo que no ve necesario es contratar enfermeras especialistas en Salud mental", añade el sindicato.

Una estrategia, por tanto, que "no alcanzará los niveles de calidad asistencial recomendados para este tipo de enfermos", concluye.



El Plan está orientado a la recuperación e inserción social de las personas con trastorno mental.

El Hospital Provincial organiza la X apertura de puertas

El Hospital Provincial de Castellón ha celebrado la X Jornada de Puertas Abiertas en la que han participado centenares de personas. Un evento que da la oportunidad a los profesionales de dar a conocer los servicios del centro y su labor en un ambiente distendido.

Enfermeras del centro han llevado a cabo talleres de primeros auxilios y actuación ante atragantamientos, los profesionales de Hematología y Análisis Clínicos han permitido a los asistentes mirar a través de los microscopios y profesionales de Medicina Preventiva han facilitado las claves para el correcto lavado de manos, entre otras actividades. Además, los niños han disfrutado de actuaciones y los adultos se han revisado la vista para conocer los valores de tensión ocular y prevenir el glaucoma. También se han realizado pruebas de glucemia y de medición de la tensión arterial.



Un grupo de niños durante la visita al Hospital Provincial.

Betxí acoge una charla sobre parto respetuoso y lactancia

La matrona y supervisora del servicio de partos del Hospital Universitario La Plana de Vila-real, Soledad Carregui, realizó el pasado 15 de septiembre una conferencia sobre el parto respetuoso y la lactancia materna en las instalaciones de Rural Nostra, en Betxí (Castellón).

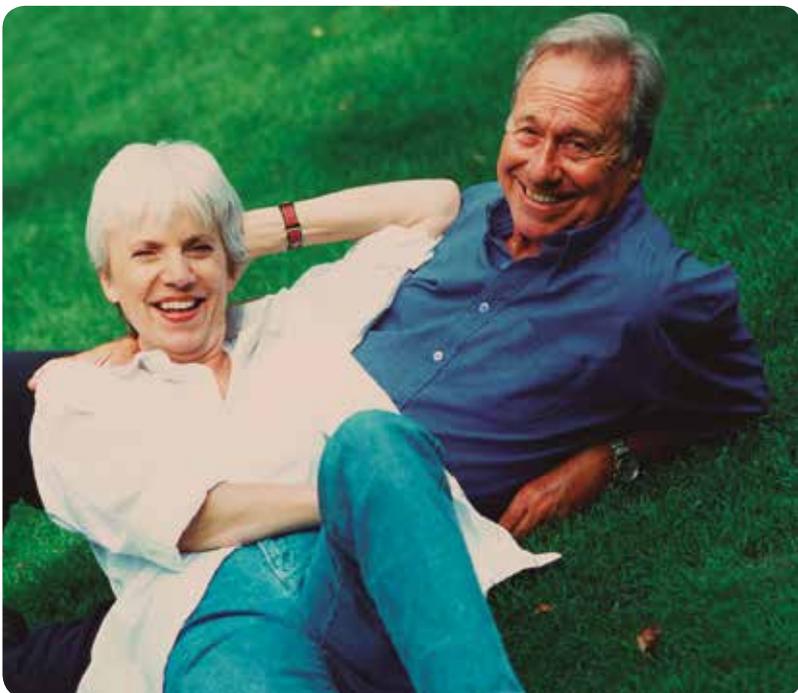
Durante la ponencia, la matrona realizó un breve repaso sobre la evolución de parto, haciendo una detallada descripción de la situación del servicio de partos en los centros sanitarios en la actualidad. Carregui explicó cómo se presentaba el futuro de este servicio en el Hospital de La Plana y su apuesta por fomentar las Casas de Nacimiento, "unidades de baja intervención, gestionadas por matronas, donde manejar partos de bajo riesgo". Con estas unidades se consigue, según Carregui "disminuir la tasa de intervenciones y la tasa de cesáreas, reducir los ingresos de los niños y aumentar la satisfacción materna".



Las Casas de Nacimiento son unidades de baja intervención gestionadas por matronas.

El 18,5% del total de la población en España es mayor de 65 años

ENFERMERÍA PIDE LIDERAR LA CRONICIDAD Y LOS AUTOCUIDADOS, ADEMÁS DE LAS POLÍTICAS DE PREVENCIÓN, PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD



La esperanza de vida de la población española se encuentra entre las más altas de la Unión Europea.



La atención a la cronicidad se ha convertido en el mayor reto de los sistemas sanitarios.

El 18,5% del total de la población en España es mayor de 65 años. El proceso de envejecimiento continúa avanzando aunque por debajo de la media de la Unión Europea. Según un informe del Instituto de Estudios Económicos (IEE) en 2015, la UE contaba con unos 96 millones de ciudadanos mayores de 65 años, casi el 19% de su población total. En 2005, la cifra rondaba los 82 millones, lo que equivalía a un 16,6% de la población total.

El cambio demográfico afecta con mayor intensidad a Italia con un 21,7% de su población mayor de 65 años, Alemania con un 21% y Grecia con un 20,9%. España, en cambio, se queda por debajo del promedio (18,5%) al igual que Malta y Austria. Sin embargo, desde hace una década la proporción de personas mayores de 65 años ha aumentado en España en casi dos

puntos. Por comunidades son Castilla y León, Asturias, Galicia, País Vasco, Aragón y Cantabria las más envejecidas (más del 20% de su población supera los 65 años), mientras que la Comunitat Valenciana envejece al mismo ritmo que el conjunto nacional (18,5%).

La esperanza de vida de la población española se encuentra entre las más altas de la Unión Europea (85,6 años en las mujeres y 80,1 años entre los hombres). El 1 de octubre se conmemora el El Día Internacional de las Personas Mayores.

Cabe recordar que en España por ejemplo, el cuidado de personas dependientes y enfermas es en su mayoría llevado a cabo por personas mayores (especialmente mujeres). Pero tales contribuciones sólo pueden ser aseguradas si las personas mayores disfrutan de ade-

cuados niveles de salud. La atención a la cronicidad se ha convertido en el mayor reto de los sistemas sanitarios.

Reforzar el papel de la Atención Primaria como referente en la atención al paciente crónico, anciano y dependiente es una de las líneas estratégicas del *IV Plan de Salud de la Comunitat Valenciana*. Una atención primaria para la que el Consejo Autonómico de Enfermería (CECOVA) pide mayor liderazgo de las enfermeras. "El sistema sanitario actual está muy enfocado al curar pero, en cambio, poco a la promoción de la salud y prevención de enfermedades". Por ello solicitan incrementar la cifra de enfermeras en la Atención Primaria, para liderar la cronicidad y los autocuidados además de todas las políticas de prevención, promoción y educación para la salud.