

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Enfermería en Esclerosis Múltiple

## Aumenta el número de casos de esclerosis múltiple en la Comunitat Valenciana



Test contra la violencia de género



Enfermera y compañera durante la terapia de diálisis



¿Es posible tener alergia a alguno de tus regalos?

# Una proporción de tres mujeres por cada hombre padecen esclerosis múltiple

**MIENTRAS QUE EN ESPAÑA LOS CASOS HAN SUPERADO YA LOS 50 000 ENFERMOS, EN LA COMUNITAT VALENCIANA LA CIFRA SE SITÚA EN 6000**



Cuidado de un familiar a un paciente

Con motivo de la celebración del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, celebrada el pasado 18 de diciembre, las asociaciones que apoyan a pacientes y familiares golpeados por esta enfermedad realizaron actividades para dar visibilidad a esta patología. Una de ellas es la Associació d'Esclerosi Múltiple de Castelló (AEMC) que salió a la calle con una cuestación para seguir dando calor a los afectados. Samuel Miralles su presidente, aclara que "no es una enfermedad hereditaria, tampoco es una enfermedad mortal, ni todo el mundo que tiene esclerosis múltiple va en silla de ruedas, más o menos el 20% de los afectados sí". Añade que "muchos efectos de nuestra patología no son visibles, por ejemplo, la fatiga o el dolor que dificultan el día a día de las personas con Esclerosis Múltiple". Por ello, desde la AEMC explican a la gente en qué consiste la Esclerosis Múltiple y reclaman al mismo tiempo "más investigación para dar con una medicación capaz de curar. También reclamamos el reconocimiento del 33% de discapacidad al diagnóstico de la enfermedad". Asi-

mismo contemplan que las empresas no están cumpliendo con el cupo del 2% de trabajadores con discapacidad que marca la ley general de discapacidad. En la AEMC cuentan con un equipo multidisciplinar en el que no hay enfermeras pero sí valoran el trascendental trabajo que realiza la enfermera y sobre todo la enfermera especialista en esta enfermedad. "La Enfermería es muy importante para nosotros pues son las personas que nos cuidan en un brote, los que nos explican cómo tomarnos la medicación y nos resuelven la mayoría de dudas que nos pasan a lo largo del diagnóstico y su proceso. Son cercanos y nos transmiten su empatía día a día, para muchos de nosotros son uno más de nuestra familia. Grandes profesionales" concluye Samuel Miralles. Casualmente, Ana Vidal, enfermera especialista en EM del Hospital General de Castellón que además ha atendido a Miralles, describe de la misma forma el trabajo que realiza en su consulta y en la unidad especializada en la que desarrolla su labor. Vidal, que ha participado en dos ensayos clínicos sobre

EM, aporta datos sobre la enfermedad que ya acusan 6000 personas en la Comunitat Valenciana. "Aunque es de origen desconocido, sí que se sabe que hay una serie de factores que pueden influir. Hay una disposición genética, no es hereditaria pero sí que es cierto que podría darse el caso de que varias personas de la misma familia estuvieran afectadas. También influye la raza o el sexo, siempre se ha hablado de que hay dos mujeres por hombre afectado aunque últimamente parece ser que esa tendencia está aumentando y ya se habla de tres mujeres por cada hombre. La edad, aparece entre la segunda y la cuarta década de la vida. Puede haber por debajo de esas edades y por encima también pero no es lo habitual". Además de estar actualizada sobre los últimos medicamentos del mercado, recomienda seguir una dieta mediterránea, por la influencia de la microbiota en la calidad de vida de estos pacientes, y ejercicio físico moderado. Una serie de pautas que hacen que el paciente lleve una vida de lo más normal posible.

## La detección de posibles malos tratos en urgencias

En 2015 la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública puso en marcha un proyecto mediante el cual se declaró a todos los centros de salud “espacios seguros y libres de violencia de género” como una lucha contra esta lacra. Al mismo tiempo se han venido desarrollando programas como el de cribado que se realiza en muchos centros de salud, sobre todo en planificación familiar, y que consiste en un test que en la mayoría de casos se encarga de realizar la enfermera del departamento. Un formulario que se realiza entre las pacientes mayores de 14 años que se presten a responderlo y que está enfocado a detectar posibles casos de violencia machista que permanecen silenciados. Mediante este programa se han descubierto 1329 casos en la Comunitat Valenciana de los cuales 1213 responden a un maltrato psicológico, 653 maltrato físico y 126 agresiones sexuales.

Las víctimas de violencia de género tienden a ocultar los malos tratos y de ahí la convivencia de este programa con otros proyectos que persiguen la misma meta. Uno de ellos es el que las enfermeras Gloria Calero, directora de enfermería del departamento de salud de Sagunto, y Luisa Gutiérrez, adjunta de enfermería y responsable de Igualdad en el departamento de salud del mismo hospital, presentaron en Salamanca y que tiene por objetivo la detección de casos de maltrato a las mujeres en las urgencias hospitalarias.

Gloria Calero lo describe como “un proyecto ante la lacra social que tenemos de tanta violencia de género como la que estamos sufriendo. La exconsellera Carmen Montón puso a todos los centros sanitarios como centros libres de violencia de género. A partir de ahí, nos puso a todos los sanitarios en alerta. Desde el servicio de urgencias, pusimos en marcha un proyecto específico, para detectar posibles malos tratos. Se tarda una media de entre 7 y 8 años en denunciar, en que la mujer decida decir que sufre malos tratos entonces pusimos en marcha un sistema para detectar posibles. Y es lo que estamos haciendo, nosotros no denunciarnos, no podemos, lo que queremos es que las mujeres sepan que el sistema sanitario está alerta y que estamos ahí para cuando ellas quieran decidan dar el paso a denunciar. Ahí estamos, es lo que nos interesa”. Por ello, el personal sanitario debe tener una formación específica para abordar posibles casos y ayudar a la víctima. Existen algunos rasgos que a las enfermeras no se les pasa de largo, para Gloria Calero hay *“una serie de diagnósticos que cuando una mujer ha pasado a lo largo del tiempo por puertas de urgencias nos salta una alerta, las mujeres que sufren malos tratos son asiduas del servicio sanitario, muchas veces por depresiones, sin quererle decir que están sufriendo malos tratos. Los profesionales valoramos que pueden haber unos malos tratos encubiertos”*.



Imagen interpretada sobre malos tratos

## Las personas mayores de 40 años podrían tener que vacunarse de nuevo contra el virus del sarampión

2019 cierra con la triplicación de casos del virus del sarampión con respecto al año anterior según la predicción que hacía la Organización Mundial de la Salud (OMS) antes de entrar en 2020. La alarma saltaba el pasado año 2018 con el anuncio de la OMS del aumento de casos de sarampión en Europa, incremento que ha continuado progresivo en 2019. Por aquel entonces y hasta el momento, las cifras en España no son preocupantes, se han registrado siete casos más y que coinciden con la llegada de inmigrantes cuyos países sí sufren epidemias de sarampión. Además, la OMS clasificó nuestro país libre de transmisión endémica del sarampión. A pesar de ello, desde el Ministerio de Sanidad se han inclinado por la decisión de vacunar a todos aquellos nacidos a partir del 1970, a los que actualmente tienen edades comprendidas entre los 40 y 50 años ya que supuso una década en la que los casos eran muy pocos y en la que el calendario vacunal era muy irregular. Es un grupo sensible de contraer este virus por estos motivos así como por aquellos que sí fueron vacunados pero recibieron la vacuna monovalente de aquella época. Dentro de este rango también están los que ya la pasaron y por ende tienen una protección equivalente a la vacuna.

Todas las personas nacidas en esa década han de consultar a su familia si recibieron la vacuna o si han pasado la enfermedad. Existe la prueba de serología mediante la cual se comprueba la presencia de anticuerpos para combatir distintas enfermedades. No obstante la revacunación no produce efectos negativos y su coste en la Seguridad Social es menor que la realización de la analítica. Actualmente se administra la triple vírica (sarampión, rubeola y paperas) y en el calendario vacunal se administran dos, una al cumplir el primer año del niño y la otra a los 3 o 4 años. Es importante que las mujeres se vacunen antes de quedarse embarazadas ya que durante el embarazo no se puede administrar la vacuna y la enfermedad durante la gestación podría provocar el aborto, malformaciones o problemas cerebrales.



Traducción: Sarampión- Paperas- Rubeola

## Regalos de Reyes adecuados a la edad de la niña/o

SS.MM los Reyes Magos de Oriente han pasado por tantas casas y han dejado tantos regalos que quizás algún despiste hayan tenido con la elección o petición del presente. Juguetes que no se adaptan a la edad de la niña/o, ya sea por la capacidad cognitiva aun por desarrollar, por la posibilidad de que existan piezas pequeñas que pueden ser ingeridas o por la toxicidad que pueda entrañar alguno de los componentes del producto. La intención de los Reyes Magos y de Papá Noel siempre es buena pero esos descuidos pueden desencadenar en consecuencias fatídicas y en algunos casos irreparables. Para ello, desde Enfermería se recomienda atender a una serie de normas para evitar tales accidentes.

Es primordial fijarse en la edad recomendada en el juguete o el juego de mesa ya que se ajusta al nivel cognitivo de la pequeña/o. En el primer producto porque sus piezas y su función se ajustan al rango de edad y en los juegos de mesa, del mismo modo, su capacidad intelectual

le permite disfrutar durante el conflicto que plantea e incluso desarrollar aptitudes.

Más importante es el problema que plantean los juguetes que se descomponen en piezas pequeñas. Según la enfermera de la UCI del Hospital Universitario de La Plana de Castellón, Montse Soriano, "los juguetes, sobre todo para niños pequeños, han de ser sólidos. Mejor que sean todos de una sola pieza, que no se puedan deshacer como los puzzles o los mecano que se deshacen en piezas pequeñitas porque los niños tienen tendencia a llevarse cosas a la boca". La vigilancia constante es otro de sus consejos ya que "los pequeñitos son los que más sufren atragantamientos porque todo lo que pillan van a la boca". En otros casos, es fundamental que el producto lleve el etiquetado de aprobación de la CE. Por último, aconseja la devolución del juguete si la correspondencia del juguete ha sido en otro domicilio diferente al de residencia de la pequeña/o.



Regalo de Navidad

## Las alergias más comunes relacionadas con los regalos que han dejado los Reyes

En algunos casos los regalos pueden favorecer la manifestación de ciertos signos y síntomas de una alergia hasta el momento desconocida. Un presente con la mejor intención y la mayor de las ilusiones puede convertirse, del mismo modo, en el origen de un brote alérgico. Enfermería cuenta con una lista de alérgenos vinculados a los regalos más comunes para evitar sus consecuencias aunque lo más responsable es que la persona que espera el regalo comunique previamente su patología.

En esa lista de Enfermería figuran los ácaros del polvo, una alergia que el afectado padece con rinorrea (fiebre del heno), moqueo, estornudos, picazón ocular, de garganta, o de nariz. Los artículos en los que más a gusto se encuentran estos seres microscópicos y que hay que evitar son los peluches o las muñecas/os de trapo. Estos alérgicos cuidan también de la ausencia de estos insectos en alfombras, ropa de cama o en la limpieza del hogar, manteniendo la casa sin polvo.

El látex es otro componente que puede provocar molestias alérgicas. Un producto muy presente en el día a día cuya reacción puede provocar incluso la muerte. Esta alergia se produce por la reacción a unas proteínas que se encuentran en el látex de caucho natural y los signos que apuntan a esta indisposición van desde picazón en la zona de contacto, enrojecimiento de la piel, urticaria, estornudos, moqueos, garganta irritada o dificultad para respirar. En el peor de los escenarios puede llevar a la anafilaxia. El látex se encuentra en globos, en algunos elementos de juegos de mesa, balones, ruedas de coches de juguete, en raquetas, manillares de bicicletas, equipamiento de buceo o en los elementos de caracterización de algunos disfraces. Esta es una de las alergias más complicadas de controlar por la inmensa cantidad de artículos y objetos que contienen látex. No obstante, es evitable y, además de las advertencias en el mismo producto, existen páginas web en las que orientan al usuario sobre qué regalar a una persona alérgica al látex.

Aunque un ser vivo no es un regalo hay muchas personas que sorprenden a sus allegados con un animal que era deseado y sabiendo que no será abandonado nunca. Para esas personas que reciben un animal de compañía por primera vez puede sorprenderles la alergia. No es el animal en sí o su pelo el que provoca los síntomas sino la caspa de su piel, la saliva, las lágrimas o incluso la orina siendo el primero la causa más habitual. Son partículas que se quedan en el aire y que se respiran provocando asma, rinitis, conjuntivitis, urticaria y edema o inflamación. Los animales de pelo son los que más casos de alergia producen y son los gatos y perros los que más la provocan ya que tienen mayor presencia en los hogares que otros como el caballo.

En los casos en los que un descuido o el desconocimiento puedan causar efectos por una hipersensibilidad del sistema inmunitario, Enfermería recomienda acudir al centro de salud con los primeros síntomas para administrar la medicación correspondiente al tipo de alergia y a la edad del paciente y que van desde antihistamínicos, corticoides o bronquodilatadores. Después de esto y para personas sin historial alérgico, la enfermera le recomendará la realización de pruebas que determinen la causa.

# ¿Quién fue Dorothea Dix? El origen del concepto "higiene mental"

**LA ENFERMERA NORTEAMERICANA NACIDA EN 1802 FUE LA PRIMERA EN HABLAR DE "HIGIENE MENTAL" DEBIDO A SUS PROBLEMAS EN LA INFANCIA**

Dorothea Mix fue una de las pioneras de la Enfermería moderna, la de una profesión que presta cuidados y apoyo a los demás. Su formación no fue como la que hoy en día se conoce y enseña pero aun así y dados los tiempos en los que su trayectoria se desarrolla, le valieron para ser nombrada superintendente de enfermeras del ejército de la Unión en la Guerra de Secesión Americana, que hasta ese momento carecía de un grupo organizado de enfermeras. Pero no fue sus estudios lo que la llevaron a ostentar ese cargo, fue su dilatada experiencia en la investigación y logros conseguidos en el campo de la salud mental.

Dix creció en una familia cuyo padre era alcohólico y cuya madre padecía depresiones y trastornos mentales. La convivencia con su abuelo y su tía posteriormente le valieron para crear su primera escuela a los 14 años, para niños pequeños, y otra a los 19 para niños más mayores en las que nunca faltaron alumnos. Dorothea padecía problemas de salud generados por la tuberculosis, motivo por el cual enfermó y se vio obligada a cerrar la última escuela. Tras recuperarse viajó a Europa y al llegar a Ingla-

terra enfermó de nuevo. En la nación de Reino Unido, en York, aprendió sobre la atención a personas con trastornos mentales así como el tratamiento a estos pacientes, a sus familiares, a la realización de actividades para su motivación, etc. Este centro denominado Retiro de York es considerado un modelo de manicomio en el que se combina el tratamiento humano y moral. Unas enseñanzas que absorbió y que le valdrían para experiencias futuras. Tal es el caso que años más tarde, después de dar clases en un centro penitenciario a mujeres, bajó hasta la planta en la que se encontraban los recluidos tratados de locos. Observó el maltrato, la vejación y las malas condiciones en las que estos permanecían allí; dormían en el suelo, estaban desnutridos, desnudos, pasaban frío, etc. Poco a poco, gracias a su insistencia y sus demandas las celdas comenzaron a tener más elementos, estufas, los reclusos llevaban ropajes, etc. y peleó por el cambio de imagen que estos suscitaban a la sociedad. Sus logros le iban llevando cada vez más a analizar los tipos de enfermedades o comportamientos que los pacientes de salud mental presentaban, importante para el

cuidado de su salud y la consideración de enfermos mentales. El contraste entre lo que estudiaba y las condiciones de vida insalubres de estas personas, Dorothea Dix elabora un manifiesto en el que demanda la creación de nuevos centros para albergar a estos enfermos y poder darles un trato mejor y un estudio de sus casos así como cambiar la legislación para darles amparo. Y lo consiguió, de hecho el primer centro que se crea es el de Trenton, Nueva Jersey, en el que Dix muere en 1887 después de dedicar sus últimos años de vida, ya con su enfermedad muy avanzada, a la investigación para mejorar el trato y los cuidados a estos pacientes.



## Recupera la voz con los tradicionales remedios "mágicos" de las abuelas

La Navidad es para mucho un periodo que desestabiliza la rutina adquirida durante todo el año. No sólo se deja al margen la dieta, el ejercicio físico o incluso el horario del sueño, también se desatienden los cuidados que tantas veces han insistido las enfermeras, como por ejemplo los contrastes entre frío y calor, muy traicioneros en todo el año y más castigadores en invierno. Esto puede llevar a una inflamación de la laringe producida por una gripe o un resfriado común. Sin embargo, la afonía también puede estar provocada por otras causas y que tienen que ver también con estas fechas y una agenda repleta de comidas y cenas. En este tipo de reuniones suele forzarse más la voz, se excede el consumo de alcohol y de tabaco (en aquellos que fuman) y se está más expuesto a los contrastes, no sólo entre interior o exterior

de un local, también lo es la ingesta de bebidas frías o con hielo que resulta de igual manera dañino. Con todo esto y antes de recurrir a soluciones más industriales, Enfermería es más favorable a tirar del recetario tradicional que toda abuela ha aplicado en situaciones como esta. Remedios hechos con productos naturales que tienen propiedades antisépticas y antibióticas y que se han utilizado durante años y años. Uno de esos productos es la miel aunque su uso está destinado más bien a calmar la irritación y la sequedad de la garganta. El limón, por su parte, alberga en su composición vitamina C, excelente aliado contra el resfriado, y es antibacteriano. Ambos productos forman parte de la gran mayoría de las recetas de las de "toda la vida". Teniendo en cuenta estos dos alimentos, las mezclas variarán entre pacientes según

gustos o efectividad ya que cada persona es diferente. Miel, limón, agua y jengibre rallado es una de esas soluciones que favorecerán la recuperación de las cuerdas vocales. La cebolla y el regaliz, con su poder expectorante y antiinflamatorio, ayudarán del mismo modo a la vuelta a la normalidad si bien, en este caso, no necesariamente ha de consumirse en infusión. Tampoco es una tisana la piña o la naranja, ambas ricas en vitamina C y en agua que ayudará a hidratar la zona. Otro producto milagroso es el propóleo, existen mieles con el extracto de esta planta que constituye el grupo de antibióticos naturales del que forma parte también el ajo. Otras plantas curativas son el tomillo, la salvia por sus propiedades antibacterianas, antivíricas, expectorantes, antiinflamatorias, antisépticas, mucolíticas y analgésicas.

## Causas de la recíproca relación del paciente de diálisis y la enfermera

**LA ENFERMERA CRISTINA FONS EXPLICA LOS MOTIVOS DE LA CONSONANCIA QUE SE CREA ENTRE EL PACIENTE Y LA PROFESIONAL**

*Cristina Fons es enfermera de diálisis y una voz autorizada para explicar las causas que llevan al paciente de diálisis a confiar, sobre todo, en la enfermera para transmitir sus dudas, preocupaciones y molestias. El día a día y las largas y constantes sesiones de tratamiento están detrás de la buena sintonía entre ambos y así lo confirma Cristina Fons cuya trayectoria profesional está ligada a esta especialización y que asegura que "el paciente de diálisis es particularmente característico, debido tanto a, su dependencia del sistema sanitario, la dinámica de su proceso asistencial y la coexistencia de diversas morbilidades y/o pluripatologías asociadas la insuficiencia renal crónica". Fons comienza la entrevista destacando que el papel de la enfermería en la sanidad, de manera administrativa, queda muy diluido dentro de lo que en la realidad entraña. Desde la faceta multidisciplinar de la Enfermería, Cristina Fons enumera las razones por las cuales se crea esa relación tan especial con el paciente de diálisis. Argumenta que la enfermera es el núcleo del equipo sanitario, los más accesibles, con los que más contacto tienen, las primeras a quienes consultarán sus dudas. Añade que "los profesionales de Enfermería, debido a esta cercanía, somos los que estamos en continua supervisión del paciente porque es una de nuestras funciones asistenciales pero también porque existe en nosotras una tremenda vocación*

*de cuidar a las personas. Somos consejeras y un importante apoyo psicológico".*

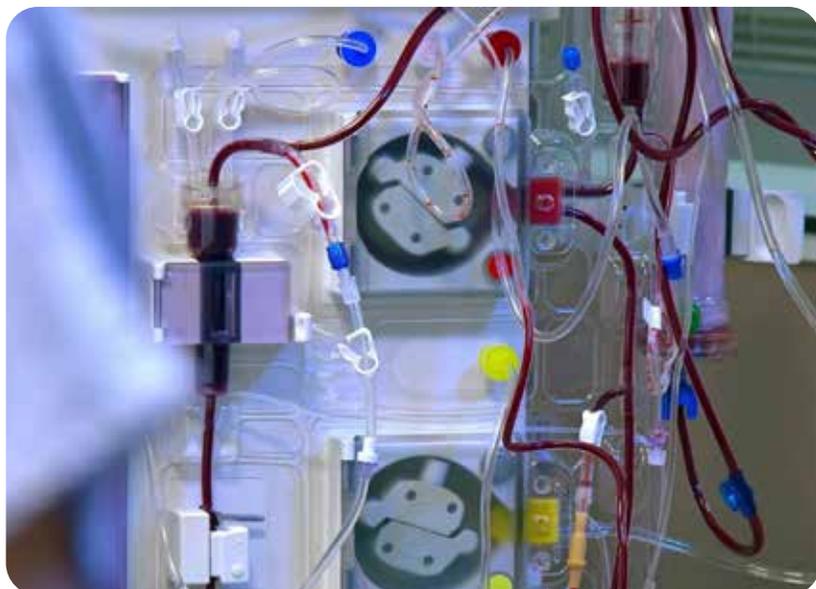
Los pacientes de diálisis no son enfermos con una terapia de duración limitada, su estancia en el hospital o en el centro de diálisis se prolonga en el tiempo y acuden al centro sanitario varias veces a la semana lo que los convierte, según Fons, en su segunda casa. En ese sentido explica que "las enfermeras conocemos tan bien a los pacientes, y a veces ellos a nosotros, que somos capaces de detectar cuándo los pacientes están mal, cuándo mienten o necesitan ayuda, cuándo mejoran o empeoran e incluso cosas tan personales como problemas familiares y sociales que pueden afectar a su salud. "Existe una transferencia emocional del enfermero al paciente, pero también una marcada contratransferencia del paciente a nosotros que es muchas veces inevitable". Por esta razón, celebra el éxito del transplante de un enfermo así lamenta profundamente la defunción de un paciente como lamenta profundamente la defunción de otro aunque Cristina Fons califica su experiencia como "una balanza positiva".

Para dar mayor dimensión a esta relación, Cristina Fons se fija en otras modalidades de diálisis, como la HD domiciliar y la diálisis peritoneal como ejemplos como "relaciones enfermero y pacientes de incluso más de 20 años o tanto como se prolongue su paso por el hospital.

*Es en este preciso momento en el que se crea este ambiente de confianza en el que no cabe negar la familiaridad de los servicios de diálisis, a los cuales siempre se les refiere como servicios muy agradecidos".*

La diálisis obliga al paciente a estar mucho tiempo en el centro sanitario, horas en las que el ocio hace mucho más amena la estancia y por este motivo se impulsó Hemodiálisis Baila, una iniciativa enfermera que, como explica Cristina Fons, da visibilidad a la relación paciente- enfermera y como una manera de motivar al enfermo, sobre todo al que sufre problemas renales crónicos. "El objetivo de estas iniciativas no es otra que servir como recurso psicológico para afrontar la enfermedad y mejorar la convivencia con la misma. Esto a su vez, hace más llevadero el tratamiento rutinario de HD que recibe, mejorando así la relación con el resto de los pacientes y con el equipo de profesionales y con su vida en general, lo cual considero que es una magnífica idea". Además, señala las virtudes que brinda la música, por la capacidad de "generar endorfinas, como la dopamina, que intervienen en la sensación del placer y bienestar".

No cabe duda de que la Enfermería es vocación; profesionales como Cristina Fons y su experiencia con la diálisis son ejemplos de que su profesión va más allá de lo que ponga en un papel.



## Éxito de la vacuna contra la gripe

Desde que la campaña de vacunación antigripal 2019 comenzara el pasado 4 de noviembre, las cifras de inmunización han crecido con respecto al año pasado por estas mismas fechas.

Son resultados temporales ya que la campaña acaba el 31 de enero de 2020 pero que auguran un aumento de la tasa de vacunación atendiendo a los números que la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública ha presentado hasta el momento.

De las 811.200 dosis que se han adquirido, se han vacunado ya 717.738 personas, un 88% de la cifra total de dosis. En este sentido, a diferencia del año pasado en estas fechas, hay un 5% más de personas inmunizadas contra el virus de la influenza.

Por provincias, Valencia ha vacunado a cerca de 362.000 personas, Alicante a 275.439 y Castellón a 80.339. El éxito de la campaña, más allá del aumento de la tasa viene dado por el incremento de vacunaciones en todos los departamentos de salud con especial incidencia en el de València- Arnau o en Elda, centros donde se ha superado el 5% global.

Son distintas las campañas de información y comunicación que se han realizado desde Sanitat y entidades sanitarias como el CECOVA, que a través de vídeos esquemáticos explicaba los beneficios y cuidados a tener en cuenta en personas alérgicas u otros casos

especiales así como la necesidad de la administración de la vacuna en los distintos grupos de riesgo, en quienes se ha insistido por los peligros que puede conllevar pasar este virus.

Uno de ellos es el de personas mayores de 64 años sin patologías y que alcanzan el 11,24%. Las personas con enfermedades crónicas cardiovasculares o respiratorias suponen ya el 52,73% y un 14,63% las que padecen patologías renales, inmunodeprimidas o relacionadas con la diabetes u obesidad.

Entre los retos de este 2019 está la vacunación a mujeres embarazadas ya que mediante esta dosis se protege a la madre y al bebé mediante la placenta. Hasta finales de diciembre de 2019 se han administrado 15.000 vacunas a mujeres encinta, un 2% del total de vacunados. Otro de los objetivos es el del personal sanitario, en contacto continuo con pacientes de todo tipo y principales portadores del virus. La cobertura media se sitúa en torno al 60%.

En la campaña del año pasado la cifra de inmunizaciones creció significativamente y se espera que durante la campaña actual lo siga haciendo y la cifra de las 93.400 vacunas que quedan siga reduciéndose. Son datos que apuntan a una mayor concienciación de la población frente a un virus que puede ocasionar graves problemas a los grupos de riesgo siendo en algunos casos mortales.



Administración de la vacuna antigripal

## Síntomas de la vuelta a la rutina de los más pequeños parecidos a enfermedades

Dos semanas de vacaciones alteran la rutina de mayores, más acostumbrados y con conciencia de cambio, y sobre todo a menores en edad escolar. Para las personas adultas, el retorno a la normalidad no se hace en uno o dos días y los niños no son menos. Muchas de las señales que muestran son parecidas a un resfriado como el cansancio extremo, somnolencia, falta de apetito. En algunos casos el pequeño simula estar malo para quedarse en la cama. Enfermería, en su deber de educar en la salud a la población insta a los padres a seguir unas pautas para que sus hijos no acusen la vuelta a la rutina. Para los niños sus rutinas no son nuevas, el cambio es posible pero es necesaria una breve preparación antes de volver al cole. Influye mucho el horario del sueño, durante estos días se han acostado más tarde de lo normal, la ausencia del despertador les ha hecho levantarse de manera imprecisa y volver a conectarse con un reloj es lo más costoso. Una situación que se equilibra con la adaptación previa y paulatina al horario que han perdido, acortando cada noche la hora de meterse en la cama y la hora de despertarse. Aunque la rutina supone la división de la actividad diaria en bloques, esta es flexible. No significa hacer siempre lo mismo pero sí respetar otras órdenes que obedecen a la rutina como las horas de comer y cenar, volver a una alimentación sana y equilibrada y acompañar estos horarios con los hábitos a los que acostumbraban los pequeños como la lectura, la ducha, el pijama o el tiempo de deberes y ocio.

## La Conselleria de Sanitat contrata enfermeras de Familiar y Comunitaria

La Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública ha comenzado a contratar este pasado mes de diciembre a enfermeras con la especialidad de Familiar y Comunitaria que anunció en octubre de 2019.

Se trata de una importante e histórica reivindicación de la profesión enfermera que reclamaba la creación de plazas de Enfermería especialista en el sistema sanitario público autonómico que, a excepción de las matronas, no contaba con plazas específicas para cada una de las áreas especializadas. Ahora, las profesionales de la salud especializadas en Familiar y Comunitaria ya cuentan con puestos de trabajo concretos y adecuados a su formación.

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) ha insistido durante mucho tiempo en la creación de plazas específicas como una recogida firmas, reuniones con los responsables sanitarios autonómicos y documentos con reivindicaciones profesionales que están siendo obviadas.

Por ello, desde el órgano representativo se celebra la decisión de la Conselleria de Sanitat y se aguarda la creación de plazas para el resto de especialidades que aún no cuentan con designaciones específicas.

# Enfermería, firme defensora de los derechos humanos

COMO CADA AÑO, EL 10 DE DICIEMBRE SE CONMEMORA EL DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS CUYO ORIGEN LO DEBE AL DÍA EN EL QUE SE APROBÓ EL DOCUMENTO CON LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS HACE YA 71 AÑOS



Barreras de los Derechos Humanos en muchos países

La Declaración de los Derechos Humanos es un texto en el que se recogen los derechos inalienables inherentes a los todos los seres humanos, solo por el hecho de su condición humana. Son, según la ONU, "condiciones instrumentales que le permiten a la persona su realización, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición". El Derecho a la Salud, por supuesto, forma parte del documento y en esto la Enfermería juega un papel crucial. En este sentido se pronuncia la nueva integrante de la Academia de Enfermería de la Comunitat Valenciana y Doctora en Enfermería, María del Carmen Casals quien opina que "es importante porque nosotros estamos a pie de cama, somos impulsores de los cuidados enfermeros y por tanto debemos velar por los derechos de todos los pacientes en todo momento, tanto en la calle en una emergencia como en su propio domicilio, y somos los que tenemos que dar

voz y voto a nuestros pacientes".

El acceso a la atención sanitaria es igual de importante que la impasibilidad ante la violación del Derecho de la Salud. Dicho de otro modo, existen factores que dificultan o imposibilitan que una persona pueda ser atendida por un profesional sanitario. Son cuestiones que tienen que ver con la raza, religión u origen social, entre otras, y que en muchos casos ha pasado a normalizarse, a ser costumbrista. El ejemplo más claro es el de la ablación, una violación de los derechos humanos y que amenaza a tres millones de niñas en los 30 países en los que se practica, sobre todo en África, Asia y Oriente Medio. Se estima que 140 millones de mujeres han sufrido la ablación.

Cadidjato Baldé es una enfermera de origen guineano que desde su trabajo de final de carrera hasta hoy se dedica al estudio y la divulgación de los riesgos que entraña esta práctica. Fue ponente en las VIII Jornadas Internacionales de la Cultura de los Cuidados celebrada en la Universidad de Alicante el

pasado mes de junio y donde destacó que el profesional debe "transmitir sus conocimientos, transmitir las consecuencias que suponen para que ellos decidan dejar de practicarla [mutilación femenina] porque no hay ninguna madre que quiera consecuencias negativas para sus hijos". Del mismo modo, destaca la importancia de otro derecho fundamental, la educación ya que en muchos lugares, más que por religión se realiza por tradición. Por ello, la enfermera subraya que "lo más importante es que los profesionales tengan formación de la cultura de esas personas que llegan al centro de salud, de por qué lo realizan, el significado que tiene para ellos y saber intervenir. Prohibirlo directamente vas a crear una barrera con esas personas y por ello no vas a tener acceso, de entrada les pierdes. Entonces es como una negociación con ellos. Hablar con ellos, a lo mejor utilizando las palabras que ellos utilizan para llamar a esa práctica, darle la importancia que ellos le dan para ganarte a esa persona poco a poco".