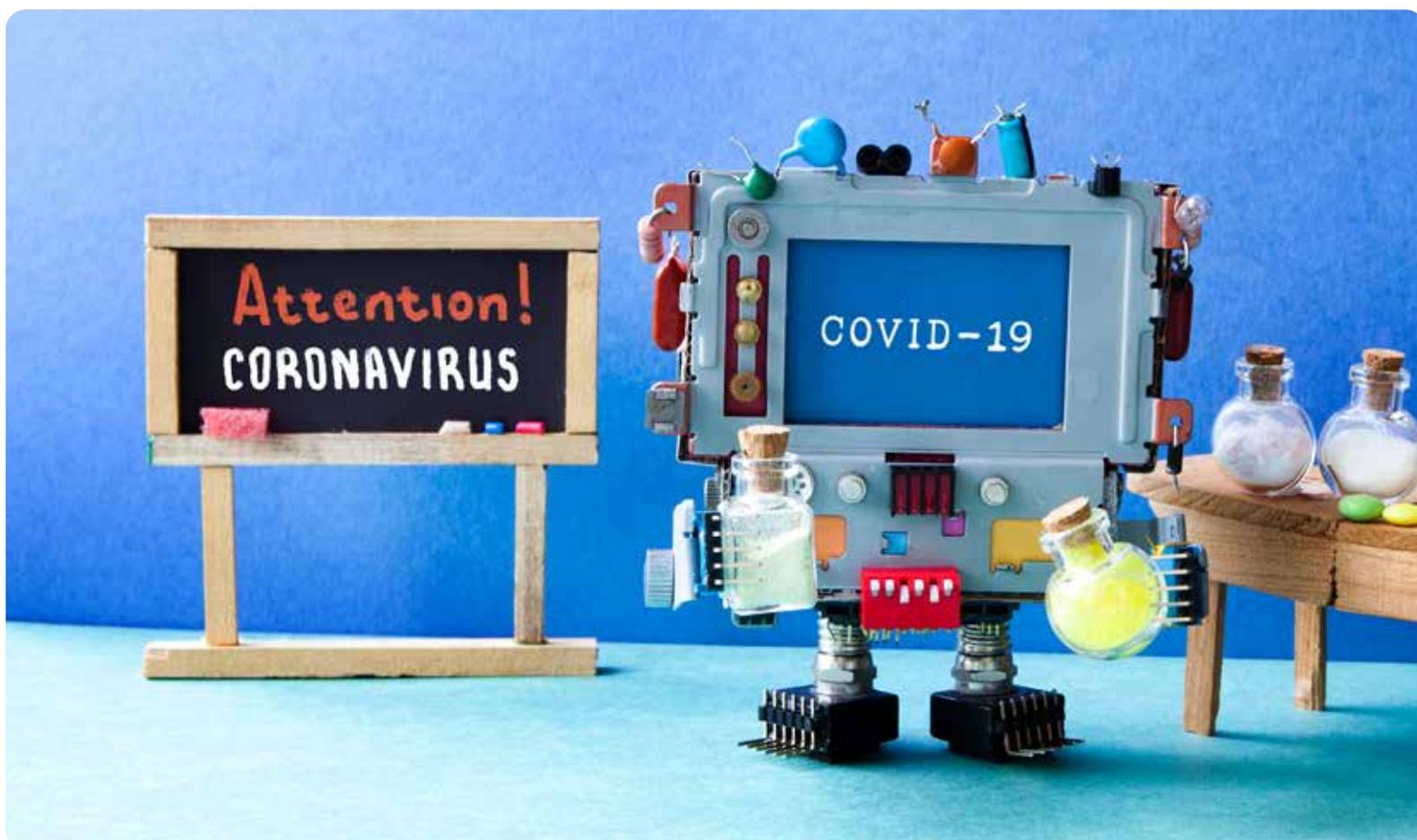


Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Las afirmaciones populares que carecen de base científica pueden confundir a la población

Una posible mutación del Covid-19 no influye en su virulencia o transmisión



Medidas para protegerse del virus en el lugar de trabajo



Miedo parental a la vuelta al cole de los hijos: la necesidad de la enfermera escolar



Las palabras tranquilizadoras de Enfermería

Enfermería y humanización del lenguaje: cómo informar en tiempos de Covid- 19

ENFERMERÍA HA VISTO MERMAR LA CERCANÍA CON EL PACIENTE DE COVID- 19 PERO SU CAPACIDAD COMUNICATIVA HA SIDO UNA VÍA PARA RECUPERARLA



La comunicación como uno de los cuidados enfermeros

La profesión avanza y se dirige hacia la calidad asistencial, de cara a la mejora de los cuidados como parte del tratamiento del paciente y dentro de esto está el tratar de disminuir los niveles de ansiedad que puede provocar una enfermedad; una tarea enfermera y sobre todo una acción básica para el buen funcionamiento del proceso curativo. En la pandemia originada por un nuevo virus del Covid- 19 desconocido en su totalidad, las dudas, las informaciones contradictorias y el extraño comportamiento del este agente infeccioso puede inducir a esa angustia, no sólo del paciente sino también de pariente. Patricia Gil, enfermera de Urgencia del Hospital Provincial de Castellón, recibió a una pareja italiana, de los primeros infectados en la Comunitat Valenciana, en su servicio. Según su experiencia y habiendo atendido a un gran número de personas con sintomatología de Covid- 19 la profesional de la salud cita las principales preguntas de los pacientes, que eran "qué va a pasar con ellos y cuándo van a salir. Están aislados del mundo exterior, no tienen

ningún tipo de contacto físico con nadie. Nosotras entramos con los epis, únicamente se nos ve los ojos, no se nos ve ni una simple sonrisa. Ellos quieren recuperar su vida normal". Quizás por ello muchas personas portadoras del virus y aisladas en el hospital pedían la compañía del equipo profesional incluso rogaban que el profesional de la salud se quedara con ellos. Situaciones que se repetían constantemente y para las que la humanización del lenguaje y la capacidad para adaptarse a una nueva situación ha hecho que Enfermería sea una de las profesiones más reconocidas de todo este fenómeno. "Estas situaciones que no se sabe muy bien cómo actuar, que te vienen de repente y no sabes muy bien cómo hacer las cosas, nos hemos ido adaptando poco a poco de la mejor manera posible durante el paso de los días". La enfermedad causada por el nuevo coronavirus, afectó sobre todo, en un primer periodo, a personas con un sistema inmune más débil: ancianos y personas con alguna patología previa. Más allá del contacto durante los cuidados

cuando el paciente ha ingresado, previamente, ha pasado por el servicio de Patricia donde ya se les ha trasladado una serie de mensajes con el fin de apaciguar miedos. "No saben qué va a pasar, no saben cómo se va a proceder, cómo van a evolucionar, entonces, todo esto les crea mucho miedo y ansiedad. Nosotras intentamos tranquilizar todo lo posible al paciente. Entramos con mascarillas, pantalla, gafas, etc. todo ese contacto físico y calor humano se pierde pero se trata de humanizar todos los cuidados". En cuanto a los familiares, Patricia Gil afirma que se deben tratar por igual porque existen dos niveles de preocupación en los que de igual modo se trata de transmitir calma y valorar los pequeños logros. Gil asegura que los meses más duros de la pandemia trabajaron con una carga emocional muy alta, por su implicación con el paciente y por la nueva metodología repentina que tuvieron que aprender a marchas forzadas. Del mismo modo, valora el apoyo recibido por sus compañeras y las muestras de reconocimiento del exterior.

El Covid- 19 no frena las donaciones de leche materna

10 años funcionando a pleno rendimiento, el Banco de Leche de Valencia, en el Hospital La Fe, ha podido seguir administrando y recibiendo leche materna durante la cuarentena que obligó a la población a quedarse en casa. La enfermera que trabaja en este servicio, Amparo Ramón, relata que ha sido una época mala pero, no obstante, han podido mantener *“la leche que precisaban nuestros receptores y esto es debido a que las mamás han seguido teniendo la recogida a domicilio, no ha fallado en ningún momento. Desde el centro de transfusiones han seguido con la misma rutina”*.

Y es que hasta el momento en el que se declara el estado de alarma eran 104 madres las donantes activas en el Hospital La Fe. La Comunitat Valenciana es una de las autonomías más solidarias en España, en los registros de 2019 fue la tercera comunidad con mayores números en lo que concierne al suministro de leche materna. Pero ¿cuál es concretamente el papel que cumple la enfermera en este servicio? Amparo Ramón afirma que la primera y principal premisa es fomentar la lactancia materna *“ayudamos a las mamás en todo lo que podemos, en todas sus dudas, apoyándolas en cada momento, en cada paso o dificultad que tengan para que lo consigan”*. Ella, en el Banco de Leche de Valencia, se dedica a hacer la selección de las madres donantes. *“Les hacemos una entrevista sobre*

hábitos de vida y salud en general. Les formamos tanto en la extracción como en la manipulación, la conservación y transporte de la leche. Intentamos involucrar también a la familia para que ellas tengan ese tiempo que necesitan para seguir las pautas que les damos”. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dar desde el inicio de la vida leche materna al bebé de manera exclusiva y en ese sentido se explica Amparo Ramón que ratifica esa afirmación del organismo de la ONU. *“La leche de donante actúa como puente hasta que la mamá tiene suficiente leche para dar a su bebé o hasta que tiene la subida de leche”*. Del mismo modo, explica el funcionamiento del Banco de Leche, *“se administra a los receptores como un medicamento, se pide diariamente la que necesita el bebé (siempre adaptándonos a la que tiene su mamá)”* y al mismo tiempo defiende que por esta razón es necesario tener un remanente *“para que cuando nazca un bebé que lo precise se pueda disponer de ella”*.

Por último, las madres que quieran ser donantes han de cumplir con una serie de requisitos como ser mayor de edad, tener buen estado de salud, tener excedente de leche y una lactancia bien establecida, llevar hábitos de vida saludables como no fumar, ni beber alcohol o tomar drogas. No tomar medicación sin prescripción médica o no padecer, ni el padre ni la madre, enfermedades graves.



La OMS recomienda en exclusiva la lactancia materna

Seguridad en la vuelta al trabajo

Septiembre es el mes de la vuelta al colegio y también el regreso de muchos trabajadores a su puesto de trabajo. Los profesionales que comparten un mismo espacio regresan en su mayoría a una realidad distinta a la que dejaron cuando arrancó su periodo vacacional o en otros casos, cuando se vieron abocados al teletrabajo. Los contagios se han disparado, la transmisibilidad del virus parece mayor que hace unas pocas semanas y las noticias sobre nuevos brotes en el ámbito laboral son frecuentes. Ante la inseguridad e intranquilidad que muchos empleados puedan estar sufriendo, Enfermería aconseja una serie de medidas que previenen el contagio y conseguir así rebajar el nivel de ansiedad que pueda provocarles su actividad habitual.

Todo se basa en seguir a rajatabla las medidas de seguridad ya conocidas por todos pero aplicarlas en todos los ámbitos posibles dentro del centro de trabajo. Es decir, el espacio debe asegurar la distancia mínima de un metro y medio entre compañeros y bajo esta directriz llevarla a cabo en los diferentes escenarios que se puedan plantear en el día a día. Hablar en los pasillos con un compañero, la hora del almuerzo o la comida, compartir información con otro profesional, etc. en todos estos casos mantener esa separación y sobre todo, el uso de la mascarilla por todos los empleados.

Pero existen otras vías de contagio, el contacto con materiales o superficies de uso común. El mango de una nevera, una cafetera, microondas, pomos de puertas o un ordenador. Si bien el uso del material ajeno está completamente desaconsejado, en un caso de máxima necesidad y como excepcionalidad, es vital la higiene de manos así como la distancia del usuario habitual y la desinfección del equipo manipulado. De igual modo, antes y después del tacto con superficies comunitarias debe procederse al lavado de manos y tomar un tiempo para la desinfección de la zona. Utilizar utensilios unipersonales, no compartirlos y mantener su higiene forman parte de los consejos que los profesionales de la salud ofrecen.



Consejos de Enfermería en la vuelta al trabajo

Así ha cuidado Enfermería de sus compañeros

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Hospital General de Castellón ha vivido momentos muy duros y de gran presión laboral durante los meses más difíciles de la pandemia. Y es que, tal y como una de sus enfermeras, Carmen Altava, declaraba a Cecova TV, "los sanitarios en sí estaba cuidando de todas las personas y nosotras estábamos cuidando de las personas que eran nuestros propios compañeros". Antes de la intrusión del virus de la Covid-19 tanto Altava como su compañera María Ugarte realizaban otra serie de labores en su puesto de trabajo como "reconocimientos iniciales a las personas que empezaban un contrato, reconocimientos a gente que ya lleva tiempo trabajado y hay que volverles a hacer un reconocimiento, sesiones de formación a los trabajadores, atención a los accidentes de trabajo, que son biológicos y los llevamos también nosotros», enumera Ugarte. Trabajan con sus compañeros, sean sanitarios o no, en general con los

compañeros de la Conselleria de Sanitat. Pero llegó la pandemia y sus funciones se dirigieron hacia otras necesidades imprevista, tales como "hacer el seguimiento y control de todos los contactos, aislamiento y prevención del Covid-19. Controlándolos y no dejándolos de las manos, llamándolos casi a diario a todos los trabajadores, a todos os que hemos tenido contagiados. Y hemos tenido mucha suerte porque hemos tenido contagiados pero fallecidos no hemos tenido ningun sanitario ni trabajador de la conselleria" repasa Altava. Cifran en 600, aprox., los profesionales que han estado aislados. Según María Ugarte "a los positivos, en el momento que se les ha diagnosticado por PCR que eran positivos se les ha indicado el aislamiento y les hemos hecho un seguimiento de los síntomas para ver cómo se encontraban y para ver la evolución y programarles la siguiente PCR porque hasta que no tuvieran una PCR negativa no podíamos dejar que se incorporasen al trabajo"



Enfermería también cuida de sus compañeros

La vuelta al cole y la incertidumbre de padres y maestros

Las escuelas de verano han sido la puesta a prueba de un protocolo que va a instalarse en los centros educativos en la vuelta a clase 2020/2021. Un curso atípico en el que se trata de bloquear todos los riesgos y asegurar la máxima seguridad. Se cuentan muchos factores, como el hecho de permanecer mucho tiempo en un espacio cerrado y con un buen número de personas en movimiento y diferentes escenarios como las clases de educación física (con el cambio de vestuario incluido) o el tiempo de recreo.

Es ahora, más que nunca, cuando se hace evidente la necesidad de una enfermera escolar en cada centro docente. Es necesaria ahora y es vital sobre todo para los niños con patologías, con medicación crónica y para inculcar una buena educación en salud con la que prevenir ciertas enfermedades. Por eso las escuelas de verano han servido para poner a prueba la eficacia de las medidas y la organización en las aulas y en la que Enfermería Escolar ha tenido un gran peso para su preparación. En ese sentido, Alicia Carmona, enfermera escolar del Complejo Educativo Mas Camarena, afirma que "es un poco arriesgado adelantarse a cómo va a ser la vuelta al cole. La escuela de verano, hasta la fecha funciona muy bien, los niños en general están cumpliendo muy bien las medidas establecidas. Estamos muy orgullosos por ello, por como de bien lo están haciendo ellos, los niños. Y sí que nos ha permitido ver a priori cómo podría ser el curso que viene".

Hasta la fecha de edición de este periódico, un gran número de los centros docentes públicos recurrirán a la responsabilidad de los profesores para mantener el buen funcionamiento de los protocolos y las medidas de seguridad. Profesionales no sanitarios que también se ven expuestos al virus y se sienten impotentes ante una situación que escapa de sus funciones profesionales. Esta es una de las preocupaciones de los padres, no contar con una persona experta en el cuidado de los más pequeños disponible de inmediato y con el conocimiento suficiente para conducir este contexto. Carmona cree que si "centro educativo cuenta con un profesional sanitario, en este caso con una enfermera escolar, esto da un plus de seguridad porque ya tienes una persona experta en la materia sanitaria que va a velar por el cuidado de los detalles. Es cierto que Conselleria en este caso, y el Ministerio, lanzan un protocolo pero es un protocolo muy general, este protocolo hay que adaptarlo al centro escolar. Entonces, a partir de ahí, como mensaje de tranquilidad, que al final todos estamos en esto, ya seamos empleados, padres o niños estamos todos en lo mismo y todos vamos a intentar remar hacia el mismo lado, que es prevenir evitar el contagio". Se ha hablado de la reducción del número de alumnos por aula, del aumento de la plantilla docente, la preparación y cumplimiento de los consejos de seguridad, etc. pero la organización y preparación de estas actuaciones tiene algún handicap como puede ser la imprecisión del comportamiento de un virus nuevo, en otras palabras, cuál es el nivel de transmisión de niños a niños y de niños a adultos dependiendo de su edad así como del cuadro sintomatológico que los pequeños pueden presentar. Existen teorías válidas pero todavía incipientes. Además otros factores como la carga viral, el tiempo de exposición, etc. por ello se debe insistir a los niños continuamente del mensaje que resalta la importancia de mantener las medidas de higiene y distancia de seguridad y controlar que se cumplan, sobre todo en aquellas clases con niños menores de seis años, más ajenos a la realidad. Alicia Carmona opina que los niños están concienciados según las preguntas que le hacen y remarca con cariño algunas curiosas como el modo de ver el virus en las manos.

La queratosis pilaris ni se previene ni se cura pero mejora con cremas específicas

SE TRATA DE UNA AFECCIÓN INOFENSIVA QUE NO PRESENTA SÍNTOMAS Y QUE SUELEN TRATARSE CON CREMAS HIDRATANTES PARA MEJORAR LA ESTÉTICA

La queratosis pilaris son esos granitos en brazos, muslos, glúteos e incluso mejillas que pueden presentarse también por sequedad en verano. También se le llama "piel de gallina" por su parecido con la piloerección. Es una afección benigna y consiste en la coloración blanco y rojo de pápulas agrupadas en placas y que salen a consecuencia de muchos factores aunque se le considera un tipo de piel normal. Es otros términos, este hecho se produce por el excedente de queratina, encargada de proteger la dermis ante infecciones. Esto lo que provoca es una oclusión del folículo piloso y da lugar a la queratosis pilaris. Es más habitual en niños aunque en adultos también puede aparecer. Esos granitos que llevan toda la vida en el cuerpo y que se han frotado de manera agresiva para eliminarlos tienen nombre y es este, queratosis pilaris. Una vez descubierto el problema, la siguiente sorpresa es que no es adecuada una fuerte fricción, nada de frotar con fuerza o materiales duros porque es esencial trato delicado y suave a la dermis.

Estes uno de los consejos que Enfermería da para el cuidado de estos antiestéticos bultitos. El primero de todos pasa por una ducha con agua

tibia, ni fría ni caliente a pesar del frío o del calor del exterior y limitar el tiempo de aseo hasta un máximo de 15 minutos. El momento de secarse es otro punto de atención ya que se recomienda no dejar la piel seca del todo sino mantener un poco la humedad ya que la queratosis pilaris tiende a aparecer con mayor facilidad en pieles secas. La parte más importante de esta rutina es la aplicación de cremas específicas capaces de mantener la hidratación de la zona. Es usual encontrar la urea entre sus componentes por su poder humectante y porque además aseda la dermis y el ácido hialurónico para mantener esa hidratación. Otro de los ingredientes ha de tener características exfoliantes, como el ácido salicílico que ayuda a eliminar las células muertas de la piel. Establecer esta rutina de cuidado todos los días dará lugar a la mejora estética de este problema.

Sobre las causas no existe un factor común que la desarrolle, es decir, la queratina puede acumularse por diferentes razones y todas muy variadas aunque hay algunas que si coinciden en la mayoría de casos y que son fototipos o pieles más oscuras y dermatitis atópica. La piel seca agrava este problema y por ello,

otro factor que favorece su aparición son los cambios de temperatura. Desde Enfermería se insiste mucho en controlar estos cambios de temperatura en todos los aspectos, no solo nuestros órganos sufren las consecuencias sino también la piel, mucosidades, etc. Lucir una dermis bonita depende la constancia y de unos cuidados cuyo objetivo es el de mantener sana la piel. Otro de los motivos por los cuales aparece es el factor genético y es que según las últimas informaciones si uno de los padres tiene esta afección existe la mitad de posibilidades de que el hijo también la desarrolle.



El uso de cremas específicas ayuda en lo estético

¿Quién fue...? Hildegard Peplau, "madre de la Enfermería psiquiátrica"

Son tiempos revueltos, por un lado la comunicación entre el paciente y la enfermera en pandemia es tan importante como la humanidad que se produce en el diálogo entre la enfermera y el familiar que recibe información sobre la crítica situación de su pariente. El trato con el paciente no ha dejado de ser un objeto de estudio a lo largo de la historia hasta nuestros días; un ejemplo, en el mes de junio se celebraba el Día del Orgullo LGTBI (o LGTBIQ+) como una reivindicación de lucha por la igualdad y la dignidad de los colectivos. Esta lucha también se da en la asistencia sanitaria y, por la faceta humana de la Enfermería, es uno de las disciplinas que más se involucra en el trato al paciente que desea un reconocimiento adecuado a su sentimiento. Más allá de los últimos acontecimientos acaecidos en este verano, "la enfermera del siglo" o "la madre de la Enfermería psiquiátrica", Hildegard Peplau ya elaboró

en el año 1952 un postulado sobre Enfermería psicodinámica dirigido a la relación entre paciente y enfermera. Para ello, Peplau, además de su formación en enfermería y educación en psicología y psiquiatría, estudió autores como Freud, Maslow o Sullivan para comprender mejor la conducta y la mente humana. También aplicó sus propias experiencias laborales lo que le sirvió para llegar a la conclusión de que los pacientes, cuando no pueden cumplir con sus necesidades por sí solos, es el personal de Enfermería el que le ayuda a satisfacerlas y contribuir así a su bienestar y a la mejora de su estado de salud físico y psíquico. Esta sería la idea básica sobre la que elaboró una guía para la atención al paciente. Consta de cuatro fases y a día de hoy todavía sigue siendo un manual para revisar. La primera es la de orientación y es cuando el paciente necesita que alguien (la enfermera) le explique qué es lo que está pa-

sando. La segunda es la de identificación, el enfermo que ya conoce su estado ayuda con sus descripciones a formar un diagnóstico y poder establecer el tratamiento. El tercero, la aplicación por parte de Enfermería del tratamiento y de los cuidados y por último, resolución, cuando se van alcanzando los objetivos de recuperación y el paciente se empieza a tornar autónomo. También elaboró una teoría sobre el comportamiento del paciente con la enfermera. En ella habla del extraño, cuando el profesional de la salud es todavía un desconocido; de la persona recurso, a enfermera como persona a la que preguntar; el docente, el paciente aprende a nivel lectivo y de su propia experiencia. También habla del conductor, concepto de equipo en la recuperación; el sustituto, el enfermero lo relaciona personalmente con otra persona y el consejero. Peplau murió en el 1990 con numerosos reconocimientos.

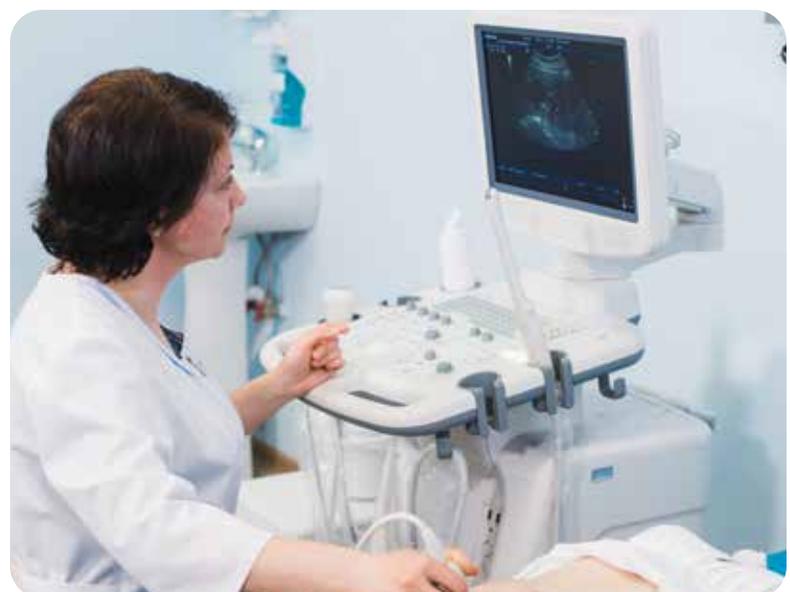
Enfermedades de la mujer, empatía y más cuestiones entre la paciente femenina y la obstetricia

ENFERMERÍA RESALTA LAS ACCIONES Y LA CERCANÍA DE SU PROFESIÓN EN EL CUIDADO DE LA SALUD DE LAS MUJERES EN LA ESPECIALIDAD DE OBSTETRICIA

El término "sororidad" ha irrumpido en el lenguaje desde hace ya algunos años. Por un motivo u otro su inclusión ha conseguido que las mujeres reivindiquen todavía más una sociedad sin barreras ni límites de género. El apoyo entre mujeres es la pasarela principal para la consecución de ese reto y si hay un colectivo que refleja a la percepción ese espíritu es la Enfermería. Históricamente se ha relacionado la labor de la disciplina enfermera con la mujer y existen teorías sobre este hecho si bien casi todas confluyen en una misma idea: el rol de la mujer de hace siglos que se recluía en su casa, sumisa, cuidando de los hijos y su marido. Por tanto y aunque cada vez más hombres reivindican la igualdad, el cuidado ha quedado simbólicamente asociado a la perspectiva de género y por eso la profesión enfermera, cuyo fin es el cuidado y atención de los pacientes, se ha relacionado de manera intrínseca y de manera irracional. Dentro de este mito, la enfermera obstétrico-ginecológica, Esperanza Martínez, opina que todavía hoy a las mujeres se les educa de manera distinta y cree que "el día que estos estereotipos desaparezcan, y para eso tenemos que ser conscientes de ellos, desaparecerá la relación enfermería-mujer. Porque las mujeres no tenemos un 'instinto' natural del cuidado, desde mi punto de vista". Esperanza

za Martínez cuenta que desde pequeña sentía mucha curiosidad por el campo de la obstetricia y con el tiempo descubrió la envergadura e importancia de este campo que trata a las mujeres desde el nacimiento, adolescencia, madurez y senectud en adelante. Patologías que afectan directamente a la mujer y que encuentran en la enfermera, mujer, un colchón para poder expresar sus síntomas, dolores y emociones. "Las pacientes pueden ver en las enfermeras una complicitad ya que, como mujeres, también vamos a pasar por ciertas pruebas como las citologías, mamografías, cultivos vaginales, etc" explica Martínez a la vez que admite que algunos casos traspasan la barrera de lo personal "porque no lo puedo visualizar como algo separado. Te pones en el lugar de la otra persona y eso desde mi punto de vista te hace un profesional más cercano y tus pacientes lo agradecen". Algunas de estas enfermedades, patologías o procesos como la menopausia, las pérdidas de orina o las emociones durante las fases de la menstruación, entre muchas otras, sirven como recurso jocoso. Contra dicho arsenal con aspiraciones cómicas, la Enfermería también lucha por derribarlo. Esperanza Martínez sostiene que se debería hacer "desmontando mitos, que no es poco, tanto en el trabajo como fuera de él. No dejar pasar las bro-

mas ofensivas respecto la menstruación (u otro tema), y esto puede resultar un trabajo muy duro y agotador. Para no perpetuar mitos, al menos, no reproducirlos nosotras. Cuando no sepamos algo, antes de opinar, es mejor buscar información de rigor científico, ya que para nuestros pacientes somos referentes y todo lo que digamos es muy importante". Al mismo tiempo defiende una buena educación desde los colegios con talleres o cursos sobre educación sexual, sobre menstruación, menopausia, etc. y una buena atención primaria. La enfermera especialista ha trabajado en partos durante toda la pandemia. La Covid-19 ha generado muchas dudas entre las pacientes de Martínez pero las preguntas más frecuentes que le han trasladado han tenido que ver con "el desconocimiento de los protocolos que se estaban llevando en el hospital, si podría estar su pareja en el parto o no, etc. y también preocupación por el futuro laboral de ellas mismas o de sus parejas". Por otro lado, la mayoría de las mujeres con patologías o que han guardado la cuarentena sin poder visitar la consulta le decían que "habían llevado todas las medidas para evitar contagio de la forma más estricta". Todas, de algún modo, han aportado información de cara a descubrir nuevos datos sobre la afectación del virus en las mujeres.



¿Cómo lograr dormir tras la vuelta de vacaciones?

Las vacaciones implican, por un periodo limitado de tiempo, la desatención parcial o total de nuestros hábitos y costumbres. Llegan las vacaciones y el organismo se acostumbra rápido a la flexibilidad de ese horario, tanto por las noches como por las mañanas. Este año, además, hay que sumarle el efecto que la cuarentena ha provocado en muchos pacientes que pasan por la consulta de Enfermería buscando consejos para dormir y descansar mejor por las noches. En ese sentido, Enfermería recomienda una higiene del sueño, la ayuda de productos naturales que inducen al sueño e incluso ciertas recomendaciones que el paciente desconoce y que van a repercutir en un mayor descanso, un ejemplo es la postura. Muchas personas no atienden a la forma en la que su cuerpo descansa en el colchón y a la larga repercute en molestias musculares. Los expertos apuntan a una posición universal para un mejor y mayor descanso, bocarriba. Dormir de esta forma ayuda a levantarse con energía a la mañana siguiente, alivia la presión sobre los discos intervertebrales y se recomienda sobre todo en pacientes con dolores lumbares o de caderas. En los diagnósticos en los que se describe dolor de espalda se recomienda incluso el uso de una pequeña almohada debajo del hueco poplíteo (corva) para liberar tensión en la columna y la cadera. Sin embargo, no todas las personas sufren dolor de espal-

da o pueden dormir bien bocarriba. Otra postura que no resulta lesiva es dormir de lado, en posición fetal. Conciliar el sueño de este modo está indicado, sobre todo, para pacientes con dolores estomacales, como reflujo de ácido, también para mujeres encinta o pacientes con estenosis lumbar (reducción del espacio dentro de la columna vertebral que produce presión sobre los nervios a lo largo de la columna). Si existen dolores en lumbares, rodillas o caderas es aconsejable colocar una almohada entre las piernas. Dormir bocabajo es la postura menos recomendada y que incluso debe evitarse ya que produce dolores si se padece de cervicales o de espalda. El peso del cuerpo oprime la caja torácica dificultando la acción de respirar. Además, mantener durante un largo intervalo de tiempo la cabeza girada puede provocar dolores en el cuello y en la mandíbula, este último el mal conocido como bruxismo. Por si fuera poco, todo esto contribuye a que el descanso no sea el adecuado. Los profesionales de Enfermería tienen dos incursiones diferentes en este tema. El primero es la importancia de sus conocimientos en cuidados para poder hacer un seguimiento del paciente y solucionar el insomnio o falta de energía derivado del carente descanso. De otro lado, las enfermeras es uno de los sectores de la población que más padece el trastorno a su vuelta de vacaciones provocado por el burnout.



Dormir y descansar adecuadamente repercute en la energía para afrontar la jornadaS

¿En qué dieta confía la Enfermería? El objetivo y la patología serán la clave

Se tiende a pensar en una dieta como un orden alimenticio con el fin de perder peso pero no es esa su definición. Se refiere a la cantidad de nutrientes ingeridos en un día sin influir en si cubre o no las necesidades diarias. En esto, Enfermería aconseja en cada persona un tipo de régimen adecuado a sus necesidades, patologías o modo de vida. Existe una clasificación para las dietas: basal o terapéutica. La basal no tiene restricciones, se come lo que la persona desee. En este caso, hay personas vegetarianas o veganas que descartan algunos productos de origen animal o todos a los que la profesional de la salud intentará equilibrar de manera que reciban las necesidades que el organismo necesita y que van desde los carbohidratos, proteínas, lípidos, etc. En las terapéuticas hay restricciones, bien sea por la voluntad de perder peso, por la presencia de una alergia alimentaria, por el estado de salud del paciente, etc. Las personas que desean quitarse los kilos de más optarán por una reducción de la ingesta de calorías y tienen diferentes opciones, como la dieta disociada, keto, etc. (siempre y cuando sean científicamente saludables). En aquellos pacientes alérgicos consiste en eliminar la sustancia de la dieta y en la del paciente con patologías se encuentran una gran cantidad de programas dietéticos, como las dietas proteicas, baja en grasas, altas en fibra, líquidas, blandas, etc. En todas ellas, Enfermería ofrece libertad de elección si bien priorizará en el equilibrio de sus nutrientes.

La nocividad de la sal viene determinada por un consumo abusivo y continuado de esta

Uno de los problemas más habituales que precede a un consumo excesivo de sal es la hipertensión. La enfermera es lo primero que prohíbe en la dieta de un paciente con la presión arterial alta. Sin embargo, no es el único resultado de sobrepasar la cantidad máxima recomendada de 5 gramos al día, otras enfermedades como el hipertiroidismo o la posibilidad de sufrir un accidente cardiovascular. De hecho, según un estudio realizado por la Universidad Queen Mary of London en el año 2010, concluye que reducir 6 gramos al día de sal evitaría un 24% de los infartos y un 18% de enfermedades coronarias. Además, existen otras enfermedades alrededor de un consumo exagerado de cloruro sódico. Úlceras o trastornos gástricos, el aumento de la excreción de calcio a través de la orina y otros a nivel estético como varices, celulitis o retención de líquidos. A pesar de las patologías que provoca, el organismo también necesita la sal para algunos procesos y por ello desde Enfermería se advierte de la nocividad de la sal en cantidades excesivas (el consumo medio por persona en España es de 8,9 gramos). Para quienes quieren limitarla, la profesional de la salud propone sal sin sodio o incluso los detectores electrónicos que advierten del exceso de sal para poder corregir las comidas antes de la ingesta.

¿Ha mutado el virus del Covid- 19 durante los meses de verano?

UN TEMA RECURRENTE EN CONVERSACIONES SOCIALES, LA MUTACIÓN DE UN VIRUS QUE AHORA SE DIRIGE HACIA VÍCTIMAS MÁS JÓVENES A QUIENES ATACA CON MENOS VIOLENCIA O DE MANERA SIGILOSA (ASINTOMÁTICOS) EN OTROS CASOS



José Antonio Forcada



Las teorías, estudios mediáticos o conclusiones científicamente contrastadas que varían con nuevos descubrimientos a merced de un comportamiento cambiante del Covid- 19 se mezclan en las conversaciones de las personas que comparten información. Es en este tipo de contexto donde radica la importancia de los consejos e información de Enfermería y de contar con expertos en la materia como José Antonio Forcada, Secretario de la Asociación Española de Vacunología (AEV), Presidente de la Asociación Nacional de Enfermería y Vacunas (ANENVAC) y Coordinador de los Grupos de Trabajo en Vacunaciones y Riesgo Biológico del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA). En primer lugar y sobre la probabilidad de un cambio en la genética del SARS-CoV-2, Forcada asegura que al parecer “se han identificado varias cepas con unas pequeñas diferencias pero eso es normal en cualquier virus y cualquier época de epidemia” pero especifica que no está demostrada su influencia en una pandemia.

En segundo lugar y en esa atribución popular a la transformación de las cepas del nuevo coronavirus, José Antonio Forcada afirma que el hecho de que ahora el objetivo del Covid- 19 sean personas más jóvenes nada tiene que ver con esa mutación sino más bien con un aumento significativo de pruebas PCR a contactos y no contactos de casos positivos, algo que no ocurrió en los primeros meses de pandemia y que no descarta que existieran tantos jóvenes con sintomatología leve o inapreciable. El enfermero añade que “en esta segunda fase, las personas con más riesgo se protegen mucho más, cuando empezó la pandemia, se sabía tan poquito de ello que la gente no tomaba las medidas ni precauciones. Apenas utilizaban la mascarilla, se empezó con lo de la higiene de las manos pero había muchísima más circulación y menos protección especialmente en la gente mayor entonces es normal que se infectaran más o que los casos eran realmente mucho más graves. Ahora la gente se está protegiendo muchísimo más, especialmente

la gente mayor”. En otro orden de cosas, y en sintonía con esas afirmaciones poco rigurosas, Forcada corrige que la vacuna de la gripe o haber superado un simple resfriado común no protege frente a la Covid- 19 “probablemente haya entrenado de alguna manera un poquito el sistema inmunitario y eso pueda darnos una mayor protección”.

Por último y en un terreno que José Antonio Forcada conoce muy bien, sobre la primera vacuna contra el coronavirus, el Presidente de la ANENVAC confía en que “si una vacuna es autorizada quiere decir que cumplirá el requisito de seguridad, es decir, que no produzca reacciones adversas graves y en segundo lugar que tenga una cierta efectividad frente al coronavirus”. Al mismo tiempo, deja al paso del tiempo descubrir qué vacuna es la mejor y cuánto tiempo puede protegernos. “Lo importante es que como hay muchas líneas de desarrollo diferentes llegará un momento en el que podamos establecer cuál es la más adecuada”.