

LA REVISTA DE LOS PROFESIONALES COLEGIADOS DE ENFERMERÍA

enfermería

facultativa

| Año XXII

| Número 268

| 1 - 15 enero 2018

LA ENFERMERÍA PRESCRIBE ILUSIÓN EN NAVIDAD



Los gemelos prematuros evolucionan mejor si comparten incubadora



La humanización pasa por la enfermería



ENFERMERÍA FACULTATIVA

os desea todo lo mejor para el nuevo año



“Que la suerte os acompañe”



Constantes vitales



Florentino Pérez Raya

Presidente del Consejo General de Enfermería

Por la ilusión de los pacientes

Las navidades son de esos momentos de cada año que no dejan indiferente casi a nadie. Para muchas personas representa una época de inusitada felicidad e ilusión. En otros casos, domina la nostalgia o la pena por los que ya no están. Y existen dos colectivos que se enfrentan a estas fechas en circunstancias especiales, uno son los pacientes ingresados o con cualquier patología severa y luego están los profesionales sanitarios, especialmente los enfermeros que están siempre a pie de cama 24 horas los 365 días del año. Unos y otros pasan juntos las fechas señaladas alejados de sus seres queridos. Entonces surge una relación especial, una hermandad en la que desconocidos se apoyan y se desean lo mejor: un trabajo feliz y estable para los enfermeros y una pronta recuperación para los enfermos.

A veces el acompañamiento y unas buenas palabras tienen más efecto terapéutico que un medicamento. Y dentro de la población hay unos pequeños pacientes con los que las enfermeras y los enfermeros de toda España se vuelcan especialmente. Por los niños —aunque no olvidemos también a los más mayores— se organizan funciones, fiestas, se montan belenes y se decora para que el entorno sea alegre y divertido. Cuando desde las gerencias de los hospitales y los gabinetes de comunicación se organizan las visitas de los Reyes Magos o de futbolistas o cantantes famosos para repartir regalos, esos niños olvidan por un tiempo el dolor, la soledad o las pruebas. En el instante en que sus ídolos les dan un abrazo y un juguete, para los menores desaparece por un rato la envidia hacia sus amigos, esos que van al colegio con normalidad y duermen en sus casas con sus padres y hermanos. Ahora ellos se sienten especiales. La sensibilidad de las enfermeras contribuye a ese clima generalizado de ilusión y optimismo.

Quisiera hacer un reconocimiento especial a la profesionalidad de los miles de enfermeros que trabajan en Nochebuena, Navidad, Año Nuevo o la noche de Reyes. A los que no pueden estar con sus familiares, pero comparten unas uvas y un brindis con su otra familia, la familia enfermera, sus compañeros. Gracias por estar ahí siempre.

ÚLTIMAS PLAZAS



CURSO 2017 - 2018

Experto universitario en urgencias y emergencias

20 CRÉDITOS ECTS
(500 HORAS)
PRESENCIAL + ONLINE
COMIENZO: ENERO 2018



Fuente del Rey, 2. 28023 Madrid | www.esuelacienciassalud.com | 902 50 00 00



Sumario

Número 268

1 - 15 enero 2018



Actualidad

6 Portada
La enfermería prescribe ilusión en Navidad

16 Noticias
– La humanización pasa por la enfermería
– Los gemelos prematuros evolucionan mejor si comparten incubadora

Cooperación
Enfermería, esencial para el cumplimiento de los Objetivos del Desarrollo Sostenible

24

Responsabilidad Civil
Un juzgado absuelve a dos médicos y un enfermero

26

Opinión
Sergio Alonso: “Una alianza histórica que debe crecer”

28

Opinión
Antonio Mingarro: “Enfermería Escolar”

30

Servicios profesionales



34 Viajes
Cinco destinos para 2018

36 Motor
Ford Fiesta, uno para cada estilo

38 Exposición
Auschwitz, una exposición para sacudir la conciencia del mundo

46 Punto final
Lo que no te conté, el nuevo thriller del enfermero y novelista Alberto Puyana



Ocio y cultura

Staff

Director: Florentino Pérez Raya. **Director técnico:** Iñigo Lapetra (ilapetra@consejogeneralenfermeria.org). **Coordinador editorial:** David Ruipérez (d.ruiperez@consejogeneralenfermeria.org). **Redactores:** Gema Romero (g.romero@consejogeneralenfermeria.org), Alicia Almendros (a.almendros@consejogeneralenfermeria.org), Ángel M. Gregoris (am.gregoris@consejogeneralenfermeria.org), Marina Vieira (m.vieira@esuelacienciassalud.com), Raquel González (rgonzalez@consejogeneralenfermeria.org). **Consejo editorial:** Pilar Fernández, José Ángel Rodríguez, José Vicente González, Fidel Rodríguez, Francisco Corpas, José Luis Cobos y Mercedes Gómez del Pulgar. **Asesores Internacionales:** Alina Souza, Esther Reyes y Michela Beretta. **Diseño:** Kelsing Comunicación. **Maquetación:** Fernando Gómara y Ángel Martínez. **Edición ortográfica y gramatical:** Verbalia. **Ilustraciones:** Augusto Costhanzo. **Asesoría Socioprofesional:** Silvia Sáez y María Jose Fernández

Enfermería Facultativa: C/ Fuente del Rey, 2. 28023. Madrid. Suscripciones y modificación de datos: 902 500 000. Redacción: Tel.: 91 334 55 13. comunicacion@consejogeneralenfermeria.org. Marketing y publicidad: Tel.: 91 334 55 20. Edita: Consejo General de Enfermería. Depósito legal: M-30977-1995. ISSN: 1697-9044. Ámbito de difusión: nacional.

ENFERMERÍA FACULTATIVA no se hace responsable ni comparte necesariamente las opiniones de terceros emitidas a través de esta revista



LA ENFERMERÍA PRESCRIBE ILUSIÓN EN NAVIDAD

ÁNGEL M. GREGORIS / ALICIA ALMENDROS. Madrid

La Navidad es tiempo de alegría, de juntarse y divertirse. Es tiempo de comidas, de regalos, de estar con la familia y amigos, de volver a casa y de sonreír. Sobre todo eso, la Navidad es tiempo de sonreír. Aunque las ciudades se engalanan y se visten con luces, colores y espumillón, son muchos los que en estas fechas tan señaladas no pueden disfrutar al cien por cien de las fiestas. Miles de niños, adultos y ancianos pasan cada año estos días en el hospital y deben asumir y comprender esta realidad que les toca vivir sin abandonar nunca la ilusión ni la esperanza de la Navidad. Las enfermeras, como profesionales más cercanos a los pacientes, y también el resto de sanitarios

tienen un papel fundamental a la hora de ayudar a que estas personas entiendan su situación y normalicen su estancia en los hospitales durante estas dos semanas. “Lo más importante es intentar normalizar lo máximo posible la situación. Buscamos interrumpir el mínimo posible la vida y la rutina del paciente. Salvando las distancias, procuramos que la hospitalización impacte lo menos posible y cuando llega la Navidad ponemos árboles, peñes, vienen los Reyes Magos, hacemos regalos...”, cuenta Guillem Puche, adjunto a la dirección de Enfermería del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona).

Una sonrisa, una caricia y una buena palabra son gestos

que las enfermeras tienen habitualmente con los pacientes. Gestos que en Navidad se acrecientan aún más si cabe para dar un mensaje de apoyo a enfermos y familiares, también imprescindibles para la recuperación. “El trato con los pacientes es algo propio de nuestra atención. Es verdad que se acentúa todavía más en Navidad, posiblemente, porque estamos todos un poco más sensibles”, afirma Puche. Bien es cierto que estar ingresado no es plato de buen gusto para nadie, pero si hay alguien especialmente vulnerable en momentos como este, son los niños. A ellos sí que hay que explicarles el porqué de pasar la Navidad fuera de casa e intentar que les afecte lo menos

Mural de estrellas en el Hospital Sant Joan de Déu



Entrega de regalos a los tutelados en el Hospital San Juan de Dios de Ciempozuelos

sible. “Nosotros le damos mucha importancia a estas fechas y aunque las cargas de trabajo hoy en día son muy altas, la gente en el hospital pierde la piel para ofrecer una Navidad con calidad y que sea lo más parecida a la que puedan tener los niños que están sanos”, explica M.^a Ángeles Checa, enfermera de oncología del Hospital Sant Joan de Déu.

En el centro barcelonés, la Navidad es uno de los momentos más importantes del año. Desde el primero hasta el último de los trabajadores se vuelcan. El encendido de luces y la cabalgata de Reyes son dos de los actos más señalados. El primero, a mediados de diciembre, con el encendido del abeto en la plaza de entrada del hospital, y el otro la noche de Reyes, cuando una de las cabalgatas organizadas por el Ayuntamiento llega hasta allí y reparte regalos en-

El encendido de luces y la cabalgata son actos señalados

tre los más pequeños. “Al encendido vienen niños de las escuelas también, hay actuaciones musicales, payasos, un espectáculo en el que operarios de mantenimiento se desuelgan por la fachada vestidos de Papá Noel y los pacientes lo ven todo desde la ventana”, destaca Puche. La tarde del 5 de enero es cuando los Reyes Magos vienen hasta el hospital. Entre los tres reyes, el Ayuntamiento da la opción, desde hace unos años, al hospital de que Gaspar y su paje sean personal del hospital. Guillem Puche recuerda muy orgulloso ese día. “Cuando acabamos la recepción en el salón de actos, pasamos por las habitaciones a dar su regalo a los niños ingresados. Entrar allí y ver cómo te están esperando es lo más emotivo de esas tres horas”, destaca el enfermero.

Gestos que marcan

Los niños ven y normalizan así su vida en el hospital. “Intentamos ofrecer una cara sonriente, una cara amiga y crear un microclima como si fuésemos una pequeña familia. De hecho, hay personas que han tenido a sus hijos in-

“Tenemos un padre que manda pizzas para los ingresados”

gresados y vuelven todos los años. Algunos se curaron y están bien, pero otros no pudieron superar la enfermedad y aun así sus padres siguen viniendo. Este gesto es no apto para sensibles. Tenemos un padre que todos los años nos manda pizzas para ellos y para el personal”, cuenta emocionada M.^a Ángeles Checa.

Familiares y amigos

Estos momentos son felices, pero reconocen que también hay días difíciles. “Para nosotros es complicado mantener esa alegría con el resto de niños cuando hay alguno que está realmente mal o en la fase final de la vida. Es difícil cambiar el chip cuando entras en una habitación de unos padres que están despidiéndose de su hijo, pero tenemos que hacerlo. Tenemos que estar con esas familias apoyándoles, pero

también hay que seguir animando al resto de niños”, resalta la enfermera.

Intentar que la Navidad sea lo más parecida a como es en sus domicilios es también el objetivo de los sanitarios estos días en el Hospital Niño Jesús de Madrid. “Abrimos las puertas a que vengan familiares y amigos, decoramos las salas e intentamos estar mucho más sensibilizados”, comenta Pilar Herreros, supervisora de Oncología del hospital. “En ocasiones, si es posible, se permiten permisos. No son altas, pero si la situación del niño es buena, se van a comer o cenar a casa y vuelven al día siguiente”, recalca Herreros.

Aunque desde Atención al Paciente organizan actos conjuntos en el teatro del hospi-

tal, como funciones de magos y payasos, cada unidad tiene sus propias actividades. “Es cierto que en estas fechas hay menos controles de horarios de visitas y demás, pero si vemos que puede estar en riesgo su seguridad, no dejamos que salgan al teatro común. Por eso, en Oncología intentamos acercar la Navidad hasta la planta”, expone Herreros. “Incluso si les hace ilusión que venga alguien famoso o algún mago o payaso, organizamos todo”, añade.

Las enfermeras se encargan de traer la Navidad al hospital. “Se ponen detalles en sus uniformes, como broches con forma de abeto, o incluso el gorro de Papa Noel. Pero no sólo se vuelcan con los pacientes, también con las familias. Las cenas o las uvas las tomamos todos juntos”, explica Herre-

Tradiciones

ros. El momento más esperado en el Niño Jesús es la cabalgata de Reyes. “Es una tradición de muchos años donde el per-

“Estos son días con muchas actividades lúdicas”

sonal se involucra al máximo. Sus majestades salen del teatro del hospital, donde realizan un discurso a los pequeños, y pasan por todo el hospital, incluida la UCI, dando un regalo a todos. Es muy emotivo porque ver la cara de los niños y los padres cuando ven que Melchor, por ejemplo, les entrega su regalo como en casa te deja marcado el resto de tu vida”, sostiene la supervisora de Oncología del Niño Jesús.

A la actividad diaria que existe en un hospital se suman las celebraciones de estas fechas. En el caso del Hospital Materno-Infantil de Málaga, son días con mayor actividad lúdica y donde diferentes organizaciones sociales interactúan con los niños hospita-

Las enfermería se encarga de traer la Navidad al hospital



Sanitarios durante la Navidad en el Hospital La Mancha Centro de Alcázar de San Juan (Ciudad Real)

lizados y sus familias con el fin de minimizar lo posible los efectos perjudiciales que una hospitalización en fechas señaladas conlleva. “Deseamos que el niño no se sienta aislado de su entorno habitual, y en estas fechas la permisividad en cuanto a visitas es mucho más amplia, siempre que el estado de salud del niño lo permita”, explica Paqui Muñoz, enfermera del servicio de Oncohematología del hospital. “Desde enfermería, nos incorporamos a gran parte de las actividades del centro con la pretensión de que nuestros niños y familias sientan lo mínimo posible las consecuencias emocionales de no poder pasar estas fechas en casa”, añade.

“En estos días tan especiales las necesidades que tienen las familias de estar unidas se amplía y, por ello, ampliamos los horarios de visitas de familiares y amigos”, resalta Margarita Sánchez, supervisora de

Oncohematología Pediátrica y coordinadora de actos lúdicos en el hospital Materno-

“Se permiten más visitas para acercar a los amigos y familiares”

Infantil de Málaga. Como ocurre con otras fechas festivas, los sanitarios se organizan en turnos rotatorios. “Es cierto que es más duro pasar estas fechas trabajando, pero con nuestros compañeros mantenemos el espíritu alegre que nos acompaña habitualmente”, expone.

Flexibilizar horarios

Aparte de los niños, el resto de pacientes también sufren la angustia de pasar estas fe-

chas en un hospital. En las Unidades de Cuidados Intensivos, por ejemplo, son pacientes graves que necesitan una atención mucho más exhaustiva. “Durante todo el año vamos haciendo fotos del personal que se acerca a la unidad y ahora hacemos un árbol de navidad con ellas”, comenta Rosa Goñi, enfermera de Clínica Avanzada del Área de Críticos UCI de la Clínica Universidad de Navarra (CUN).

Todas las edades

Goñi destaca que durante esta época se intenta flexibilizar el horario de la unidad y hacerlo más abierto para acercar a las familias. “Los días clave desde cocina se les sube una cena un poquito más especial y decorada, turrónes para la familia, las uvas en Nochevieja... Esas noches también dejamos a las familias cenar con los pacientes”, apunta la enfermera.



“Las centros están decorados con árboles y adornos”

Algo muy parecido pasa en los centros residenciales, donde las personas mayores deben afrontar esta situación y los enfermeros tienen una función esencial a la hora de acompañarles y cuidarles en el caso de que pasen estas navidades sin sus seres queridos. “Les traemos conciertos de corales, hacemos aperitivos, comidas y cenas especiales y traemos a los Reyes Magos. Durante esta época, facilitamos mucho que las familias se puedan llevar a los pacientes, que si quieren cenar con ellos lo hagan y luego vuelvan. Hay también algún caso especial en el que dejamos que los familiares pasen la noche con nosotros”, puntualiza Elisa Polo, coordinadora del centro residencial de la CUN en Pamplona. Es importante hacer que todo sea lo más familiar posible porque si ya de por sí son personas frágiles, en estos momentos lo son más. Para ellos, siempre hay un punto de tristeza y de reminiscencia del pasado”, manifiesta Polo.

Charo González Sánchez, enfermera de Quirófano de la Clínica IMQ Virgen Blanca de Bilbao, reconoce que esas noches hay que tratarles con el mayor mimo posible porque “muchos pacientes mayores, por desgracia, están solos”. En su unidad, preparan árboles no muy exagerados porque “hay mucha gente que está pasando épocas malas y tienen que ser cosas dis-



Profesionales sanitarias en la Clínica IMQ Zorrotzaurre en Bilbao

cretas”, pero, tal y como ella misma asegura, “si viene un chaval que se ha roto el codo y justo está ingresado estos días, seguro que vamos a ir a animarle y a alegrarle con un matasuegras”.

Más allá de intentar que los pacientes se encuentren bien estos días, el trabajo enfermero también es fundamental con los familiares. Cuidadores principales de estos enfermos que ven también cómo su Navidad cambia por completo cuando tienen que vivirla como acompañante en un hospital. “En el área de Críticos no pueden estar todo el tiempo, pero creemos que aporta un bien al paciente y tenemos un horario muy abierto. Muchas veces les tenemos que decir que se vayan a descansar porque también ellos tienen que cuidarse”, comenta Rosa-na Goñi.

Desde el Sant Joan de Déu ponen en marcha una iniciati-

“La cabalgata de Reyes recorre todas las zonas, incluida la UCI”

va de intercambio de postales en la que, entre familiares o pacientes, pueden dirigirse mensajes. “El hecho de que un padre que haya vivido lo que están viviendo otros ahora les anime y les cuente su experiencia da resultados muchísimo más beneficiosos y efectivos”, afirma M.^a Ángeles Checa.

Cabalgata

Trabajar unidos es importante estos días. “En el centro seguimos siempre una metodología de trabajo en equipo y para preparar la Navidad lo hacemos de la misma forma,



Iluminación exterior de la Clínica Universidad de Navarra de Pamplona, en Navidad

si bien es cierto, que el personal de enfermería al tener un trato más directo con los residentes y dar cobertura durante las 24 horas tenemos un papel de mayor implicación en esta época. Nos organizamos para que todos los que no pueden pasar estas fechas con sus seres queridos vivan una 'Navidad en familia' y la misión del personal de enfermería es crucial para transmitir el verdadero sentido de la Navidad", expone Olga Grande, enfermera del Hospital San Juan de Dios de Ciempozuelos (Madrid). En este centro, además de la decoración, las actividades o las celebraciones litúrgicas en las que se hace hincapié en el verdadero sentido de la Navidad, realizan una excursión a la Plaza Mayor de Madrid. "Y por supuesto, el servicio de cocina se encarga de preparar menús especiales para las fechas señaladas en los que no faltan los dulces típicos navideños", resalta Grande.

Y si para la mayoría de la gente estos días son vacaciones para festejar en familia, para los sanitarios son días de traba-

jo. "Sabemos la importancia de nuestra labor en el centro, especialmente en estas fechas. Por ello, vivimos la Navidad de otra manera, con lo que nosotros llamamos la 'familia hospitalaria'. Son días en los que se disfruta mucho de la parte más humana de la profesión, compartiendo con los

"Hay que concienciar de los daños del consumo de drogas"

usuarios situaciones y momentos especiales... la cara de ilusión cuando 'llegan los Reyes Magos', la 'felicidad' de una visita no esperada, la 'alegría' cuando cantamos villancicos... Es decir, por unas horas pasamos a formar parte de otra familia", apostilla Grande.

Humanizar

En la Clínica Nuestra Señora de La Paz de Madrid el colec-

tivo de enfermería participa activamente en la comisión de eventos de la clínica. "El fin último de este grupo es aportar su pequeño impulso para humanizar los cuidados, tan de moda ahora, pero sin olvidar que la humanización de la asistencia ha sido para la orden Hospitalaria de San Juan de Dios una de primeras preocupaciones desde su constitución hace ya cinco siglos", expone Roberto Izquierdo coordinador de enfermería de la Clínica Nuestra Señora de la Paz..

Este año en la clínica tendrá lugar una nueva edición del concurso de belenes. "Además, el conjunto de enfermeros de este centro, junto con otros profesionales, elaboran con cariño unos vídeos en los que participan muchos trabajadores de la clínica", detalla Izquierdo.

Excesos

La cara amarga de estas fechas es el consumo de alcohol y drogas. Desde la Clínica Nuestra Señora de La Paz, de Madrid, hacen especial hincapié en la concienciación de los

daños del consumo de estas sustancias. "Hacemos sesiones de educación para la salud, trabajamos con nuestros pacientes la prevención y las recaídas; pero, sobre todo, les enseñamos a disfrutar de un ocio alternativo sin que entren en ese juego", detalla el coordinador de enfermería de la clínica. Algunos pacientes reciben permisos en estas fechas, "por ello, tenemos una especial supervisión con los controles tanto analíticos como de alcoholemia", añade.

La elevada carga emocional, el consumo social de alcohol normalizado en las fiestas y celebraciones conlleva más riesgo de recaída. Desde la enfermería, "programamos salidas terapéuticas con una especial atención a estas situaciones, se apoya y se orienta a

familiares para que acompañen de forma eficaz", comenta Izquierdo.

No existe grandes diferencias en cuanto al número de usuarios atendidos en las urgencias, "salvo quizás un cierto repunte de problemas derivados del consumo de estas sustancias. Eso lo vemos sobre todo en consultas externas, con un aumento de solicitudes de atención posiblemente en relación con la puesta en común de problemas familiares y del propósito de cambio que se suele apoyar en el inicio de un nuevo año como una oportunidad", añade el enfermero.

Una Navidad de todos

El Hospital La Mancha Centro cuenta con actividades para pacientes, trabajadores y familiares de estos. Y es que no hay que olvidar que la Navidad es una fecha señalada en todas las familias y muchas veces la labor de los sanitarios pasa desapercibida. "Existen actividades

"Los hospitales ofrecen menús especiales"

variadas, sobre todo para los más pequeños. Concurso de disfraces, concurso de felicitaciones... actos en los que participan tanto los pacientes ingresados como los hijos y familiares de los propios trabajadores", relata Montserrat Sánchez, enfermera de Digestivo, Cardiología y Neumología del hospital manchego. Al igual que otros hospitales, este centro ofrece menús especiales "y un aperitivo para los trabajadores de la casa", apostilla. Todo el mundo puede aportar su granito de arena, sólo se trata de que el espíritu navideño no se pierda. En fechas como esta se demuestra una vez más que las enfermeras cuidan, curan y, sin ninguna duda, son las encargadas de prescribir ilusión en Navidad.

"Estos días tenemos un papel de mayor implicación"

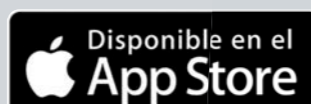


Margarita Sánchez y Paqui Sánchez, del Hospital Materno-Infantil de Málaga

Villancicos en la Clínica Universidad de Navarra en Pamplona

INFOENFERMERÍA EN 7 PASOS

UNA PLATAFORMA INTEGRAL DE COMUNICACIÓN ENFERMERA



1

Entra en tu App Store o Play Store y busca "InfoEnfermería"; descarga y abre la app



2

Regístrate o introduce clave y usuario cuando ya estés registrado y accede al menú principal

3

Elige entre las nueve categorías del menú. En la parte inferior de la página principal, encontrarás siempre las últimas noticias en enfermería. Pincha sobre la que más te interese para acceder al contenido completo

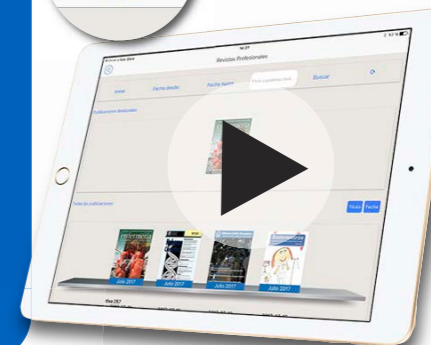


Últimas noticias

4

Dentro de cada categoría, en la parte superior, encontrarás submenús desplegables y un buscador para acceder fácilmente a la información que buscas. Estos submenús distinguen por categoría y fecha o bien por contenido. Siempre que quieras volver al menú principal, puedes pinchar en la flecha de retorno de la parte superior izquierda.

◀ Volver



5

Pincha en la miniatura que sea de tu interés para obtener más información y si es lo que buscas, vuelve a pinchar para descargarla



6

Las descargas se visualizarán en la parte inferior de la aplicación, cada una en su categoría correspondiente



7

Haz clic en la publicación que te has descargado y accede al contenido. Desplázate por la publicación hacia arriba o hacia abajo o pinchando directamente en la página del menú lateral que aparece a la derecha





La humanización pasa por la enfermería

ÁNGEL M. GREGORIS. Barcelona

La hospitalización es un proceso traumático por definición para todos, pero si a esto se le suma la inexperiencia y el miedo de los menores, un ingreso o una consulta pueden llegar a ser uno de sus peores calvarios. Ayudar a calmar la ansiedad y reducir el estrés de los niños es uno de los principales objetivos de los profesionales sanitarios, principalmente de las enfermeras, que son las que están diariamente a pie de cama. Una forma de conseguirlo es lograr que los más pequeños no sientan que están en un hospital en esos momentos, a través de la humanización de los profesionales y de las instalaciones. Esta premisa es uno de los pilares fundamentales para el Hospital Sant Joan de Déu, en Barcelona, que año tras año ha ido viendo cómo incorporar iniciativas nuevas en sus consultas resulta muy

beneficioso para estos pequeños valientes. “Si trabajamos con niños desde una visión integral de la atención, es imposible prescindir de la humanización. Es aquello que realmente nos permite acceder a la terapia que necesita el paciente para mejorar. La hu-

Tenía que parecerse lo menos posible a un hospital

manización es inherente a la profesión enfermera y al cuidado”, afirma Emma Gómez, directora enfermera del Hospital Materno Infantil Sant Joan de Déu.

Convertir la visita al médico o enfermera en una expe-

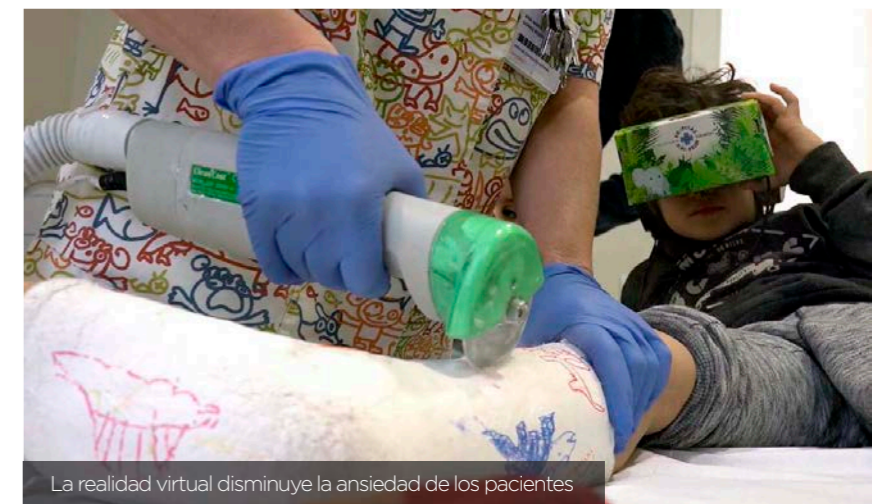
riencia inolvidable es lo que logran desde el centro barcelonés con proyectos como los juegos interactivos sobre el cuerpo humano en el vestíbulo. Es decir, nada más entrar los pequeños ya pueden empezar a divertirse y dejar de pensar en lo que más tarde les harán. “Cuando se empezó el plan de obras del hospital se tomó la decisión de que tenía que parecerse lo menos posible a un hospital. Tuvimos que transformar los espacios, incorporando conceptos abstractos para que desde los 0 a los 18 años cada niño haga su propia interpretación. En el caso del cuerpo humano es un claro ejemplo, un paciente más mayor entenderá que estamos hablando de los sistemas principales y uno más pequeño verá colores y luces”, cuenta M^a José Planas, directora de experiencia de pacientes del hospital.



Para ella, esta iniciativa consigue que los niños noten ya de entrada “que estamos pensando en ellos, que nos importan y que los padres vean también que están en buenas manos”. En este objetivo de la humanización, las enfermeras tienen un papel clave y deben atender a los niños desde una visión integral. “La enfermera, por definición, es el profesional que atiende la respuesta humana a la enfermedad y, por tanto, el abordaje humanizador es el que hace que la reacción terapéutica sea más productiva y contribuye a que el paciente se encuentre mejor”, subraya la directora enfermera.

En buenas manos

Como parte de la humanización del centro también se llevan a cabo otras iniciativas. Este es el caso de la unidad de Traumatología, que ha incorporado la realidad virtual para reducir el estrés de los menores al ir a quitarse una escayola. “Veíamos que la retirada del yeso les creaba un impacto emocional muy negativo. El hecho de quitárselo con la sierra eléctrica les genera ansiedad, miedo, terror e, incluso, dolor”, resalta Ana Gómez, enfermera de consultas externas de Traumatología



La realidad virtual disminuye la ansiedad de los pacientes

del hospital. Algo parecido les pasa a los padres y también a los profesionales, que se sienten mucho más seguros y contentos porque ven que sus hijos están bien y no sufren en el momento de retirar el yeso.

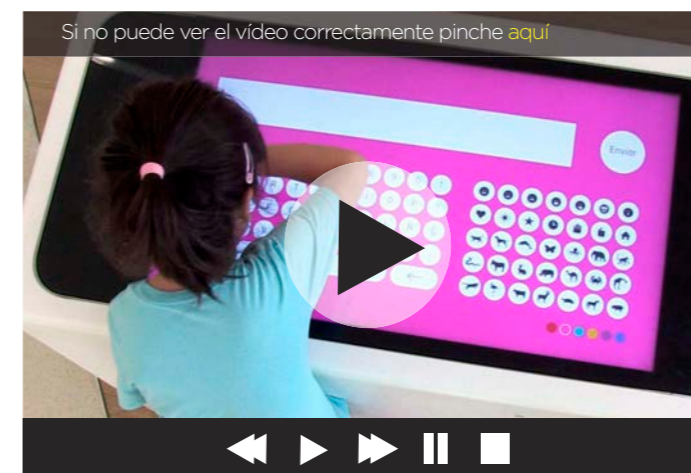
Realidad virtual

A partir de ese momento comenzaron a utilizar unas gafas de realidad virtual para que el niño, a la vez que le realizaban el procedimiento estuviese tranquilo. “Es muy importante contar con este tipo de herramientas no farmacológicas porque ayudamos a que todo sea más rápido y el estado del niño no empeore”, comenta Ana Gómez.

“Con los niños es imposible prescindir de la humanización”

Encarna Gómez, enfermera pediátrica del proyecto Hospital sin Dolor en Pequeños Procedimientos, apunta que es necesario cambiar el impacto que puede producir el hospital el primer día. “Si vieran que utilizamos estrategias que lo que hacen es intentar acercarnos más a ellos, a su mundo, al juego, a sus vivencias, conseguiríamos que en las próximas visitas cambiarán y fuesen mucho más positivas”, asevera. Tras las gafas, los niños pueden ver diferentes vídeos. El más utilizado —cuentan las enfermeras— es uno del fondo marino porque les relaja, pero en algunos casos hemos incorporado la montaña rusa también.

Ellos, una vez que usas esta técnica, si tienen que repetir, piden hacerlo igual. “A los que más les atrae esta manera de proceder es a los niños mayores de siete años”, relata Ana Gómez.



Si no puede ver el vídeo correctamente pinche [aquí](#)



HUGES, una iniciativa para humanizar la gestión sanitaria



ALICIA ALMENDROS. Madrid

Actualmente la humanización está de moda “pero nunca nos tendríamos que haber olvidado de ella”, asegura Albert Cortés, supervisor de Enfermería del Hospital Universitario Vall d Hebrón de Barcelona. Cortés y un grupo de sanitarios —compuesto por un médico y varios enfermeros— han puesto en marcha el Proyecto HUGES (Humanizando la Gestión Sanitaria). “Nos hemos adherido a iniciativas como la de HumanUCI. Partimos de la idea de que el sistema sanitario tiene que ser humanizador, porque yo como gestor no puedo pretender que las enfermeras de mi turno traten bien a los pacientes y a los familiares y les atiendan con una sonrisa, si yo soy todo lo contrario, por ejemplo”, expone Cortés.

El equipo de HUGES pretende participar en actividades de difusión, formativas, realizar grupos de trabajo, reuniones... “Nuestras líneas de trabajo son la formación, la divulgación y la investigación”, aclara Cortés.

“La gestión es que el profesional se vea apoyado”

Y es que la formación es uno de los principales recursos para el cambio. Por ello, uno de los objetivos de este proyecto es la realización de cursos, talleres y jornadas que permitan a los profesionales obtener los cono-

cimientos, habilidades y recursos necesarios para realizar una mejor práctica asistencial.

“Queremos conseguir estudios de investigación para que los resultados científicos sirvan de ejemplo de gestión”, comenta Cortés. Y es que este enfermero cree en la gestión personalizada. “En ocasiones puede parecer que perdemos el tiempo hablando con los compañeros, pero no es perder, es ganar. El profesional tiene que ver que está apoyado por su jefe”, prosigue.

En los últimos años “hemos contando con una enfermería muy tecnificada y nos estamos dando cuenta de que la tecnología es buena pero no tenemos que olvidar dar la mano al paciente”, afirma el enfermero. “Y a su vez, los profesionales que trabajamos en el sistema sanitario merecemos ser tratados como personas. No somos números y merecemos ese respeto y confianza que merecemos”, añade.

La enfermería

Los enfermeros tienen mucho que aportar en el terreno de la humanización, “porque somos las enfermeras las que hacemos la gestión y las que estamos al lado de los pacientes, por tanto, no se nos debe olvidar lo que debemos transmitir”, explica Cortés. Este grupo de emprendedores muestra con ilusión la iniciativa y esperan que tenga una buena acogida. “Será complejo porque hay que cambiar muchas mentalidades, pero todo empieza por algo, nunca imaginamos que las UCI no iban a tener horarios de visita de familiares y ahora es una realidad. Son cosas fáciles de realizar, algunas incluso no cuestan nada y reportan un beneficio a la larga”, relata Cortés.

SEGURO DE SALUD PARA EL COLECTIVO ENFERMERO TU SALUD Y LA DE LOS TUYOS, LO MÁS IMPORTANTE

Desde
36, 50* €/mes
Con la Compañía
Nº1 en Seguros de Salud
Cuadro Médico y Dental
Sin Copagos
Sin Carencias
(excepto parto 10 meses)
*Cuota mensual por asegurado hasta 54 años

Infórmate: **91 159 9962**
seguros@serprocol.com

SERPROCOL!
CORREDURÍA DE SEGUROS



Los gemelos prematuros evolucionan mejor si comparten incubadora

ALICIA ALMENDROS. Madrid

El equipo de enfermería de la UCI Neonatal de la Maternidad HM Belén de La Coruña ha mostrado los beneficios del *cobedding*, una práctica que consiste en mantener a los gemelos prematuros en una misma incubadora o cuna térmica durante su estancia en la unidad.

Congreso de Neonatología

El trabajo fue presentado en el congreso anual de la Sociedad Española de Neonatología. “La idea surge después de una reunión de trabajo del equipo de enfermería de la UCI Neonatal de la Maternidad. Vimos en este congreso una oportunidad única para mostrar nuestra experiencia a otros profesionales, ya que se trata de una técnica relativamente novedosa”, aclaran las enfermeras de esta unidad. El equipo está formado por Rebeca Barreiro, María del Carmen Leiras, Laura Lejo, Eva Rendal y

“Una vez están estables se les sitúa en un mismo nido”

Paula Urones. Laura Lejo, enfermera de la UCI Neonatal del centro y coautora del trabajo, opina que “si los bebés han pasado varios meses juntos en el vientre de su madre, tocándose y compartiendo un mismo espacio, no deberían ocupar cubículos diferentes cuando nacen”.

De este modo, una vez que se encuentran estables hemodinámicamente y no necesitan soporte respiratorio invasivo, se les sitúa en un mismo nido, favoreciendo el contacto piel con piel.

Observación

El estudio se llevó a cabo con ocho pares de gemelos que habían pasado durante ese tiempo por la Maternidad del HM Belén de La Coruña. “Los monitorizamos en la cuna térmica, y podemos observar cómo, a lo largo de los días, los signos vitales —frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, etc.— de los bebés se estabilizan y se sincronizan. La termoregulación mejora y los ciclos de sueño-vigilia van al mismo compás permitiendo que el vínculo intraútero (creado durante los meses de gestación) se pueda perpetuar”, relatan las enfermeras.

La enfermera explica las condiciones que deben darse para que la experiencia del *cobedding* de gemelos pre-

“Durante el proceso, nuestra manipulación ha de ser mínima”

maturos sea óptima. “Se trata de una práctica que siempre debe hacerse en un ambiente tranquilo, sin ruido y con luces atenuadas, identificando a cada bebé con una pulsera codificada y, por supuesto, con monitorización diferenciada”, señala la enfermera de HM Belén. “Nuestra manipulación ha de ser la mínima. Al tener a los bebés juntos y sincronizar sus ciclos, podemos agrupar los cuidados, realizar el método canguro a la vez, lactar al mismo tiempo (si la madre toma esa decisión), etc”, comenta una de estas enfermeras.

Alivio

“Además, para los padres, ver a sus hijos juntos supone una motivación a la hora de realizar los cuidados. Permite que los cuiden ‘a la vez’ y que no sientan que le dedican más tiempo a uno u otro hermano, como pasa cuando están en incubadoras diferentes”, añaden.



Yolanda Cítores, enfermera y paciente ostomizada

“Mi ostomía acabó con las diarreas y con los dolores”



DAVID RUIPÉREZ. Madrid

Yolanda Martínez Cítores es una enfermera palentina que tiene detrás una historia de lucha y superación. Tiene una historia que contar, muchas ganas de vivir y de ayudar a los demás a través de su [blog Yolanda, ostomía y vida](#).

El nombre de tu blog ya deja muy clara la temática,

¿Cómo se te ocurrió lanzar este proyecto?

Cuando estaba estudiando enfermería me diagnosticaron la enfermedad de Crohn y a raíz de ese diagnóstico tan brutal mi vida se corta, hay que dejar de hacer muchas cosas y mi cuerpo no podía soportar ciertas actividades, incluso estuve ingresada en el

hospital con alimentación parenteral. Fueron años de sufrimiento, dolores y tristeza. Años después, me sometieron a una cirugía urgente y me practicaron una ileostomía y mi vida cambia radicalmente, esa cirugía iba a ser temporal pero soy yo quien decido entonces mantener el estoma más tiempo.



¿Y eso?

Mi vida había mejorado sustancialmente, llevaba una alimentación más correcta y mi organismo es capaz de nutrirse de los alimentos, no pasaba por constantes diarreas. Desapareció la pérdida de sangre y los dolores.

Ya trabajabas como enfermera en aquella época, ¿cómo lo sobrellevabas?

Ocultaba que tenía la enfermedad, procuraba utilizar el baño de los pacientes para que las compañeras no se enteraran de mi problema. Intentaba que nadie a mi alrededor lo supiera, incluso se lo ocultaba a mis padres, que seguían en Palencia. Es lo que más duele en esta vida, el sufrimiento causado a tus padres.

Mantienes la ostomía y te encuentras bien, pero llevar la bolsa no deja de ser un cambio radical en tu vida...

A los diez años de la operación hay que decidir si dejarla permanente o reconducir el intestino, pero había fistulas dentro del colon y malestar y decidieron eliminar todo el colon y dejar la ostomía permanente, sin colon ni íleon.

¿Fuiste madre ya ostomizada?

A los cinco años de estar operada decido ser madre. Me aconsejaron que no tuviera

más hijos, no había mucha literatura de mujeres embarazadas con ostomías, pero quería tener a mi hijo. Cuando le dije que estaba embarazada al especialista de digestivo me llamo inconsciente. El embarazo siguió adelante mucho mejor que el primero, que era cuando tenía el Crohn. Todo fue normal y mi hijo nació estupendo.

¿Qué encuentran en tu blog los pacientes ostomizados?

En mi blog encuentran todas aquellas preguntas que un paciente hace cuando se encuentra en esta situación. Preguntas de todo tipo, sobre la maternidad, si puede hacerse una amniocentesis, donde encontrar ropa interior o de vestir, uno quiere gustar y estar guapo. Hubo un tiempo que no me podía mirar al espejo. Hay anécdotas de todo tipo, historias, consejos de alimentación. En definitiva, encuentran una persona que ha pasado por ese camino, les tiendo una mano y ellos sienten la satisfacción de que hay alguien al otro lado que puede ayudarles.

La ostomía es una de las condiciones con mayor impacto psicológico,

“El médico me llamó inconsciente por querer ser madre”

hay gente que incluso llega a decir que preferiría estar muerto que ostomizado, ¿Cómo puedes ayudarles como enfermera?

Las enfermeras a veces sentimos que las cosas les pasan a los demás, nunca a mí, que estoy protegida, pero existe otro lado de la cama, también somos pacientes. Cualquier persona puede estar ostomizada, nadie está exento. Es importante que exista la figura de una enfermera estomaterapeuta que tienda la mano a los pacientes ostomizados. Resulta fundamental porque los primeros pasos son muy duros, hay mucho sufrimiento, de no querer mirarte al espejo, pero contaba con gente maravillosa que me ayudó. La enfermera no sólo debe prestar cuidados físicos sino un acompañamiento y unos cuidados psicológicos, no sólo hacia el paciente, sino hacia toda la familia.

“Iba al baño de los pacientes para que mis compañeras no se enteraran de mi problema”





La enfermería posee todas las herramientas para acompañar en el cuidado de la salud, con la promoción, la prevención y la atención directa a las personas



Enfermeras Para el Mundo, la ONG de nuestra organización colegial

ENFERMERÍA, esencial para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible

GEMA MONTEAGUDO. Técnica de Proyectos de EPM

Antes de que terminara el plazo fijado para el fin de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) la comunidad internacional volvió a plantearse el futuro de la humanidad y establecer la nueva agenda de desarrollo sostenible. El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todas las personas.

Se establecieron 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y cada uno de ellos

“Debemos creer que el cambio es posible”

tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años. Para ello, todo

el mundo tiene que hacer su parte antes de 2030: los gobiernos, el sector privado, la sociedad civil y personas como nosotros.

La enfermería como profesión tiene un papel importante para en el cumplimiento de estos ODS y con ellos en la erradicación de la pobreza.

Si bien el ODS número tres “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” es específico de salud, no solamen-

te como profesión se puede aportar en él, sino en todos los demás, que los ODS tratan temas como la educación, la igualdad, el agua y saneamiento que son también determinantes que afectan directamente a la salud.

Desigualdades

En el mundo en que vivimos existen desigualdades sociales en toda una serie de ámbitos. Todas ellas interactúan de manera compleja en como las personas nacen, crecen, viven

y envejecen, además de afectar tanto a su salud y a su bienestar como a las posibilidades que tienen de alcanzar su potencial.

La enfermería posee todas las herramientas para acompañar en el cuidado de la salud, con la promoción, la prevención y la atención directa a las personas. En muchos países el enfermero o la enfermera es el único profesional sanitario al que algunas personas verán en su vida. La cercanía con la que la enfermería trabaja con la gente la sitúa en una posición privilegiada para identificar necesidades, trazar estrategias de actuación e incidir sobre los determinantes de salud, mejorando así sus condiciones de vida. Siempre teniendo en cuenta las características específicas de cada comunidad, ofreciendo la mejor atención y acompañamiento posible, ya que nunca será lo mismo trabajar en España, en África, en América Latina o en Asia.

Enfermería

Partiendo de ahí, el colectivo enfermero debe ser consciente de la gran capacidad que tiene de generar cambios que potencien la salud y el bienestar de las personas y poblaciones y actuar así en consecuencia.

Desde esta posición en la que se encuentran es como pueden involucrarse profesionalmente en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Tienen la oportunidad de aplicar los conocimientos propios de la enfermería, adquiridos tanto en los años de estudio como por la experiencia que da el trabajo diario, para crear un mundo mejor, más saludable y más equitativo.

Es necesario, además, que la enfermería trabaje con

Enfermería, una herramienta de cambio

otras profesiones como docentes, psicólogos, nutricionistas... para comprender las necesidades familiares, sociales y económicas de las personas, con el fin de que las estrategias diseñadas consigan perpetuar los cambios realizados para mejorar la salud y calidad de vida de las comunidades.

Es posible

Debemos creer que el cambio es posible, ya que los ODM han demostrado que se pueden mejorar cosas, es el momento de continuar trabajando para reducir desigualdades.

Sin olvidar que también se trata de nuestra salud, ya que los ODS no se refieren sólo a los países empobrecidos, nos afectan a todos y su consecución mejorará la vida de las personas en nuestros propios entornos.

Por todo ello, involucremos como profesionales de enfermería y con nuestro trabajo diario en conseguir el cumplimiento de los ODS sin olvidar que desde nuestra faceta personal también tenemos mucho que aportar.

 MÁS INFORMACIÓN

Tel.: 91 334 55 33
www.enfermerasparaelmundo.org

Síguenos en  y 



UN JUZGADO ABSUELVE A DOS MÉDICOS Y UN ENFERMERO

CARMEN RONCERO. Asesoría Jurídica CGE

En la vista oral, la acusación particular solicitó la condena penal de los tres acusados y una indemnización de 1.450.00 € o la cantidad que el juzgado estimara por los daños y perjuicios sufridos, mientras que por las defensas se solicitó su libre absolución.

El denunciante fue intervenido quirúrgicamente de apendicectomía en un centro hospitalario, a causa de una apendicitis flemosa por la que había ingresado de urgencia. En la misma, participaron un cirujano jefe, un cirujano ayudante, anestesista y dos enfermeros. A su finalización, el paciente permaneció dos horas en recuperación, siendo trasladado a planta donde permaneció dos días, antes de ser dado de alta.

Lesiones

Con posterioridad, el denunciante comenzó a sentir hormigueo y falta de fuerza en la extremidad inferior derecha siendo diagnosticado de una lesión del nervio ciático poplíteo externo derecho. A raíz de la atrofia muscular y posición viciosa del pie, sufrió diversos esguinces del ligamento lateral externo del tobillo derecho. Como secuelas padece paresia del nervio ciático poplíteo externo de la pierna derecha, inestabilidad del tobillo derecho y pie equino-va-

ro que le impiden la realización de las tareas propias de su ocupación habitual.

Posible imprudencia

A los denunciados se les imputaba una falta de imprudencia que para su apreciación requería la concurrencia de elementos objetivos y subjetivos, definidos en la jurisprudencia: existencia de una acción u omisión voluntaria, no intencional; previsibilidad y evitabilidad de las consecuencias de la conducta; infracción del deber objetivo de cuidado, concretado en normas reglamentarias o impuesto por normas socioculturales exigibles al ciudadano medio y la *Lex Artis*; producción de un resultado nocivo y relación de causalidad entre la acción y el daño producido.

Según la sentencia dictada al cirujano ayudante y al enfermero no se les ha imputado ninguna acción u omisión concreta causante de las lesiones, de la que pudieran ser responsables debido a la infracción de las normas objetivas de cuidado y las subjetivas de previsibilidad y evitabilidad del resultado

Acusación

Respecto del cirujano jefe se formuló acusación fundamentada en que es el respon-

sable último de lo que acontezca en la intervención, debiendo responder de las lesiones causadas que guarden relación directa con la misma.

Intervención

Según el juzgador, no cabe entender probado que haya cometido una falta de imprudencia al informar peritos y médico forense que la lesión se pudo producir no sólo durante la intervención, por una rotación de la pierna previa o sobrevenida no observada por él, sino también en el momento de ser colocado en la camilla para su traslado a la sala de despertar, en dicho traslado, en la colocación en dicha sala, en el traslado a la habitación, etc... favorecido por el estado de relajación del paciente debido a la anestesia y teniendo en cuenta que la rotación de la pierna es cuestión de pocos grados, se puede producir involuntariamente y es difícilmente perceptible. No pudiéndose entender que la supervisión del cirujano jefe, dentro del ámbito penal de imputación objetiva, deba extenderse a todos estos actos posteriores. No se han individualizado los hechos ni probado que cometiera una acción u omisión concreta, por lo que se procedió a su absolución.

SEGURO DE ACCIDENTES

PROTECCIÓN EN LOS MOMENTOS MÁS IMPORTANTES DE TU VIDA

Totalmente personalizado en base a tus circunstancias
Indemnizaciones periódicas o en forma de capital
Amplio abanico de coberturas opcionales
Con la seriedad de la americana W. R. Berkley

91 159 99 62

SERPROCOL!
CORREDURÍA DE SEGUROS



Sergio Alonso

Fundador y director del suplemento
A Tu Salud, del diario *La Razón*



Una alianza histórica que debe crecer

Los casos de intrusismo, publicidad engañosa y mercantilización laboral constituyen un azote para las profesiones sanitarias en España. A algunas, les golpea más que a otras. Los dentistas, por ejemplo, tienen que hacer frente a varias grandes cadenas que priman los tratamientos más caros para los pacientes frente a los más adecuados para su salud, con los consiguientes perjuicios que se derivan de ello. A los farmacéuticos, el golpe les llega desde internet y las redes sociales, con la consecuencia de que los enfermos acceden a supuestas terapias que sortean los canales adecuados para garantizar su efectividad, seguridad y administración adecuada. Los fisioterapeutas colisionan por su parte con los naturópatas, lo que les deja en situaciones de indefensión en caso de reclamaciones por mala praxis. Los médicos y las enfermeras también tienen sus chinas en el zapato. El caso de este último colectivo es especialmente llamativo frente a las llamadas dolulas, un colectivo de falsas consejeras de las embarazadas que ponen en riesgo la salud de las madres y de los bebés, y que incitan a las madres a prácticas más propias de la Edad Media que del Siglo XXI, como bien denunció en su día el Consejo General de Enfermería ante la opinión pública. Un escándalo, en definitiva.

Resulta por ello muy interesante la iniciativa que han adoptado varios colegios profesionales para ponerle freno. En una alianza histórica e insólita, las corporaciones

profesionales de Madrid correspondientes a la odontología, la fisioterapia y la farmacia han decidido unir fuerzas frente a lo que consideran, con razón, una bomba de relojería para la salud pública de la población. El acuerdo va a llevar a estos tres colegios profesionales a realizar conjuntamente campañas para sensibilizar a los ciudadanos y a las autoridades políticas, sorprendentemente pasivas ante todo lo que está ocurriendo. El llamamiento exige el cese de estas prácticas, y lleva aparejada una petición implícita a los servicios de inspección para que actúen con la ley en la mano y con celeridad ante chiringuitos sanitarios, falsos profesionales y entidades espurias ávidas de enriquecerse a costa de los ciudadanos. Se trata de prevenir antes que curar. Sería deseable

en cualquier caso que los colegios de médicos y de enfermería se sumaran a esta iniciativa, y que ésta se hiciera extensiva, además, a todo el ámbito nacional mediante la correspondiente incorporación de los consejos generales de las diferentes profesiones sanitarias. La alianza es una buena forma de defender la salud de los pacientes y de poner en valor a unas corporaciones de derecho público cuya permanencia se encuentra siempre en el disparadero por el carácter obligatorio de la colegiación. Los tres impulsores agrupan a casi 33.000 profesionales sólo en Madrid. ¿Se imagina alguien el impacto que tendría una alianza colegial como ésta en todo el país?



FOTOENFERMERÍA 2018

Participa y gana hasta **1.000 €**

1.000, 500 y 250 €, para los tres ganadores
Premio especial de cooperación **500€**
Premio especial estudiantes **500€**

Envía tus fotos a
concursofotos@consejogeneralenfermeria.org

Consulta las bases [aquí](#)



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

CON LA COLABORACIÓN DE





Antonio Mingarro
Redactor jefe de Sanifax



Enfermería Escolar

De entre las muchas figuras que ejemplifican la "penetración social" que representa la profesión de Enfermería, está sin duda la de la enfermera escolar. Todos nosotras, incluso los que ya vamos teniendo unos años, recordamos perfectamente al mirar atrás que en nuestro colegio, al menos una vez al año, teníamos que pasar por la enfermería para que nos hicieran un pequeño reconocimiento. Y también cómo en los cinco minutos en que nos atendían, quien lo hacía era siempre una enfermera, que sutilmente nos preguntaba por nuestras posibles enfermedades, nuestros hábitos alimenticios, nuestras costumbres, nuestro estado de salud... El informe después lo firmaba un médico tras un análisis (seguro que muy riguroso), pero la toma de datos era (y sigue siendo) de la enfermería.

...Pero para el pelotón de los torpes, la visita a la enfermería del cole no era una cuestión singular. Los "rasponazos" jugando en el patio, los catarros y alguna indigestión de vez en cuando, derivaban en más visitas. Y siempre estaba la enfermera para atendernos, para llamar al médico si la cosa era grave, para llamar a nuestras casas si había que ir a recogerlos. Y para tranquilizarnos en el rato que tardaba nuestra familia en llegar a "rescatarnos"... La figura de la enfermera escolar era menos conocida, pero realmente entrañable. Día a día, historia a historia, en el corazón de decenas de generaciones de alumn@s ha quedado un agradecimiento inmenso por las veces que fuimos salvados, que a veces, además, era "bíblica", pues además de aliviarnos y escucharnos, nos libraron generosamente de un examen o de una aburrida clase de matemáticas justo a tiempo.



La enfermera escolar recibe un trato desigual en las CC.AA., como sucede en otras cosas de la sanidad. Pero si hubiera que buscar un denominador común, sin duda es el del desaprovechamiento de su labor potencial. La enfermería escolar representaría una labor de salud pública y prevención inmejorable, que permitiría detectar posibles enfermedades del menor incluso antes de que sucedan. Y que integradas en el sistema sanitario resultarían fundamentales para ayudar en casos que pueden complicarse.

Por desgracia, lo que últimamente se lee es justo lo contrario. En Comunidades como la Valenciana, se pretende "ningunear" a la Enfermería Escolar sugiriendo que sean los profesores quienes administren una vacuna o "pinchen" a un menor con diabetes. Desde luego, es necesario que ante casos de extrema urgencia, el profesorado tenga una formación básica al respecto, pero la garantía real sólo es posible si la enfermera escolar es quien se encarga de estas cuestiones delicadas, para las

que recibe la formación teórica y práctica durante muchos años de carrera. Sólo una razón económica de ahorro pírrico y un profundo desconocimiento sanitario pueden impulsar que esto no se haga así.

La enfermería ha dejado atrás un año 2017 histórico, en el que después de muchos lustros de batalla, se consiguió que la prescripción colaborativa (que era una evidencia) además resultara legal. Y en el que se superaron otras barreras legales que, además de contraproducentes, resultaban arcaicas. Por desgracia, quedan pendientes de resolver situaciones en apariencia menores, pero de gran calado, como este intento de "despreciar" a la enfermería escolar para que su trabajo no parezca necesario.

Enfermeras: Energía que transforma el Mundo



Enfermeras Para el Mundo



Nuestro compromiso es la formación de calidad en enfermería como garantía de contribución directa y eficaz a **la mejora de la salud de las poblaciones más vulnerables**



APORTA TU ENERGÍA

Sus datos de Carácter Personal forman parte de un fichero del que es responsable, Consejo General de Enfermería, debidamente inscrito en el Registro General de la Agencia Española de Protección de Datos. No obstante lo anterior, puede ejercer gratuitamente sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante la remisión de una comunicación por escrito a Consejo General de Enfermería, a la dirección: C/ Fuente del Rey, 2, 28023-Madrid, debiendo incluir su nombre, apellidos, fotocopia de su D.N.I., un domicilio a efecto de notificaciones e indicando expresamente como asunto "PROTECCIÓN DE DATOS" y el derecho que desea ejercitar. No obstante, en el caso de que no desee recibir comunicaciones electrónicas y darse de baja de su suscripción haga [click aquí](#).



XXI CONGRESO NACIONAL DE INFORMÁTICA DE LA SALUD - INFORSALUD 2018

Lugar: Madrid
Fecha: del 13 al 15 de marzo de 2018
Organiza: Sociedad Española de Informática de la Salud
Más información: Secretaría Técnica S.E.I.S.
Tel.: 91 388 94 78
Email: gestion@cefic.com



XXX CONGRESO NACIONAL Y IV INTERNACIONAL VIRTUAL NEUMOSUR ENFERMERÍA

Lugar: Almería
Fecha: Del 15 al 17 de marzo de 2018
Organiza: Asociación de Enfermería en Neumología/Cirugía Torácica del Sur (Neumosur Enfermería)
 Patrocinado por el Consejo Andaluz de Enfermería
Más información: Secretaría del XXX Congreso Nacional: Miguel Ángel Carvajal Izquierdo / Secretaría del IV Congreso Internacional Virtual: Jesús Serrano Merino
Tel.: 671 56 98 69

Email: neumosur.enfermeria18@gmail.com
<http://www.neumosur.enfermeria.org/>

XVII CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA EN TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA (AEETO)

Lugar: Santander
Fecha: del 11 al 13 de abril de 2018
Organización: Asociación Española de Enfermería en Traumatología y Ortopedia
Más información: Fabula Congress. Secretaría Permanente A.E.E.T.O.
Tel.: 914735042
<http://www.aeeto.es/congreso/enfermeriatraumatologiaaeeto2018/>

XIII CONGRESO NACIONAL DE ENFERMERÍA QUIRÚRGICA

Lugar: Valencia
Fecha: Del 11 al 13 de abril de 2018
Organiza: Asociación Española de Enfermería Quirúrgica
Más información: Secretaría Técnica: Sanicongress.
Tel.: 902 190 848
Email: sanicongress@13enfermeriaquirurgica.com
<http://www.13enfermeriaquirurgica.com>

XXV CONGRESO SEEGG

Fecha: 12 y 13 de abril de 2018
Lugar: Gerona
Organiza: Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica
Más información: Secretaría Técnica: Bocemtium. Plaza Gala

Placidia, 1. 08006 Barcelona.
Tel.: 93 416 12 20
Email: seegg@bocemtium.com / seegg@seegg.es
<http://bocemtium.com/seegg/2018/>



XXXIX CONGRESO NACIONAL DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA EN CARDIOLOGÍA

Lugar: Vigo
Fecha: Del 9 al 11 de mayo
Organizador: Asociación Española de Enfermería en Cardiología
Más información: Casa del Corazón.
 C/ Agustín Foxá, 27 -7ª planta.
Tel.: 91 724 23 75
Email: secre@enfermeriaencardiologia.com
<https://www.enfermeriaencardiologia.com/aeec/congresos/proximo-congreso/>



XII CERTAMEN NACIONAL DE INVESTIGACIÓN DE ENFERMERÍA "JOSÉ LÓPEZ BARNEO"

Organiza: Colegio de Enfermería de Jaén
Plazo de entrega: 31 de enero 2018
Tema: Estudios monográficos o trabajos de investigación de Enfermería, inéditos (no expuestos, presentados ni editados) y escritos en lengua castellana. No se aceptarán lecturas de tesis, trabajos fin de Grado y trabajos de Máster.
Dotación: 3.500 € para el trabajo premiado en primer lugar, 1.500 € en el caso del segundo premio y un accésit dotado con 600 euros.
Más información: Colegio de Enfermería de Jaén. C/ Sefard, 42-1º y bajo. 23005 Jaén.
Tel.: 953 295 960 / 683 685 050
Email: colegio@enfermeriajaen.com
<http://www.enfermeriajaen.com>

II PREMIOS DE INVESTIGACIÓN DE ENFERMERÍA

Organiza: Colegio de Enfermería de Madrid
Plazo de entrega: 28 de febrero de 2018
Tema: trabajos completos e inéditos de investigación enfermera, incluyendo resultados y conclusiones definitivas. No se admitirán diseños y/o proyectos de investigación sin resultados finales.
Dotación: 6.000 euros para el ganador, 3.000 euros para el segundo trabajo mejor valorado, y 1.500 euros para el tercero
<https://www.codem.es/actualidad/codem-convoca-segunda-edicion-sus-premios-investigacion>

XXXIV CERTAMEN NACIONAL DE ENFERMERÍA "CIUDAD DE SEVILLA"

Organiza: Colegio Enfermería de Sevilla
Plazo de entrega: 31 de octubre de 2018
Tema: estudio monográfico o trabajo de investigación inédito de los presentados al Certamen por profesionales de enfermería colegiados que hubiesen terminado los estudios universitarios hasta cuatro años anteriores a la presente convocatoria
Dotación: 4.140€ para el primer lugar, 2.070€ para el segundo lugar y 1.380€ para el tercer lugar y accésit enfermería joven 1.150€. <http://www.colegioenfermeriaesevilla.es/servicios/participa/certamen-nacional-de-enfermeria/>



La revista de la comunidad científica internacional de enfermería eleva su nivel de impacto

- **International Nursing Review (INR)** la revista oficial del Consejo Internacional de Enfermeras (CIE), cuya edición en español está totalmente apoyada por el Consejo General de Enfermería, amplía contenidos.
- Todos los enfermeros que lo deseen pueden sumarse a los autores de más de 120 países que comparten sus investigaciones y experiencias de campo dentro de la revista, fortaleciendo así la contribución de la enfermería española y latinoamericana en el escenario internacional.
- ¡Disfrute de la lectura de la revista informándose de los numerosos e importantes avances de la enfermería en todo el mundo!



Suscríbete llamando al 902 50 00 00

5 Destinos para 2018

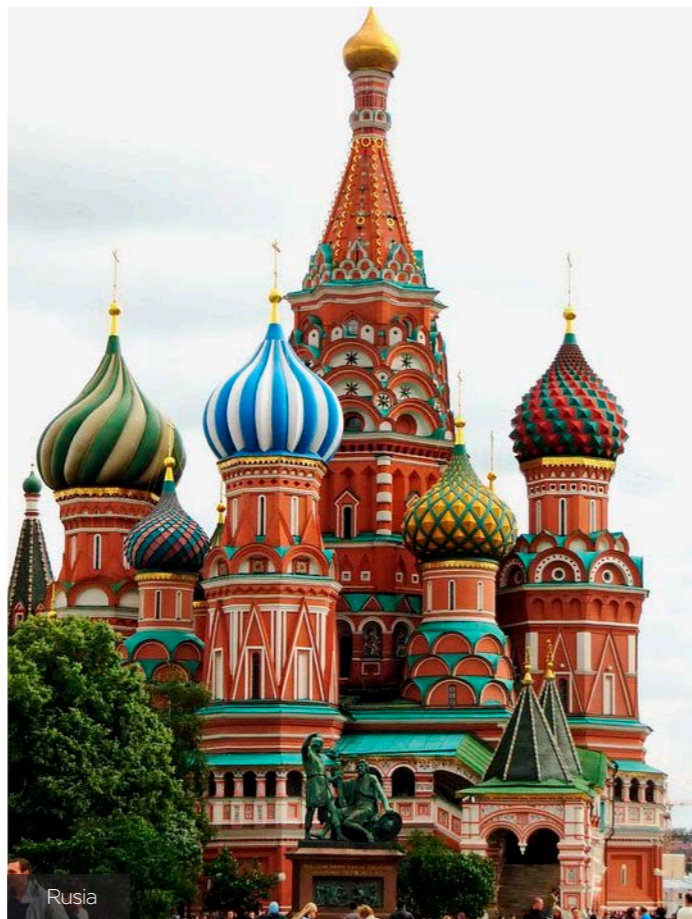
REDACCIÓN. Madrid

1. Rusia

La celebración del Mundial de fútbol este año es una oportunidad para viajar a Rusia y disfrutar del deporte y de una gran variedad de paisajes. Rusia tiene resorts marítimos en el Mar Negro en el sur y en el Mar Báltico en el noroeste del país, lo cual lo hacen idóneo para el turismo de playa, tratamientos médicos y rehabilitación. El lejano norte da a los visitantes una oportunidad de contemplar las luces del polo o tomar parte en un tour para conocer a los pobladores de tierras tan lejanas o formar parte de un safari en la tundra siberiana.

2. Chile

La famosa guía *Lonely Planet* ha situado al estrecho país latinoamericano como el primer destino que no hay que perderse en 2018 y muchas razones acompañan este reconocimiento. Al norte —donde se encuentra el desierto de Atacama y el Valle del Elqui— podrá viajar a la luna y ver el cielo más limpio del planeta tierra. Al sur, entenderá la fuerza de la naturaleza enfrentándose a extensiones que nunca terminan mientras se observa el vuelo de cóndores y la carrera de guanacos. Durante la visita es obligatoria una parada en alguna de las casas que Pablo Neruda te-



Rusia



Chile



nía en el país, empaparse de arte callejero en Valparaíso y degustar algún vino de uva Carménère —en Chile es en el único lugar del mundo que sigue existiendo ya que sobrevivió a la filoxera que la extinguió en otros lugares—.

3. Lisboa

Más de 200 millones de espectadores a nivel mundial, 43 países compitiendo y un solo ganador. Eurovisión vuelve este año a la Península Ibérica, 49 años después de que fuese Madrid la anfitriona en 1969. En esta ocasión será el país vecino el que albergue el certamen. Lisboa es la ciudad encargada este 2018 de organizar el festival. Fiestas temáticas, semifinales, ensayos, encuentros con los artistas y la celebración de bienvenida son sólo algunos de los eventos programados para el mes de mayo en la localidad.



Lisboa



Bilbao

4. Bilbao

Bilbao acogerá el 4 de noviembre de 2018 la celebración de los European Music Awards (EMA), los premios de la MTV, que reconocen el trabajo de los artistas más influyentes del año, los mejores discos, y las actuaciones y colaboraciones más importantes de los últimos 365 días. El Bilbao Exhibition Center ha sido el recinto elegido por el canal de televisión y se convierte así en la tercera ciudad española en organizar los galardones, después de Barcelona en 2002 y Madrid en 2010. Eminem, Demi Lovato, Rita Ora, Shawn Mendes, David Guetta o Keshha son algunos de los artistas que acudieron a la última edición, celebrada en Londres, y no sería de extrañar que viajen el próximo año hasta la capital vizcaína.



Sudáfrica

5. Sudáfrica

El país de asombrosa diversidad, fusión de una prolífica fauna y flora, arrebatadores paisajes y vestigios de antiguas culturas, Sudáfrica enamora a todo el que la visita. En el año 2018 Nelson Mandela cumpliría 100 años y el país celebrará eventos artísticos, educativos y deportivos

para homenajear a este político que todavía hoy vive en la mente de la gente y se immortaliza en estatuas, museos, exposiciones y monumentos en todo el país. Ciudad del Cabo es una visita imprescindible en este viaje. Ya sea en teleférico giratorio o a pie, coronar la cumbre constituye un rito de iniciación en esta ciudad.

Ford Fiesta

Uno para cada estilo

ALICIA ALMENDROS. Madrid

La gama más amplia y versátil del Ford Fiesta incluye nuevos modelos que cuentan con una variedad sin precedente de características y tecnologías pensadas en hacer la vida más fácil a la gente. Varios estilos: el Titanium, el ST-Line —inspirado en el Ford Performance— y el Vignale de alta gama.

La rejilla satinada Vignale, los ribetes de los faros antiniebla y los detalles del difusor trasero añaden un aspecto lu-

joso al Fiesta Vignale. El Fiesta Titanium cuenta con un acabado cromado que le confiere de un aspecto más *premium*. El diseño de la rejilla del Fiesta ST-Line está diseñado para ser representativo del espíritu *performance*.

Huella de color

El nuevo Fiesta también deja a los propietarios dejar su propia huella en el coche, con coloridas opciones de personali-

zación. Los usuarios pueden elegir colores de contraste como el Menta Bohai Bay o el Cromo Cobre para el techo y los retrovisores y el Rojo Race

El nuevo
Fiesta es el
compacto
más
avanzado



o Azul Wave para detalles decorativos dentro del coche, tales como el salpicadero y los interiores de las puertas.

Ford ha desarrollado el interior del nuevo Fiesta, concebido como un espacio relajante y tranquilo, utilizando materiales de alta calidad y superficies sin costuras. El diseño interior está pensado para el usuario y ha sido influido por las interacciones del consumidor con dispositivos inteligentes y tablets. El número de botones en la consola central se ha reducido casi a la mitad, con respecto al anterior Fiesta, haciendo que sea más fácil acceder a las funciones del coche. Hay menos botones en el volante, que cuenta con opción de calefactado para calentar las manos en invierno. Un techo panorámico de cristal con apertura practicable contribuye a crear una

experiencia perfecta para el usuario.

Tecnologías

El nuevo Fiesta es el compacto más tecnológicamente avanzado en Europa, con 15 sofisticadas tecnologías que ayuden a los usuarios a gestionar las exigencias de conducción, estacionamiento y ofrezcan medidas de seguridad adicionales. En conjunto, los sensores monitorizan 360 grados del vehículo y hasta 130 metros por delante, una distancia mayor a la longitud de un campo de fútbol. El Fiesta puede detectar peatones que estén cerca de la carretera o que puedan cruzarse en el camino del vehículo, y puede activar automáticamente los frenos para evitarlos si el conductor no responde a los avisos. La tecnología

funciona incluso de noche, utilizando la luz de los faros.

Además, aparcar el Fiesta nunca ha sido más fácil. Los sensores ultrasónicos pueden localizar plazas de estacionamiento adecuadas, tanto en batería como en línea, y el Fiesta puede realizar las maniobras del volante mientras el conductor se encarga de operar el freno y el acelerador.

Otras tecnologías pueden detectar las señales de tráfico para mantener al conductor informado de los límites de velocidad y regulaciones de adelantamiento; ajustar la velocidad de cruce cuando se utiliza el control de cruce para mantener una distancia determinada con el tráfico que hay por delante; y avisar de vehículos que se acercan desde el lateral cuando abandona un espacio de estacionamiento.





Auschwitz

Una exposición para sacudir la conciencia del mundo

ALICIA ALMENDROS. Madrid

“Ocurrió. En consecuencia, puede volver a ocurrir: esto es la esencia de lo que tenemos que decir. Puede ocurrir, y puede ocurrir en cualquier lugar”. Esta es la frase que dijo Primo Levi, un superviviente Auschwitz y con esta frase en mente, el Centro de Exposiciones Arte Canal de Madrid acoge la primera parada de una exposición centrada en el campo de concentración de Auschwitz.

La exposición mostrará a lo largo de un espacio de 25000 metros cuadrados más de 600 objetos originales del mayor de los campos nazis alemanes, en su mayoría pertenecientes a la colección del Museo Estatal de Auschwitz. Un emotivo y riguroso recorrido por uno de los capítulos más oscuros de la

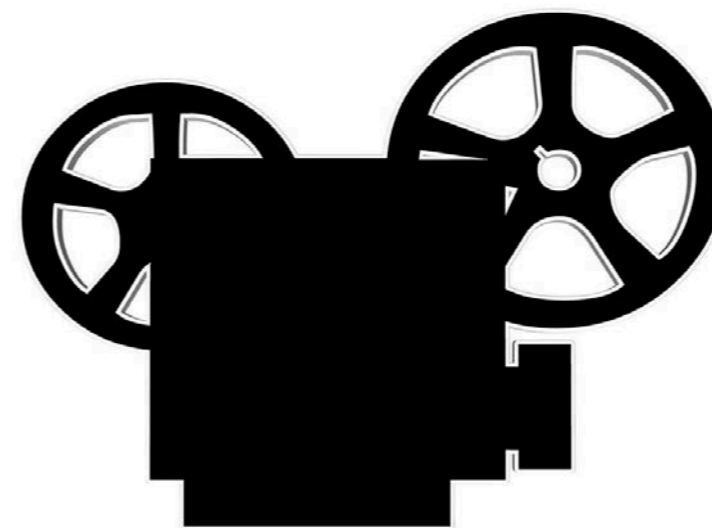
humanidad que, sin duda, removerá la conciencia del mundo con un objetivo claro: conocer de primera mano cómo un lugar así pudo llevar a existir y servir como advertencia universal de los peligros derivados del odio y la intolerancia. Sin duda, una reflexión sobre la compleja realidad del Holocausto y la propia naturaleza del ser humano.

Objetos

Tras ser sometidos a un complejo y exhaustivo proceso de conservación, será la primera vez que se muestren estos objetos originales al público. Entre las piezas destaca un barracón original proceden de Auschwitz III, uno de los subcampos en que se dividía Aus-

chwitz, destinado principalmente al trabajo forzado, y un vagón original de la compañía nacional alemana de tren, la Deutsche Reichsbahn, del modelo empleado durante la Segunda Guerra Mundial, para el traslado de soldados, prisioneros de guerra y judíos deportados hasta los guetos y campos de exterminio. Además, se mostrarán pequeños objetos personales de algunas de las víctimas y verdugos del campo, elementos estructurales del campo y documentación y material audiovisual inédito, entre otros.

Permanecerá en este centro hasta el 17 de junio de 2018, después visitará a otras ciudades de Europa y Norte América, aunque Madrid será su único destino en España.



2018

Las películas más esperadas del 2018

ALICIA ALMENDROS. Madrid

Una vez inaugurado el año 2018 sólo queda sentarse en la butaca, comprar palomitas y dejarse llevar por los estrenos de cine más esperados.

Cincuenta sombras liberadas (febrero 2018)

Para los fans la trilogía erótica pone su “punto final” con más desnudos, más juegos eróticos y sadomasoquismo de alto voltaje. Aunque no todo es de color de rosas. Cuando parecía que la fuerza de su relación podía superar cualquier obstáculo, el rencor y el destino se conjuran para hacer realidad los peores temores de la protagonista.

Jurassic World 2 (junio 2018)

Los dinosaurios vuelven a la carga tras el éxito de la primera entrega. En esta ocasión el

escenario no será un parque temático, sino que irá más allá, potenciando la posibilidad de que empresas o personas pudiesen crear nuevas especies con fines diferentes. Un estreno del que se espera un plano más inquietante que nunca.

Disney regresa con adaptaciones con actores reales

Ocean's Eight (junio 2018)

Las mujeres cada vez ocupan más espacios en la sociedad. Algo que ha querido reflejar Gary Ross (directora de *Los Juegos del Hambre*) dándole un giro de 180 grados a la sa-

ga de ladrones iniciada con *Once Upon a Time in Hollywood*. Ahora las protagonistas son ellas, un grupo de ladronas encabezado por Debbie Ocean (Sandra Bullock) que pretenden realizar un robo en Nueva York. La acción, el humor y el drama son los ingredientes secretos de este filme que llega este año.

Mulan (noviembre 2018)

Con esta película Disney continúa con sus adaptaciones con actores reales de sus clásicos. En esta ocasión le toca a Mulan, una joven china hija única que, en lugar de buscar novio, como es tradición, intenta alistarse en el ejército imperial para impedir que su padre sea llamado a filas. Aunque todavía se desconoce quién será la actriz protagonista, seguro que este filme vuelve a enamorar a todos.



Los imprescindibles de rebajas

MARINA VIEIRA. Madrid

La cuesta de enero es difícil, tras las Navidades y todos los gastos que han venido en esta época. Empieza el primer mes del año y con él, las rebajas. Parece que durante estos meses el único propósito es gastar sin control. Para evitar gastos excesivos recomendamos limitarse y comprar durante este periodo de descuentos productos básicos de calidad que se quedan a buen precio. Elegimos los productos que consideramos que merece la pena esperar para comprarlos en rebajas, básicos que es mejor adquirir a mejor precio y calidad y que nos puedan durar varias temporadas. Invertir en productos de buena calidad en rebajas es una buena clave de ahorro para recuperar nuestra economía tras las Navidades.

Salones negros

Se conoce como salón negro al zapato negro de tacón que vale para cualquier evento. Suelen estar presentes en todas las temporadas y son muy útiles para arreglar cualquier look. Los de Uterqüe suelen aunar buena calidad —todos los zapatos están hechos en piel y fabricados en España—, y en rebajas alcanzan buenos precios. Recomendamos comprarlos en los primeros días porque estos básicos

suelen ser los primeros productos en agotarse.

Básicos de calidad a buen precio

Trench beige

Ya pensando en la primavera que acabará con este frío enero, la mejor prenda para llevar los últimos meses del invierno es la gabardina. Apta para días de lluvia y no mucho frío, suele estar disponible en colores básicos como el caqui, azul marino o el beige. Elegimos la beige por ser más combinable. En todas las tiendas low cost podemos encontrar versiones de la clásica de Burberry sino se puede invertir en la original.

Little Black Dress

A este vestido corto negro se le conoce así desde que Coco Chanel lo bautizase en 1920. A pesar de que en un inicio el nombre era en francés —*petite robe noire*— el mundo de la moda lo ha popularizado en su versión inglesa. Significa pequeño vestido negro y se ha de encontrar en cualquier fondo de armario. Generalmente todas las tiendas presentan una versión de esta prenda todas las temporadas, este enero vivimos con la ilusión de una gran rebaja de este modelo de terciopelo de Bimba y Lola.



Bimba & Lola

clube!
club enfermería

Ventajas exclusivas para ti y los tuyos

VIVIENDAS NUEVAS AL MEJOR PRECIO

BELLEZA Y SEGUROS

VIAJES, MODA Y DEPORTES

PROYECTOS DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO

Ser de CLUBe! es TOTALMENTE GRATUITO y EXCLUSIVO para vosotr@s enfermer@s, pero también para todos aquellos a los que queráis invitar a beneficiarse de las ofertas especiales que ofrece CLUBe!

Accede a www.clubenfermeria.com, a nuestro perfil en Facebook  o en Twitter  y mantente informad@ de las últimas novedades y ventajas exclusivas que tenemos preparadas para ti.

clube!
club enfermería

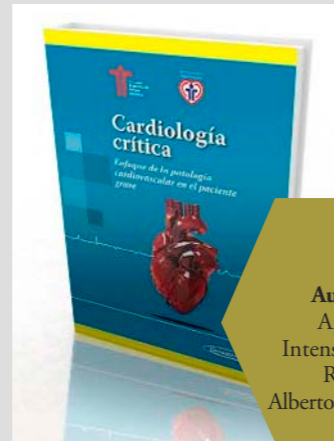
www.clubenfermeria.com

**Estadística aplicada a las ciencias de la salud****Autor:**
Moncho Vasallo

Obra que cubre las crecientes necesidades de adquirir conceptos y técnicas estadísticas básicas, que permitan posteriormente la comprensión y la utilización de técnicas más complejas. Facilita la aplicación de los métodos estadísticos como herramienta fundamental en investigación en ciencias de la salud, analizar e interpretar los datos estadísticos referidos a estudios poblacionales y así como la redacción de trabajos científicos en ciencias de la salud. Además, potencia el desarrollo de razonamientos críticos y la capacidad para definir y dar respuesta a problemas utilizando la evidencia científica disponible.

Editorial: Elsevier

El conocimiento de la enfermedad cardiovascular y de las complicaciones cardiovasculares de los cuadros que suelen verse en las unidades de terapia intensiva forma parte de las habilidades y destrezas. Se sabe que más de la mitad de las unidades de terapia intensiva de nuestro país son mixtas y que reciben a pacientes con enfermedad cardíaca aguda, angina inestable, síndrome coronario con elevación del segmento ST (infarto agudo de miocardio), situaciones que exigen diagnosticar y reperfundir a los pacientes, ya sea con trombolíticos, o llamar al hemodinamista, si se dispone de ese recurso. consulta y la orientación diagnóstica.

Editorial: Médica Panamericana**Cardiología Crítica****Autores:** La Sociedad Argentina de Terapia Intensiva (SATI), Mario Roberto Kenar, Luis Alberto Flores y Julio Bono**Yoga, un estilo de vida****Autora:** Vanesa Lorenzo

«Hay cosas y decisiones vitales que, por todo lo positivo que aportan a la vida, compartirlas debería ser no sólo un deseo, sino casi una obligación. Practicar yoga es una de ellas. Aprender a estar presente en el aquí y el ahora, a conectar con la respiración y tomar conciencia del cuerpo es un privilegio que está al alcance de todos y que solo aporta cosas positivas. El yoga te permitirá enfrentarte a retos físicos ejercitando posturas nuevas que te darán equilibrio mental y fuerza física y que sirven para el día a día en cualquiera de las otras facetas vitales.

Editorial: Planeta*Nirvana*

SANTIAGO GIL, Canarias

Había un teatro de marionetas. Él estaba sentado junto a una estatua. Saboreaba un flan de hielo y miraba como cualquiera de aquellos niños que estaban en el suelo. Lo vi sonreír. Todos los que estaban, a su lado se habían alejado. Tenía pinta de no haberse duchado en muchos días. Recuerdo cuando empezó a flirtear con la droga. Decía que era un juego y que lo tenía todo controlado. Lo perdió todo en un par de años. Cuando éramos niños también nos sentamos muchas veces cerca de esa estatua a ver las marionetas. Los dos gritábamos como locos cuando veíamos aparecer a la bruja mala o al lobo. Avisábamos a la marioneta despistada del peligro. Ahora sus hilos son invisibles y casi parece una marioneta en manos de esos desaprensivos que trafican con la vida de los que un día quisieron encontrar el Nirvana.

<https://mas.canarias7.es/blogs/ciclotimias/>

Microrrelatos enfermeros

¿Tienes vocación literaria?

Envía tu texto de aproximadamente 250 palabras a:

comunicacion@consejogeneralenfermeria.org



Cuatro apps para cumplir los propósitos de Año Nuevo

DAVID RUIPÉREZ. Madrid

Como cada año que arranca, no son pocas las personas que aspiran a dar un giro radical en su vida en lo que a salud se refiere. Comer más sano, hacer deporte, vivir con menos estrés o el clásico “este año

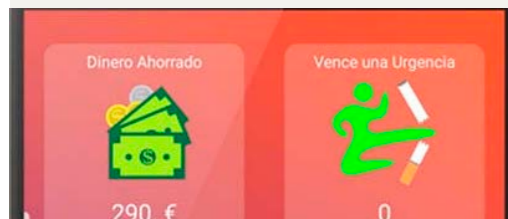
dejo de fumar” son loables deseos que normalmente desembocan en frustración. Para aumentar las posibilidades de tener éxito en nuestras metas, algunas aplicaciones para móviles nos puede ayudar a no

abandonar a los dos días. Estos son algunos ejemplos de apps que funcionan bien y han sido testadas por cientos de miles de usuarios.



App para dejar de fumar

La aplicación no puede ser más completa y personalizable a pesar de que no se han comido la cabeza para ponerle nombre. Por ejemplo, puedes ver cómo tus bolsillos se abultan y cuánto dinero has ahorrado por no fumar. Incluye juegos de memoria para disipar las ganas de fumar y explica cómo mejora día a día la salud del usuario.



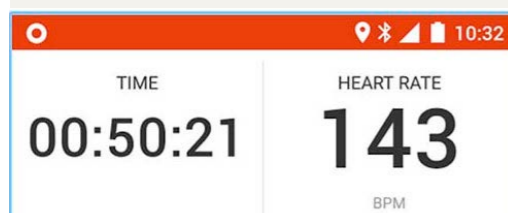
MyFitnessPal

Es el contador de calorías más rápido y fácil de usar, ya que cuenta con una base de datos de alimentos de más de seis millones de referencias. Permite, además, escanear los códigos de barras de los productos y registra todos los nutrientes principales: calorías, grasas, proteínas, carbohidratos, azúcares, fibras, colesterol y más. Incluye también más de 350 ejercicios.



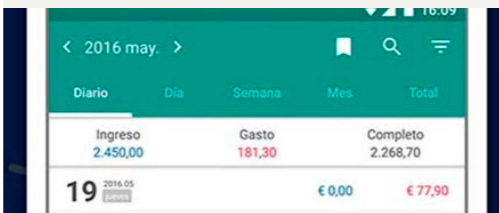
Strava

Es una app de gran éxito entre deportistas –especialmente corredores y ciclistas porque apela al espíritu de la comunidad y la red social para compartir la actividad y los logros. Aporta muchísimas estadísticas y datos de interés y otro punto a su favor es su compatibilidad con casi todos los dispositivos, incluyendo los relojes inteligentes.



Pacífica

Los estados de estrés y ansiedad perjudican claramente a la salud y no siempre es fácil manejarlos y enfrentarse a ellos. Incluye herramientas de audio para relajación y meditación y muchas actividades enfocadas a controlar las emociones. Asimismo, es posible establecer y seguir metas diarias de salud para hábitos que afectan la ansiedad (ejercicio, dormir, cafeína, alcohol, etc.).



EDIFICIO SAN TELMO MÁLAGA

VIVIENDAS DE 1, 2, 3 Y 4 DORMITORIOS CON GARAJE Y TRASTERO EN EL CENTRO DE MÁLAGA

SERPROCOL!
INMOBILIARIA

INFORMACIÓN

952 062 809 - 649 407 270

www.edificiosantelmo.com



LO QUE NO TE CONTÉ, EL NUEVO THRILLER DEL ENFERMERO Y NOVELISTA ALBERTO PUYANA

GEMA FREIRE. Cádiz

Mientras los enfermos descansan, en medio de la tranquilidad de la noche y en la soledad de un despacho, así es como el enfermero Alberto Puyana fue escribiendo su última novela, una historia marcada por el suspense desde el título: Lo que no te conté. Alberto Puyana es enfermero y escritor. Ha publicado ya dos novelas, un poemario y ha participado en nume-

rosas antologías de relatos cortos. Tiene en su haber una veintena de premios literarios y colabora cada jueves como columnista en lavozdelsur.es. Su primera novela publicada llevó por título El Preticante y surgió del blog del mismo nombre que Alberto creó en 2008. En ella, el autor se dedicaba a contar con tono humorístico las experiencias que tanto pacientes como sanitarios pueden vivir en un hospital, a través del personaje Paco Penas.

La obra que presenta ahora, *Lo que no te conté*, narra una historia oscura y violenta en la que el pasado, de pronto, acaba reescribiéndose en el presente.

Lo que no te conté sucede en un pueblo sin nombre porque no lo tiene, es inventado. Y aun así, existe en cada una de nuestras poblaciones. Se trata de enseñar una realidad que permanece oculta y que el lector podrá ir descubriendo a medida que se va adentrando en la historia. Un *thriller* acerca del pasado que se cierne amenazador sobre un personaje en continuo descubrimiento de quién es y de dónde procede.

Pero la producción literaria de este enfermero no acaba aquí. Desde que terminó *Lo que no te conté* (hace cinco años), Puyana ha escrito tres novelas -dos de ellas, cortas- esperando su momento en un cajón. A principios de este año, este enfermero empezó a redactar una nueva, también de misterio, que espera terminar en el primer trimestre del 2018. Y aparte de eso, sigue escribiendo relatos cortos a discreción, según le pida el cuerpo, entre proyecto y proyecto. Porque como él mismo dijo en la presentación de su libro, “lo importante es persistir y no darse por vencido; la literatura es una carrera de fondo y, desengañémonos, no todos disfrutamos de las mismas armas y oportunidades; escribo porque me gusta escribir, la pena es el talento que se está perdiendo por no dar oportunidades a los jóvenes escritores que tienen tanto que contar y tan bueno.”

Punto *final*



Experto universitario en enfermería dermoestética

20 CRÉDITOS ECTS

(500 HORAS)

PRESENCIAL + ONLINE

COMIENZO: 19 DE ENERO DE 2018



Fuente del Rey, 2. 28023 Madrid | www.esuelacienciassalud.com | 902 50 00 00



ESCUELA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DE LA SALUD



udima
UNIVERSIDAD A DISTANCIA
DE MADRID



Experto universitario: Gestión y liderazgo de los servicios de enfermería

20 CRÉDITOS ECTS

(500 HORAS)

ONLINE

COMIENZO: 15 DE ENERO DE 2018



Fuente del Rey, 2. 28023 Madrid | www.escuelacienciasalud.com | 902 50 00 00



ESCUELA INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DE LA SALUD

