



*Feliz Navidad y
un nuevo año muy dichoso*

04 FORMACIÓN

Próximos cursos y actividades

08 TEMA PROFESIONAL

Vínculo afectivo y relación de
apego en el prematuro

12 HA SIDO NOTICIA

¿Qué piensan los
ciudadanos del Sistema
Nacional de Salud?



<http://www.enfermeriasalamanca.com>

Con toda la información Colegial, bolsas de trabajo, oposiciones, legislación, trabajos científicos, cursos, congresos, jornadas, etc...

➤ **SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL**

3.500.000 € por siniestro

Inhabilitación profesional

Asistencia Legal frente agresiones

Todos los colegiados QUE SE ENCUENTREN AL CORRIENTE EN SUS OBLIGACIONES COLEGIALES, están asegurados contra la responsabilidad civil subsidiaria derivada del ejercicio profesional

➤ **ASESORÍA JURÍDICA** Lunes y miércoles, previa cita

➤ **FORMACIÓN CONTINUADA**

Organización de Cursos, Seminarios, Congresos, Jornadas

➤ **AULA DE INFORMÁTICA**

Con conexión a Internet e impresora a disposición de los Colegiados, en horario de oficina, exceptuando las fechas de impartición de Cursos

➤ **HERMESENFERMERÍA**

Servicio de mensajería SMS para comunicar noticias urgentes y de importancia para nuestra profesión (requiere autorización)

➤ **OTROS SERVICIOS**

Certificaciones

Investigación

Biblioteca

Correoargo

Alertas electrónicas

SUMARIO

4
FORMACIÓN

Formación continuada
Terapias Naturales
Avisos
Felicitaciones

8

TEMA
PROFESIONAL

Vínculo afectivo y relación de
apego en el prematuro

NOVEDADES
EDITORIALES 10

Nuevo formato digital para la
revista del Colegio

HA SIDO NOTICIA

¿Qué piensan los
ciudadanos del Sistema
Nacional de Salud?

12

14 SALUD CON
HUMOR

FUNDICIÓN DE CABREOS.
Germán Payo Losa

FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO
NUEVO 2012, repleto de ilusiones

Un año más cerramos página para volver a empezar un nuevo Año y quizás, una etapa renovadora en nuestras vidas. Nos queda poco para acercarnos a la Navidad, y como celebración religiosa y/o festiva, también es la etapa en que intentamos apartar las preocupaciones cotidianas para engrandecernos con el espíritu navideño.

Renacen las buenas acciones, y hacemos llegar a nuestros familiares, amigos, compañeros y conocidos, nuestros mejores deseos de Paz y Felicidad.

Para muchos de nosotros quizá haya sido un año difícil, con cambios, alegrías, penas, amores, desamores, momentos de incertidumbre... pero también lleno de momentos mágicos. No sólo ahora, no nos olvidamos de las personas más desfavorecidas que sufren situaciones críticas. Esta profesión tiene todos los días presente la encomiable labor que realizan las enfermeras por todo el mundo en favor de la promoción de la salud a través de la formación y la sensibilización social en muchos lugares y países con recursos limitados y carencias sanitarias.

En cuanto a la actividad colegial, afianzamos el programa definitivo de actividades formativas hasta final de año, con cursos que ya se han celebrado en otras ocasiones, pero que siguen teniendo una importante demanda. Intentaremos, para el próximo, incorporar algunos novedosos, como complemento a nuestra actualización y formación continuada, invitando a cuantos deseéis, a hacernos llegar vuestras ideas y proyectos con el fin de mejorar.

Atravesamos momentos de cambios respecto a los programas y a la innovación de los cuidados dispensados por las enfermeras a los pacientes. Como innovación para el año que viene queremos informaros que la revista colegial de enfermería, cambiará su tirada de papel y sólo se publicará en formato digital, siempre visible desde nuestra página WEB. Este cambio de formato que supone aprovechar las ventajas del espacio on line, tiene también como objetivo, por qué no decirlo, un ahorro en papel y medios, además de contribuir al cuidado del medio ambiente.

Vaya desde aquí nuestro más sincero reconocimiento a todos los que han participado activamente en todos los proyectos y actividades dentro de esta sede, cuya labor fundamental, es la formación, educación, y la defensa del interés profesional de los enfermeros salmantinos.

Os deseamos a todos unas Felices Fiestas y Próspero Año Nuevo 2012, repleto de ilusiones.

Que la magia de la Navidad nos ilumine y nos ayude a conseguir todos nuestros deseos.

La Junta de Gobierno

La publicación del Colegio de Enfermería de Salamanca no se hace responsable ni se identifica necesariamente con las opiniones que los columnistas y colaboradores expresan en estas páginas, si bien se reserva el derecho de publicarlas.

JUNTA DIRECTIVA: **Presidenta** Dña. Carmen Sánchez Macarro **Vicepresidenta** Dña. M^a José García Romo **Secretaria** Dña. Pilar González Barez **Tesorera** Dña. Emilia Ruiz Antúnez **Vocal I** D. Miguel Ramos Arroyo **Vocal II** Dña. Marta Manzano García **Vocal III** Dña. Rufina Luengo Martín **VOCAL IV** D. Alfredo García de San Juan **Vocal V** Dña. Yolanda Pérez Maíllo **Vocal VI** Dña. M.^a Josefa Tocino Rodríguez **Suplente I** Dña. Milagros Arbe Ochandiano **Suplente II** Dña. Aránzazu Carmen Vera Martín **Suplente III** Dña. M.^a Ángeles López Arroyo **Suplente IV** Dña. M.^a Belén Andrés Galache

EDITA: Colegio Profesional de Enfermería de Salamanca. C/ Dimas Madariaga, 14-20. 37005 Salamanca. Teléfono 923 22 30 12
e-mail: colegiosalamanca@enfermeriacyl.com <http://www.enfermeriasalamanca.com>

REDACCIÓN Y COORDINACIÓN DE CONTENIDOS: Gabinete de Comunicación Colegio de Enfermería
MAQUETACIÓN Y DISEÑO: www.4ccomunicacion.com **PUBLICIDAD:** Anuncia Publicidad. Tfno: 923 21 36 09

DEPÓSITO LEGAL: S. 1.046-1998 **IMPRIME:** Globalia Artes Gráficas • Salamanca

FORMACIÓN

CURSOS Enero - Marzo



FORMACIÓN CONTINUADA

Talleres

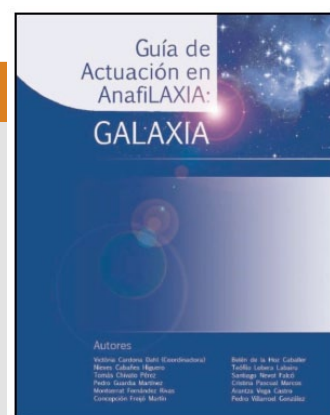
PRESENTACIÓN DE LA GUÍA DE ACTUACIÓN DE LA ANAFILAXIA (GUÍA GALAXIA)

31 Enero. 17.00 horas

TRATAMIENTO DEL DOLOR EN ENFERMERÍA

1 y 2 de febrero. 17.00 horas

INSCRIPCIÓN GRATUITA EN LA SEDE DEL COLEGIO (AFORO LIMITADO, POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN)



Curso

PRESCRIPCIÓN ENFERMERA

16, 17 y 18 de Enero. 16.00 - 21.00 h

El curso combina formación presencial, virtual y trabajo autónomo del alumno. Las 20 horas de formación presencial se distribuyen en 5 horas de tutorías y 15 de formación de asistencia obligatoria. (La no asistencia implica la pérdida del derecho a recibir el diploma correspondiente). Además, se completa con 60 horas de formación virtual y 70 más de trabajo autónomo por parte del alumno.

Inscripciones: En la sede colegial.
(Es obligatorio aportar originales del título de Enfermería y D.N.I.)

Conferencia

LOS CUIDADOS PALIATIVOS EN SALAMANCA "INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL" - FAMILIA, DUELO, NECESIDADES ESPIRITUALES AL FINAL DE LA VIDA

19 Enero, 18,00 h a 20,00 h

Ponente: Eva Tejedor, Ruth Martín y Juan Sánchez Fuentes (trabajador social y psicólogos)

Inscripción: Gratuita.

Dirigido a profesionales sanitarios y población en general

Curso



INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN APLICACIÓN DE SUTURAS

23, 24 y 25 Enero. 16.30 - 20.30 h

Objetivos:

- Proporcionar a las enfermeras/os, los conocimientos y habilidades mínimas para poder emprender la realización de técnicas básicas de cirugía menor.
- Ampliación y puesta al día sobre el distinto material y fármacos usado en cirugía menor
- Conocer las repercusiones legales de las actuaciones en cirugía menor

Profesor: Juan Luis Badallo

Alumnos: 40

Inscripción: 10 euros (Resto subvencionado)

Curso**CONTROL DE SÍNTOMAS CON TERAPIAS NATURALES EN EL PACIENTE CRÓNICO****23 y 28 de Febrero – 1 y 8 de Marzo****16.30 - 20.30 h****Objetivos:**

- Proporcionar bienestar al paciente tratando todos los síntomas para conseguir el máximo confort.
- Contemplar todas las necesidades físicas, emocionales, espirituales y familiares

Justificación:

- No existe medicación para paliar todos los síntomas displacenteros que presentan nuestros pacientes
- Muchos síntomas no son físicos; existen miedos, angustias, dolor del alma...
- Podemos evitar muchas intoxicaciones en nuestros pacientes, utilizando terapias naturales
- Potenciar la relación enfermera-paciente

Terapias Utilizadas:

- Drenaje linfático manual (DLM), Terapia de las zonas reflejas (TZR), Terapia neural, Técnicas de relajación, Flores de Bach, Acupuntura, Auriculoterapia.

Profesor: Gemma Hernández Díaz**Alumnos:** 40**Inscripción:** 6 euros (Resto subvencionado)**Talleres****CÓMO SUPERAR EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA FRUSTRACIÓN****9-10 Marzo.****Viernes, 16.30 - 21.00h.****Sábado, 10.00 - 14.30 h.****Ponente:** Enrique Simon**Inscripción:** 6 euros (Resto subvencionado)**Curso****ORIENTACIÓN SEXUAL EN LOS PACIENTES CRÓNICOS****26 al 30 Marzo. 16.30 - 20.30 h.****Objetivo General:**

- Los participantes adquirirán los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para cubrir la función de asesores en educación sexual de la comunidad y para intervenir ante los problemas que se detecten.

Objetivos:

- Conocer la integración de la sexología en el contexto interdisciplinar para la comprensión integral del ser humano.
- Diferenciar entre sexo, sexualidad y erótica.
- Conocer el funcionamiento biológico y los aspectos psicosociales del ser sexuado

Profesor: Juan Luis Soto Lanuza**Alumnos:** 40**Inscripción:** 6 euros (Resto subvencionado)www.harmonie.es**COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA**
obsequia a sus colegiados con un**MASAJE FACIAL
DIAGNÓSTICO PREVENTIVO***sin ningún coste y acuerda con Clínica Harmonie un 10%*
de descuento en cualquiera de sus tratamientos***

- MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA
- ODONTOLOGÍA
- DEPILACION MÉDICA LÁSER
- UNIDAD VASCULAR
- ESTÉTICA FACIAL Y CORPORAL
- NUTRICIÓN Y PÉRDIDA DE PESO
- MANICURA Y PEDICURA SPA
- CUIDADO MASCULINO
- RITUALES Y MASAJES ORIENTALES
- WELLNESS Y TERAPIAS NATURALES

HARMONIE
CLÍNICA MÉDICA SALUD E IMAGEN PERSONAL

RESERVA CITA:

Valladolid C/. José María Lacort, 5.

983 213 463

Salamanca C/. Condes de Crespo Rascón, 56.

923 610 300

* descuento no acumulable a otras ofertas o promociones
** solicite su Tarjeta Cliente Empresa en nuestra clínica

TERAPIAS NATURALES

ARMONÍA VITAL. 21 y 22 de Enero

Un autentico proyecto de salud holística para aprender a vivir en equilibrio. Armonía vital es el arte de gestionar positivamente los alimentos que tomamos y las emociones, los sentimientos, los pensamientos, las palabras, las actitudes y las acciones que vivimos cada día.

Los desequilibrios energéticos son el punto de partida de todas o casi todas las enfermedades

Ponente: Clemente Santos (dietista, kinesiólogo, fitoterapeuta, quiromasagista y profesor de yoga y técnicas de relajación)

Horario: Sábado: 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 h. Domingo: 10.00 a 14.00 h.

Inscripción: 35 euros (hasta el 31 de diciembre), 40 € (a partir del 1 de enero)

FLORES DE BACH. Enero/Febrero

Las flores del Dr. Edward Bach (medico galés, pensador y terapeuta que revolucionó la prácticas +curativa) es un sistema de autoayuda, natural, eficaz y sencillo basado en las propiedades de treinta y ocho flores que contrarrestan diferentes desequilibrios emocionales, causa de todo mal físico. Dedicado a los que sufren, a los que desesperan y a los que padecen de alma y cuerpo. Tratan los estados de ánimo (miedo, desconfianza, soledad, desesperación...) ayudándote a gestionarlos.

El curso se estructura en cuatro bloques progresivos. Cada bloque se imparte en una semana. Tres días, de cinco horas cada uno, por semana.

Alumnos: Mínimo 20 (inscripciones hasta el 18 de noviembre)

Inscripción: 90 euros / bloque (resto subvencionado)

Más información: www.aulalluisjuan.com

CONGRESOS

XI Congreso Nacional AEETO



Salamanca, 23 y 24 de Marzo de 2012



avisos

LOTERÍA NACIONAL

Como en años anteriores, el Colegio juega con el número **83.876** a la Lotería de Navidad, que se celebrará el próximo 22 de diciembre

Cada colegiado que esta dado de alta a la fecha de celebración del sorteo y al corriente de sus obligaciones colegiales, participa con la **cantidad de 1,20 EUROS**. En caso de salir premiado el reintegro, dicha cantidad será jugada para el sorteo del Niño al número que se publicará en nuestra Web.



AGENDAS

Ya disponemos de la agenda para el año 2012. **Puedes pasar a retirarla por la Sede Colegial.**



¿Quieres empezar el año con El Rey León o el Hermitage?

Viajes a Madrid programado en colaboración con **Viajes Rocamar**

REY LEÓN

- Salida el 14 de febrero de 2012 / inscripciones hasta el 27 de diciembre.
- Salida el 25 de febrero de 2012 / inscripciones hasta el 30 de diciembre.

HERMITAGE

- Salida el 28 de de enero de 2012

Inscripciones en **Viajes Rocamar**
C/ Torres Villarroel, 4
Las plazas se cubrirán por orden de petición.

TESIS DOCTORAL ANTONIO SANTAMARIA ABAD

Bajo el título Estudio de la incidencia de tumores sólidos en la provincia de Salamanca en el periodo 2006-2008, Antonio Santamaría Abad, consiguió su título de Doctor, con la nota de Sobresaliente Cum Laude. La defensa tuvo lugar en la Facultad de Medicina de la USAL el 21 de noviembre de 2011.

ENFERMERAS PREMIADAS

D^a MARÍA ISABEL MARTÍN GÓMEZ Y D^a SARA CAAMAÑO GONZÁLEZ logran el **SEGUNDO PREMIO POSTER FRESENUIS MEDICAL CARE 2011**, por el trabajo Cronología de aprendizaje para pacientes especiales en diálisis peritoneal: APD y CAPD, expuesto en el 36 Congreso Nacional de Enfermería Nefrológica, celebrado en Sevilla.

Tres enfermeras de Atención Primaria de Salamanca, **MAR GONZÁLEZ, CARMEN BALLESTEROS Y MARTA MANZANO**, galardonadas en los **PREMIOS DE CALIDAD E IGUALDAD DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD 2010**. Este reconocimiento se entregó a la Gerencia de Atención Primaria de Salud de Salamanca, por el proyecto de colaboración intersectorial para la prevención y atención de la violencia de género. Dicho proyecto se realizó con colaboración multidisciplinar, entre varios organismos de la administración (ámbito sanitario, policial, docente y social) con el objetivo de prevención y atención de la violencia de género.



Foto con la Ministra, el día de la entrega de los Premios de Calidad del Sistema Nacional de Salud 2010, en el Ministerio de Sanidad.



1^a consulta GRATUITA

Dra. Rosa Bonal

clínica de medicina estética

Clínica estética con las técnicas más avanzadas para el tratamiento facial y corporal:

- Vistabel
- Relleno de Arrugas
- Aumento de pómulos y labios
- Mesoterapia
- Peeling
- Bioestimulación
- Esclerosis de varices
- Laser CO2 y Luz Pulsada
- Tratamiento para celulitis, flacidez
- Grasa localizada:
 - Radiofrecuencia, LPG,
 - Cavitación, Láser Lipolisis

Depilación médica con Láser Alejandrita

Dietética y Nutrición con tratamientos personalizados

Cosmética profesional personalizada y últimas tecnologías en Medicina Estética



C/ Toro, 78-82 Salamanca
entrep. 2^a puerta izquierda
www.medicinaesteticaarosabonal.es
902 10 56 57 / 923 61 51 55



Vínculo afectivo y relación de apego en el prematuro

LAS MADRES SE SIENTEN MUCHO MÁS MADRES DE SUS BEBÉS PREMATUROS CUANDO PRACTICAN EL MÉTODO DE LA MADRE CANGURO

La Semana de la Lactancia se celebró en el Colegio de Enfermería de Salamanca durante los primeros días de octubre con ponentes del máximo nivel. Entre las conferencias, destacamos en este número la del ponente Adolfo Gómez Papi, médico Neonatólogo en el servicio de Pediatría del Hospital Juan XXIII de Tarragona. Es experto en el Método de la Madre Canguro y miembro del Comité Español de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.

Gómez Papi comenzó su intervención describiendo los sentimientos de los padres ante una situación, en principio inesperada. Cuando una pareja, asegura, decide tener un hijo se lo imagina sano, con buen peso e integrado en la familia. Pero si el bebé nace antes de tiempo, será separado inmediatamente de sus padres y se le colocará en una incubadora. Con suerte, se le habrá mostrado a la madre unos momentos y muy raramente madre e hijo tendrán la oportunidad de disfrutar del contacto precoz. Eso sólo ocurrirá si el bebé es poco prematuro, si le faltaban pocas semanas, menos de 6, para nacer. El bebé tiene un aspecto muy frágil, muy diferente al esperado.

Ante esta situación, es muy probable que los padres experimenten sentimientos de duelo, culpa, preocupación, miedo e, incluso, rechazo. Esa extrema fragilidad, esa piel tan transparente, ese color tan rojo. Un duelo, por la pérdida de la imagen del bebé ideal, del bebé soñado.

Algunos especialistas lo han llamado el duelo anticipatorio. Los padres, por tanto, tendrán que pasar por cada una de las fases del duelo. Al principio, están en fase de shock, después, la negación: no me ha ocurrido a mí, no es tan importante, mi hijo prematuro no está tan grave. La siguiente fase del duelo es la depresión. Finalmente, se adaptarán a la nueva situación que les ha tocado vivir, empezarán a disfrutar de su hija, a interesarse por ella, a establecer el vínculo afectivo.



El bebé prematuro

El bebé que ha nacido prematuramente debería seguir en el vientre materno. Todos sus sentidos y su cuerpo están en un nivel de desarrollo poco adecuado para la vida extrauterina, pero totalmente adaptados al ambiente húmedo, oscuro, silencioso, caliente, con el olor materno y la alimentación continua que es el útero. En condiciones normales, le faltarían varias semanas para nacer. Hasta entonces, cada uno de sus órganos y de sus sentidos iría

madurando progresivamente.

El recién nacido humano es el ser más indefenso y dependiente de la naturaleza. Sin su madre, moriría. Pero el recién nacido prematuro es todavía más indefenso, más frágil y más dependiente de los cuidados maternos.

Las Unidades Neonatales

Los avances en neonatología han conseguido reducir la mortalidad y morbilidad neonatales de forma significativa en todos los países

desarrollados. En la actualidad, los prematuros salen muy pronto del estado crítico y permanecen mucho tiempo en buenas condiciones ingresados en las Unidades Neonatales.

Método de la madre canguro (MMC)

En 1979, los doctores Rey y Martínez, del Hospital de S. Juan de Dios de Bogotá, iniciaron un programa de cuidados del prematuro que, en síntesis, consistía en colocarle en contacto piel con piel entre los pechos de su madre, alimentarle con leche materna, adelantarle el alta y seguir con el método canguro en el domicilio. Sin embargo, en hospitales de tercer nivel de países desarrollados, el MMC se practica de forma intermitente, cuando el prematuro está estable y sólo mientras permanece ingresado en el hospital.

Beneficios del Método Madre Canguro para el bebé prematuro

Cuando se coloca desnudo sobre el tórax de su madre, se estimula en el recién nacido el recuerdo de sus placenteras experiencias intrauterinas (el sonido del corazón materno, el movimiento continuo del tórax, las características de la voz materna, el olor de su madre, su temperatura corporal), que lo tranquilizan. La madre se siente motivada a abrazarle, a acariciarle y así comienza la estimulación sensorial. El contacto es íntimo y muy emotivo y favorece el vínculo afectivo madre-hijo y la relación de apego del bebé con su madre. Durante el MMC, las variables fisiológicas del prematuro permanecen normales, la temperatura es estable, la respiración se hace regular y profunda y la frecuencia cardíaca se estabiliza o aumenta ligeramente. Para el bebé prematuro, durante su ingreso hospitalario, se han descrito numerosas ventajas del MMC sobre el método tradicional (incubadora): regulan mejor su temperatura, se acelera la adaptación de su metabolismo a la vida extrauterina, tienen menos riesgo de infecciones (incluidas las hospitalarias), les es más fácil recibir leche de su propia madre y, más adelante, mamar, ganan más peso y disminuyen los episodios de apnea (episodios durante los cuales dejan de respirar).

Para los padres

El MMC reduce significativamente la ansiedad y la angustia de los padres. Muchos refieren este beneficio ya

después de la primera vez que han disfrutado del contacto piel con piel con sus hijos.

Los padres dan mucha importancia a la posibilidad de tener contacto físico estrecho con su hijo, y señalan el momento en el que pueden acariciar a su hijo como realmente importante. Hay un antes y un después de la primera vez que se practica el MMC. Tras haber practicado el MMC durante su estancia hospitalaria, las madres refieren menos depresión y perciben a sus hijos como bebés más normales. Ya no se refieren a ellos como prematuros, aunque tengan más de 3 años. Y reaccionan de una forma más positiva ante las enfermedades que su hijo pueda tener.

Relación de apego en prematuros

Como describió Allan Sore en 2005, la interrupción temprana de la relación de apego tiene un efecto negativo en la plasticidad del cerebro del bebé nacido a término y, sobre todo, del prematuro y le predispone a presentar más adelante algún tipo de patología psicológica. Las experiencias emocionales negativas, como la separación de la madre, pueden grabar una huella permanente en una red neuronal de conexiones inmaduras todavía en desarrollo y, de ese modo, extender o limitar la capacidad funcional del cerebro en etapas posteriores de la vida. Un bebé prematuro, tremendamente frágil. Nada más nacer se separa de su madre, hecho que dificulta el establecimiento del vínculo afectivo madre-hijo. Una madre que se siente mal por no haber podido cobijar en su vientre a su hijo más tiempo y que, cuando puede verle, contempla a un bebé con una imagen muy diferente a la de su bebé soñado, si además no ha podido establecer el vínculo afectivo, es mucho más difícil que ponga todos los medios para que su bebé inicie una relación de apego seguro con ella.

Práctica de método de la madre canguro

Cada vez que le colocan a su hijo en contacto piel con piel entre sus pechos, la madre segrega oxitocina. Ver a su hijo mucho más cercano y real que en la incubadora, menos frágil, más caliente, más vivo, tener ganas de abrazarle, todo ello bañada en oxitocina, permite que se establezca el vínculo madre-hijo. Las madres se sienten mucho más madres de sus bebés prematuros cuando practican el MMC.

Con el MMC se demuestra, una vez más, que el lugar ideal para el cachorro humano es el cuerpo de su madre. Es lo más parecido a estar en el vientre materno. Es el lugar donde sus necesidades básicas están totalmente cubiertas, porque se siente caliente, se siente protegido y querido y el alimento está allí mismo. Todos los prematuros se benefician del MMC, no sólo los que quedan ingresados en las UCIs de Neonatología. Porque son muchos los bebés que nacen entre un mes y un mes y medio antes de tiempo y que permanecen con sus madres en la maternidad. Y estos prematuros tienen también dificultades para regular su temperatura, lo que hace que consuman mucha energía. Colocados en contacto piel con piel con su madre o su padre, sus manos y sus pies están más calientes, los bebés mucho más relajados y les es mucho más fácil, cuando tienen hambre, acceder al pecho materno. Y marcharán a su domicilio a los pocos días, con sus padres. Pero seguirán siendo bebés prematuros y necesitarán el MMC hasta que muestren que ya no les hace falta, cuando en contacto piel con piel estén incómodos o sudorosos.

En su domicilio

Una vez se van a casa, a los padres de los bebés prematuros les es mucho más fácil la crianza de separación que la basada en el contacto físico. Porque nos plantean la comida cada 3 horas rígidas (como en el hospital), porque muchos salen tomando leches (maternas, artificiales o ambas) en biberón, porque sus hijos se han acostumbrado a no llorar. Creo que son bebés con un déficit de cariño maternal. Y que tendríamos que animar a sus madres a tenerlos siempre encima ya en el hospital, pero desde luego en sus casas. Puede que al principio estos bebés se sientan incómodos con el contacto materno continuado, pero poco a poco se van a ver los beneficios y el efecto balsámico de las caricias de sus padres. Tenemos que reparar la herida emocional de estos pequeños bebés y de sus padres. Y seguro que todavía estamos a tiempo: hay muchos meses por delante para que se establezca una relación de apego seguro del bebé con su madre y con su padre.

Adolfo Gómez Papi

NOVEDADES EDITORIALES



Nuevo formato digital para la revista del Colegio

LA REVISTA, EN PAPEL O FORMATO DIGITAL, NECESITA LA COLABORACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS COLEGIADOS

ESTARÁ DISPONIBLE EN LA WEB DEL COLEGIO Y TAMBIÉN A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO

OBJETIVOS

El primer objetivo es distribuir el contenido de la forma más amplia posible. El segundo, convertirse en el lugar donde los colegiados llegan por el contenido y temas valiosos para la profesión. Y el tercero, fortalecer una comunidad de profesionales de la enfermería.

En la última revista de este año 2011, decimos adiós a la edición impresa de esta revista. Decimos adiós al papel para dar la bienvenida al soporte digital que acogerá la edición de la revista colegial de Enfermería desde el próximo número de 2012.

El gurú de la convergencia, Nicholas Negroponte, vaticinó hace veinte años que "lo que pueda ser digital, lo será". La información, las noticias, lo podían ser y ya lo son. La digitalización de todo tipo de información -video, audio, texto-, junto con Internet y la globalización, han transformado radicalmente el sector de los medios de comunicación, comenzando por la prensa escrita. Hablar de transformación, de cambio de paradigma, de crisis, de revolución de los medios... comienza a ser un lugar común, aunque no por ello menos real. Seguramente, estamos inmersos en el cambio más profundo en el mundo

de la Comunicación desde la aparición de la imprenta, hace casi seiscientos años. Cambios radicales que afectan al soporte, a las formas de financiación de los medios, a las mediciones de audiencia, al papel y actitud de los receptores de la información, al tiempo y los plazos en que se crean y actualizan... y todo, para seguir ofreciendo un servicio a los lectores. La revista, nuestra revista, dará también un pequeño paso en su el gran salto que significa utilizar el espacio de internet como soporte. Dejamos atrás el papel para subírnos al tren de los formatos digitales. Poco a poco. Este número, que ahora están leyendo será el último en papel. Un cambio, también propiciado por la falta de inversión publicitaria, que nos ha empujado a que la transición del modelo impreso al soporte digital se haya acelerado. Es a la vez una oportunidad. La ecuación de los nuevos

medios, en este caso, del formato nuevo digital, se compone de más acceso y menos restricciones para la información y llegar a más audiencia (la revista estará también disponible para que cualquier ciudadano, además de para los colegiados, pueda acceder a ella a través del kiosco de prensa de Tribuna.net). Por supuesto, también a través de la web del colegio. Y también, os llegará a través del correo electrónico. Para esto último, os pedimos, que todos aquellos que no lo hayáis hecho ya, hagáis llegar al colegio vuestro correo electrónico actualizado.

La revista, en papel o formato digital, tiene el mismo objetivo de siempre: servir de vehículo de información y unión entre los colegiados de enfermería, y como siempre, y más que nunca, está a vuestra disposición, abierta a difundir todo aquello que consideréis relevante para la profesión.

Nueva guía infantil de cuidados básicos de salud

ESTA GUÍA ES UN DOCUMENTO PRÁCTICO, SENCILLO Y DE FÁCIL MANEJO, QUE PROPORCIONE A LOS PADRES Y CUIDADORES INFORMACIÓN SOBRE CUIDADOS BÁSICOS DE SALUD EN EL NIÑO DE 0-3 AÑOS.

El proyecto, nace a partir de un convenio de colaboración entre la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Salamanca y el Colegio profesional de Enfermería. A lo largo de más de seis años, y con intervenciones anuales, diferentes profesionales de la enfermería han abordado temas de salud muy relevantes dirigidos a padres y cuidadores de guarderías en edades comprendidas de 0-3 años.

La guía, recoge estas conferencias para plasmar, de forma escrita, conocimientos útiles y necesarios en temas tan comunes como la alimentación, la higiene o la prevención de accidentes. Esta iniciativa intenta impulsar una cultura de Educación para la Salud en el ámbito sociosanitario.

AUTORES: Marisa Araujo, Carolina Benito, Loles Burrieza, Carmela de Castro, Maite Estévez, M José García, Begoña Martín, Yolanda Martínez, Carmen Palomar, Isabel Varillas.



¿Vacaciones humanitarias?





¿Qué piensan los ciudadanos del Sistema Nacional de Salud?

Entre las conclusiones más importantes, el estudio revela que el 70 % de los ciudadanos prefieren que el Estado recupere las competencias en materia sanitaria y el 66,1% está dispuesto a aceptar fórmulas como el pago por algunos servicios

- Los ciudadanos son muy conscientes de la situación del Sistema Nacional de Salud: el 86,6% entiende que los problemas económicos son graves o muy graves y el 64,2% está plenamente convencido de que se van a incrementar en los próximos meses.
- Más del 66% ve adecuado introducir medidas como reducir algunas prestaciones o medicamentos de menos necesidad o importancia; buscar vías para frenar el gasto como, por ejemplo, el pago por algunos servicios; o introducir fórmulas de gestión privada manteniendo la sanidad pública como gratuita.
- Un 54,8% de la población estaría dispuesta a aceptar la posibilidad de establecer un ticket disuasorio y un 63,5% aceptaría que se estableciese un copago creciente en función de la renta. Sin embargo, hay un claro rechazo (66,2%) a la posibilidad de que los jubilados pagasen parte de sus medicinas.
- El estudio pone de manifiesto una gran aceptación al desarrollo de nuevas competencias enfermeras; así, la prescripción enfermera es considerada una buena medida (72,7%) y un 70,7% está de acuerdo con que estos profesionales presten la atención del niño sano. Este porcentaje de aceptación llega al 73,7% para el seguimiento del paciente crónico y al 68,8% para la solicitud de determinadas pruebas.

El Macroestudio del Observatorio Sanitario del Consejo General de Enfermería, "El Futuro de La Sanidad Pública" se presentó el pasado 3 de noviembre en Madrid. Se trata de un Barómetro exhaustivo y a fondo que ha sabido recoger lo que piensan, perciben, temen y sienten los ciudadanos ante todo lo que sucede, está aconteciendo o leen respecto al Sistema Nacional de Salud y las dudas sobre su sostenibilidad. Para desarrollar el estudio se han realizado un total de 1.200 entrevistas a la población mayor de 16 años y se han cubierto las 17 Comunidades Autónomas, obteniendo un nivel de confianza del 95,5% y con $p=q=50\%$, el error sería del $\pm 2,89\%$ para el total muestra.

El estudio, que ha sido presentado por el presidente del Consejo General de Enfermería, Máximo González Jurado, y el director del estudio, José María Sansegundo, pone de manifiesto que los ciudadanos son muy conscientes

de la situación crítica que atraviesa en la actualidad el Sistema Nacional de Salud; así el 86,6% de la población entiende que los problemas económicos son graves (56,1%) o muy graves (30,5%). Asimismo, el 64,2% está plenamente convencido de que éstos se van a incrementar en los próximos meses, aunque cabe recalcar que, hoy por hoy, sólo el 31,4% de la población ha percibido alguna deficiencia en la atención sanitaria atribuible a estos. En cuanto a la evolución de la sanidad, los ciudadanos perciben claras mejoras en aspectos como la preparación de médicos o enfermeros, los medios disponibles y la atención recibida. Sin embargo, reciben un suspenso claro la gestión, las listas de espera y la financiación del sistema.

Preguntados por los posibles orígenes de los problemas que arrastra la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud, los ciudadanos consideran que –con una nota de 1 a 10, de menos

a más influencia– las principales causas son: la crisis económica general (7,76), el abuso de algunos usuarios o pacientes (7,12), la mala gestión de sanidad pública (7,03), el envejecimiento de la población (6,34), y el incremento del coste de determinados tratamientos (6,20). Respecto a quien debería asumir el coste, desde un punto de vista económico, de las medidas necesarias para sacar adelante la Sanidad de sus actuales problemas, el 79% de la población opina que debería hacerlo el Estado y sin restricciones, aunque esto suponga más endeudamiento, porque entienden que se trata de un servicio esencial.

Medidas concretas para salvar el SNS

A pesar de que la mayoría entiende que es el Estado quien debe asumir el coste de la sostenibilidad de la Sanidad, los ciudadanos han opinado también sobre las posibles medidas

enumeradas por los expertos y políticos en los últimos años como posibles soluciones a adoptar para garantizar la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud. A este respecto se puede señalar lo siguiente:

- El 68,3% ve adecuado o muy adecuado que se reduzca algunas prestaciones o medicamentos de menos necesidad o importancia, mientras que 31,2% lo rechaza de forma taxativa.
- El 66,1% de la población está dispuesto a aceptar que se busquen vías para frenar el gasto como el pago por algunos servicios.
- El 66,8% ve adecuado o muy adecuado que se introduzca formulas de gestión privada siempre y cuando se siga manteniendo la sanidad pública como gratuita para todos.
- El 60,1% de los ciudadanos aceptaría que el Estado, de forma similar a como ocurre con los funcionarios y el modelo MUFACE, permita elegir entre sanidad pública o privada.

De los resultados obtenidos en el estudio, llama especialmente la atención el hecho de que ascienda a casi el 70% (concretamente el 69,8%) el porcentaje de los ciudadanos que preferirían que el Estado recuperase todas las competencias en materia sanitaria, un hecho que podría venir a poner de manifiesto una creciente desconfianza en la actual gestión que están llevando a cabo las consejerías.

Copago, ticket disuasorio y otras "soluciones"

El Estudio del Observatorio Sanitario del Consejo General de Enfermería no ha obviado la posibilidad de preguntar a los ciudadanos también sobre las soluciones menos impopulares planteadas en los últimos años. En este sentido, cabe señalar que la medida más aceptada de todas sería la posibilidad de establecer un copago creciente en función de la renta. En este apartado, los resultados han sido los siguientes:

- El 54,8% de la población vería

Nuevas competencias enfermeras

Otro de los temas que ha sido tratado en el estudio son los nuevos roles y competencias que están asumiendo los enfermeros y enfermeras en el Sistema Nacional de Salud, abordando los siguientes aspectos:

- **Prescripción enfermera:** el 72,7% de los ciudadanos cree que la prescripción enfermera es una buena medida y, a este respecto, cabe señalar que el 75,1% cree que agilizará la atención sanitaria. Además, el 70% cree que esta competencia permitirá ahorrar en el sistema público.
- El 70,7% de la población considera adecuado o muy adecuado que las enfermeras asuman las competencias necesarias para prestar la **atención del niño sano**.
- Respecto a la posibilidad de que las enfermeras asuman las competencias sanitarias para el **seguimiento del paciente crónico**, el 73,7% de la población está de acuerdo o muy de acuerdo.
- Otra nueva competencia enfermera que ha sido valorada por la población es la posibilidad de que estos profesionales puedan llevar a cabo la **solicitud de determinadas pruebas**. Así, el 68,8% lo cree muy adecuado o bastante adecuado.



Percepción y utilización de la sanidad recientemente

Cabe señalar que el 75,6% de los encuestados había utilizado la Sanidad pública en los últimos meses para diferentes situaciones: 92,6% en consultas, 74,4% en pruebas diagnósticas y 34,8% en situaciones de hospitalización. En este sentido, se podría destacar que la percepción que ha tenido la población es la siguiente: un 20,8% entiende que el trato ha empeorado considerablemente, mientras que un 53% cree que ha sido el mismo y un 26,1% piensa que ha mejorado. El 68,8% lo cree muy adecuado o bastante adecuado.

adecuada o muy adecuada la posibilidad de establecer un ticket disuasorio, es decir, un pequeño pago por los servicios. Una medida que el 51% de los encuestados considera que sería muy eficaz pero que el 77,2% cree que no sería socialmente aceptada.

- El 66,2% de la población rechaza la posibilidad de que los jubilados pagasen parte de sus medicinas. El 63,5% de los ciudadanos aceptaría que se estableciese un copago creciente en función de la renta.

Una medida que el 50,8% entiende que va a ser necesaria en los próximos años y el 48,6% la ve justa, aunque el 73% entiende que no está todavía socialmente aceptada.

Respecto a la posibilidad de abordar mejoras en la sanidad pública y consensuar soluciones, los ciudadanos creen en un 51% que deberían ser lideradas por los profesionales sanitarios, y un 35% por los responsables políticos.

Sanidad pública Vs Sanidad privada

El 71,6% de los encuestados tiene sólo asistencia mediante sanidad pública; el 23,4% tiene sanidad pública y privada; y 4,9% sólo privada. El estudio también ha preguntado a los ciudadanos que, si pudieran elegir ante determinados aspectos atencionales, cuál de estas sanidades preferiría. Los resultados han sido los siguientes:

- En el caso del uso de la sanidad respecto a consultas, cabe señalar que un 59,6% se decantaría por la primera y un 39,3% exclusivamente por la sanidad privada.
- En el supuesto de emergencias y urgencias sanitarias, un 72,7% elige la sanidad pública y 25,7% la sanidad privada.
- Para operaciones, intervenciones y enfermedades no muy graves, el 66,8% elige la sanidad pública y el 32,4 la sanidad privada.
- Y finalmente, para operaciones, intervenciones y enfermedades graves, el 75,8% prefiere la sanidad pública y el 22,1% la sanidad privada.



Fundición de cabreos

¿Ayuda el humor a “fundir” emociones negativas?

Germán Payo Losa www.educahumor.com

En nuestro centro empezamos un juego. La Fundición de Cabreos. Anotábamos las situaciones que cabreaban y cuando había diez, las escribía en un folio y las repartía. Luego, en un momento de tranquilidad y relajación, pedíamos que diesen una respuesta no agresiva sino, divertida. Así, poco a poco, mes a mes, fuimos descubriendo que toda situación puede mirarse desde un punto de vista divertido. Y *en grupo*, compartir las situaciones divertidas y las que nos enfadan, funciona para crear un *ambiente de humor*. Porque, al ser algunas repetitivas, aprendemos a reaccionar de otro modo, y así evitar sentimientos negativos dañinos para la salud. Además, hay mucho ingenio por ejercitar. Recuerdo que en una clase, un muchacho gruñe como un cerdo. “*Hay que bien, otro que habla más idiomas, para cuando vuelvas a la piara ha de ser muy útil. O a lo mejor en Guijuelo, en la unidad de cuidados paliativos de gorrinos*”.

¿Qué dirías o harías en las situaciones siguientes, todas reales?

Había mucha gente esperando para la

consulta. Oigo a un señor decir: “*Anda, dale una propina a ésa, verás cómo nos cuela*” (1)-me comentaba una enfermera.

“*Lo siento. No puedo darte el tratamiento de su novia*” Protesta y con tono agresivo y amenazante chilla: “*Que sé dónde vives*” (2). Un fisioterapeuta: “*¿Me podría dar un masaje en la espalda?*”- me pidió una señora. “*Pero si su lesión está en el brazo*”- contesté. “*Sí, pero una amiga me contó que le había dado un masaje en la espalda y la había dejado nueva*” (3).

Un señor muy mayor, con pinta de tener todos los años y nada que hacer te apresura: “*Venga, que tu sueldo lo pagamos nosotros*” (4).

“*Estaba muy deteriorado en sus facultades mentales. Venía con una camisa de fuerza. Iba a coger una vía para sacarle una muestra de sangre, y me da un cabezazo con toda su fuerza*” (5). Le llamé de todo.

Ante la agresividad yo puedo reaccionar con agresividad; como decimos, por las buenas lo que sea, pero por las malas, nada. Y que no me toquen el trigémino. O puedo afirmar mi capacidad de no dejar que nadie

me destrozé mi buen ánimo, aunque haya imbéciles dispuestos, si nos dejamos, a hacerlo.

Respuestas posibles (ojo, que el sentido común me guíe antes de usarlas): (1) Pero ¿Tengo yo cara de vivir de propinas señor mío?/ Que sea generosa. Menos de 2000€ ni se moleste. (2) ¡Qué bien! A ver si me subes la compra. (3) Espere porque un día de éstos, va a ser obligatorio para todo el mundo. (4) ¡Pues tenía yo ganas de agradecerle a alguien la bajada, hombre (5) ¡Goooooooooo! Vd. al Madrid y yo, a trabajar con casco. En Onda Cero tienen una sección diaria a mediodía de contestador. La gente vierte su opinión, a veces de manera grosera, sobre los que hacen el programa: “*Este es mi odiador favorito*” “*Tu odiadora se está ablandando. Ya no insulta tan bien como antes*” “*Hoy día quien no tiene un odiador no es nadie*”. Y de este modo escuchan y se ríen. Es otra actitud ante el insulto: risa. Y en la vida igual: ¿Se ahogan muchas gordas en esta playa? – le pregunta un joven a una chica rellenita. “*Ninguna, pero tú ten cuidado, porque imbéciles, todos los años, tres o cuatro*”.



El Colegio Profesional de Enfermería de
Salamanca os desea a todos

**FELIZ NAVIDAD
Y PRÓSPERO 2012**

Ponga su seguro en las mejores manos y ahorre hasta un 30%

En A.M.A. buscamos lo mejor para usted ofreciéndole siempre **LAS MAYORES VENTAJAS Y LAS MEJORES CONDICIONES**. Por eso ahora podrá aprovecharse de hasta un **30% DE DESCUENTO*** en la contratación de una nueva póliza con nosotros. **Confíe en A.M.A. Ahorrará en sus seguros. Ganará en tranquilidad.**

**HASTA UN
30%
DE DESCUENTO**

Información en A.M.A. Salamanca

C/ Bermejeros, 22 - 37001 (Salamanca)

mgarcia@amaseguros.com

Teléfonos: 923 26 31 68 - 606 04 75 66 (Ana M^a.Menéndez)

* Promoción válida del 1 de Junio al 30 de Noviembre de 2011.



www.amaseguros.com