

REVISTA DEL COLEGIO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE SALAMANCA

Enfermería



Diciembre 2023



**En estas fechas tan especiales,
queremos agradecer vuestro
trabajo y dedicación. ¡Feliz Navidad!”**



Colegio de Enfermería de Salamanca, **a tu servicio**

<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 prente agresiones.

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

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

➤ **FORMACIÓN CONTINUADA** *Presencial, semipresencial y ON-LINE* *Organización de Cursos, Seminarios, Congresos y Jornadas*

➤ **AULA DE INFORMÁTICA** *Internet, impresora, escaner... horario de oficina (excepto cursos)*

➤ **AULA DE INVESTIGACIÓN** *Martes Tarde, previa cita* *Asesoramiento en el diseño de proyectos y trabajos de investigación* *Asesoramiento en preparación de poster y/o comunicaciones*

➤ **HERMESENFERMERIA** *Servicio de mensajería SMS (requiere autorización)*

➤ **VENTANILLA UNICA** *Realiza tus gestiones administrativas a traves de la Web.*

➤ **OTROS SERVICIOS**

Seguro Colectivo Protección Familiar: Decesos 3.060 €

Certificaciones

Biblioteca (Préstamo 1 mes colegiado/libro)

Correo Argo y Alertas Electrónicas

C/ Dimas Madariaga, 14. 37005 Salamanca. Telf.: 923 22 30 12.

E-mail: colegiosalamanca@enfermeriacyl.com **Web:** www.enfermeriasalamanca.com



Enfermería

DICIEMBRE 2023

SUMARIO

4-6 TEMA PROFESIONAL

El compromiso esencial de las enfermeras en las Mutuas Colaboradoras de la Seguridad Social

7-9 ACTUALIDAD

Tareas cotidianas para las que puedes pedir ayuda a la Inteligencia Artificial

10-13 ESPECIAL RUTA ENFERMERA

14-15 INVESTIGACIÓN

16 FORMACIÓN

17 ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DE ENFERMERÍA DE SALAMANCA

18-19 FELICITACIÓN NAVIDEÑA Y AVISOS

20 COMUNICACIÓN

Nace la comunidad WhatsApp COENFSALAMANCA

20-23 NUESTRA GENTE

Una historia de vida, dignidad y derechos humanos

JUNTA DIRECTIVA

Presidenta Dña. María José García Romo **Vicepresidenta** Dña. Emilia Ruiz Antúnez **Secretaria** Dña. Yolanda Pérez Maíllo **Tesorero** D. David Sánchez Lozano **Vocal I** Dña. Nerea Sánchez Sánchez **Vocal II** Dña. Carolina Benito Vera **Vocal III** Dña. M^a del Carmelo de Castro Sánchez **Vocal IV** Dña. Ainhoa Rivero Martín **Vocal V** Dña. Elena Fernández Marcos **Vocal VI** Dña. Cristina Martín Martín **Suplente I** Dña. Milagros Arbe Ochandiano

REDACCIÓN Y COORDINACIÓN DE CONTENIDOS:

Irene Martín Martín

MAQUETACIÓN Y DISEÑO: Fernando Suárez Carballo

DEPÓSITO LEGAL: S. 1.046-1998

Editorial

Estamos a las puertas de la Navidad, con la sensación de que se anticipa cada vez más, con la competición en nuestras ciudades y barrios por ver qué luces brillan más, los villancicos en los supermercados, o la venta de lotería en pleno mes de agosto... y que puede hacer que la Navidad pierda un poco de su esencia en sus verdaderas fechas.

Para esta Junta de Gobierno es tiempo de reflexión sobre lo realizado por la profesión y el servicio a los colegiados, nuestro foco, durante el año.

Además del apoyo administrativo y de asesoría, hemos organizado actividades de interés científico y profesional, con la formación continuada dentro de cursos, en jornadas, proyectos de investigación, actividades divulgativas de educación para la salud y actividades lúdicas. Además, hemos mantenido reuniones periódicas con Consejo General y Consejo Autonómico de Colegios Profesionales de Enfermería para velar y trabajar en los avances de nuestra profesión.

Dentro de estos avances se contemplan las mejoras y oportunidades tecnológicas, como puede ser la **aplicación de la Inteligencia Artificial (IA)**, que está cambiando el mundo y transformando sectores tan importantes como el sanitario. La OMS reconoce su potencial para mejorar los efectos en la salud, bien a través de los ensayos clínicos, el diagnóstico médico, el tratamiento, el cuidado personal y la atención centrada en la persona.

Las nuevas oportunidades tecnológicas están cambiando el mundo y transformando sectores tan importantes como el sanitario. No podemos ignorar su importancia y avances en este sector; además del desafío que representa para nuestra profesión, entre otras.

Puede contribuir incrementando la eficiencia en la atención, al facilitar la recopilación y gestión de los datos o tareas administrativas, en el diagnóstico de enfermedades y en la predicción de resultados clínicos, o en aplicación de registros de cuidados dentro de la historia clínica. Podremos analizar y archivar datos importantes sobre los pacientes, siendo a su vez, garantes de que esta se utilice debidamente con medidas de seguridad que garanticen su protección.

Y aunque podamos desconfiar de su aplicación adecuada, e incluso del temor a ser reemplazados por estas nuevas tecnologías, **nunca sustituirán el trabajo enfermero**, sobre todo cuando se trata de proporcionar una atención humana y personalizada a los pacientes.

Podrá ser una herramienta muy valiosa para agilizar el trabajo de los profesionales de la salud, sin embargo, es necesario que la veamos como un complemento al trabajo de estos profesionales, no como un sustituto. Si logramos que se integre de manera efectiva y coherente en nuestra labor, conseguiremos mejorar la ejecución y efectividad de sus tareas, proporcionando al paciente una atención de más calidad.

Desde estas páginas, esta Junta de Gobierno, os desea de todo corazón unas muy Felices Fiestas, en Paz, junto a vuestros seres más queridos.

La Junta de Gobierno

El compromiso esencial de las enfermeras en las Mutuas Colaboradoras de la Seguridad Social

Por **Laura Barbero Miguel**

Enfermera especialista en Enfermería del Trabajo

Laura Barbero es estudiante del último curso del Grado de Psicología. Experta universitaria en Enfermería en accidente de trabajo. Autora de varios libros. Actualmente trabaja en la mutua Asepeyo desde 2005.

Hace algunos años, cuando terminábamos la carrera de enfermería y nos incorporábamos al mercado laboral, salíamos de la universidad sin saber muy bien qué eran aquellas entidades por entonces denominadas Mutuas de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social (MATEPSS).

Hoy en día, ya ni siquiera reciben ese nombre, ahora se llaman Mutuas Colaboradoras con la Seguridad Social (Ley 35/2014, de 26 de diciembre, por la que se modifica el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social en relación con el régimen jurídico de las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social).

Es probable que aún siga existiendo cierto desconocimiento generalizado sobre lo que son y lo que no son estas entidades. Pero no solo en la población general, si no también dentro de nuestro propio colectivo.

En mi caso, no fue hasta el año 2002, cuando cursé la antigua formación de “Diplomada en Enfermería de Empresa” (actual especialidad de Enfermería del Trabajo), cuando descubrí lo que realmente eran y a lo que se dedicaban.

En España hay actualmente dieciocho Mutuas Colaboradoras con la Seguridad Social presentes en todo el territorio nacional. Estas entidades son por definición asociaciones de empresarios sin ánimo de lucro, cuya actividad prioritaria es la colaboración con la gestión de la Seguridad Social en relación a varias prestaciones:

- 1) Prestaciones económicas y de la asistencia sanitaria derivada de las contingencias profesionales. Es decir, el accidente de trabajo y la enfermedad profesional
- 2) Prestación económica por incapacidad temporal derivada de contingencias comunes. Es decir, la enfermedad común y el accidente no laboral
- 3) Realización de actividades de prevención de riesgos laborales de la Seguridad Social;
- 4) Prestaciones por riesgo durante el embarazo y la lactancia natural;
- 5) Prestación por cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave;
- 6) Prestación por cese de actividad de los trabajadores autónomos.

Se podría decir que las mutuas, en definitiva, son enti-



dades con participación privada en la gestión de funciones públicas, y de esta concepción nació la figura jurídica de “colaboradoras con la Seguridad Social”. Su anterior naturaleza era de entidad aseguradora, y de ahí que actualmente aún siga existiendo cierta confusión y desconocimiento.

El Rol de las enfermeras en las Mutuas Colaboradoras de la Seguridad Social

Cabe preguntarse entonces, qué hace una enfermera en este tipo de organizaciones con una, “tan peculiar forma de ejercicio de funciones públicas delegadas”, que parece ser casi exclusivamente económica.

Pues bien, tras más de 18 años trabajando como enfermera en una Mutua, puedo decir que las funciones que desempeñamos quienes trabajamos aquí, no se diferencian mucho en realidad de las que se tienen en otros ámbitos laborales como, por ejemplo, la Atención Primaria de salud, la Atención Especializada o los servicios de Urgencias. En el campo, eso sí, de la traumatología.

No son muy distintas, al menos en lo que se refiere a nivel asistencial, porque una curiosa, y para mí, apasionante particularidad que tenemos las enfermeras de las mutuas es que, también tenemos funciones no asistenciales, que van más allá de lo meramente administrativo o burocrático, y que también requieren del conocimiento y “saber-hacer” profesional que nos caracteriza. Lo explicaré un poco más adelante. Pero vayamos por partes.

En primer lugar, conviene señalar que las Mutuas dis-

“Es un trabajo que me apasiona en muchos sentidos, pero especialmente, porque tengo la suerte de formar parte, junto con mis compañeras, de un proyecto altamente innovador que, de algún modo, constituye una nueva actividad enfermera”

ponen la mayoría de una red de centros asistenciales, oficinas centrales y en algunos casos también hospitales propios.

En segundo lugar, nuestra población diana y foco principal de nuestros servicios enfermeros es la población trabajadora. Es decir, que “nuestros” pacientes son los trabajadores protegidos por la Mutua en la que estemos desempeñando nuestra actividad. Esto, lógicamente, excluye a la población pediátrica y a cualquier paciente que supere la edad legal de jubilación.

Una vez delimitado quién es nuestro “paciente tipo”, procede describir qué se entiende por contingencia profesional y por contingencia común, para entender cuáles son esas funciones enfermeras asistenciales y no asistenciales que desempeñamos en las Mutuas.

Funciones de Enfermería de Mutua con los pacientes de Contingencia Profesional

Por contingencia profesional (CP) entendemos cualquier accidente de trabajo o enfermedad profesional que presente un trabajador durante el ejercicio de su actividad laboral.

Las lesiones o patologías derivadas de esta contingencia pueden causar o no una incapacidad temporal (IT), y una IT por CP implica que: primero, es un médico de la mutua quien debe reconocerle al paciente su situación de incapacitado en base a razones clínicas y, segundo, es la propia mutua quien reconoce su derecho a la prestación económica durante el tiempo en el que el médico de la mutua siga manteniendo su incapacidad laboral.

Pero no todos los pacientes de Contingencia Profesional (pacientes = trabajadores cuyas empresas están adheridas a una mutua) requieren de una IT. Lo que sí suelen requerir la mayoría, es de cuidados enfermeros. Primarios o especializados.

Y aquí es donde las enfermeras de las mutuas desempeñamos nuestras funciones asistenciales:

Intervenciones propias de Enfermería con el paciente traumatológico:

Inmovilizaciones, cuidados del paciente escayolado, cuidados de quemaduras y heridas, administración de medicación (oral, im, tópica, oftálmica, etc), vacunas, enseñanza para el autocuidado, documentación de la historia clínica, control de constantes vitales, medición de parámetros (glucemia, etc.), cuidado y prevención de infecciones, drenaje de hematomas, suturas, toma de muestras biológicas para estudios de laboratorio, prevención de úlceras por presión, cuidados de los pacientes grandes dependientes, cuidados pre y postquirúrgicos, apoyo en la planificación de traslados intercentros de la red propia (por ejemplo de un centro asistencial a un hospital y viceversa) o de la red externa (servicios públicos y privados de salud y nuestros centros), asistencia 24 h (en el caso de los hospitales), apoyo en consulta médica, primeros auxilios, e incluso maniobras de RCP en los casos más graves, etc.

Intervenciones de Enfermería en el funcionamiento de equipos e instalaciones:

Mantenimiento de maletines de emergencia, desfibriladores, protocolos de esterilización, protocolos de protección radiológica, control de caducidades y conservación de medicación, petitorios de medicación, utillaje y material sanitario, etc.

Toda la actividad asistencial que desarrolla una enfermera de Mutua lo hace siempre con un alto grado de especialización, velando constantemente por la seguridad del paciente y buscando siempre la excelencia en sus cuidados.

Funciones de Enfermería de Mutua con los pacientes de Contingencia Común

Por contingencia común (CC) entendemos cualquier enfermedad común o accidente no laboral que sufre una persona trabajadora y que, en muchas ocasiones, también le genera una IT.

Pero en este caso, el reconocimiento de la incapacidad temporal (IT) por contingencia común (ITCC), le corresponde al Servicio Público de Salud, no a las Mutuas. Es decir, que es el médico de familia de atención primaria quien se encarga de emitir tanto el parte de baja inicial, como los partes de confirmación si los hubiera, como el parte de alta.



También los Servicios Públicos de Salud, son a quienes corresponde dispensar la asistencia sanitaria en estos casos. Pero como la propia ley atribuye a las Mutuas la asunción de la prestación económica de la ITCC, también les facilita a su vez, la facultad de realizar actividades de control y seguimiento desde la baja médica, así como mecanismos de coordinación y eficacia con los Servicios Públicos de Salud con la figura de la propuesta de alta médica, debidamente fundamentada.

Es en estas actividades de control y seguimiento donde las enfermeras de las mutuas desempeñamos nuestras funciones no asistenciales en su amplia mayoría.

Personalmente, en la mutua en la que trabajo, tengo la enorme satisfacción de trabajar en una Unidad centralizada que se creó en 2009 para la gestión enfermera de estas actividades de control y seguimiento a los pacientes en ITCC.

Es un trabajo que me apasiona en muchos sentidos, pero especialmente, porque tengo la suerte de formar parte, junto con mis compañeras, de un proyecto altamente innovador que, de algún modo, constituye una nueva actividad enfermera que podría considerarse un hito histórico para nuestra profesión, y, además, me siento especialmente orgullosa de haber contribuido a la aparición de esta unidad desde sus mismos inicios.

Las funciones enfermeras en la gestión de la ITCC, a pesar de no ser asistenciales, tienen tanto de enfermería como la principal función enfermera: ser capaces de valorar al paciente de un modo integral, manteniendo siempre la perspectiva ético-legal del registro de la historia clínica y contemplando al individuo no solo como un ser biopsicosocial, si no también en nuestro caso, como a un ser bio-psico-socio-laboral.

Nuestra particularidad es que, no valoramos al paciente para después ejecutar un plan de cuidados (no nos corresponde), pero sí que necesitamos de nuestro juicio enfermero para poder llevar a cabo dichas valoraciones.

¿Qué hacemos entonces las enfermeras de las mutuas con los pacientes de contingencia común?

Pues básicamente, realizamos valoraciones de enfermería iniciales y sucesivas mediante entrevistas sanitarias a los pacientes, mayoritariamente telefónicas, una peritación propia sobre su estado de salud en base a nuestro propio criterio enfermero y la definición de una estrategia posterior de si procede o no citar a visita médica presencial para que sea ya el médico de la mutua quien justifique o injustifique la baja, y en este caso, pueda elevar una Propuesta de Alta.

Es decir, contribuimos al sistema de coordinación establecido por ley entre las mutuas y los Servicios Públicos de Salud, y al sistema de colaboración con el Ministerio de Empleo y Seguridad Social a la hora de identificar precozmente posibles casos de pacientes con bajas médicamente injustificadas, y realizar el seguimiento de aquellas bajas que si estarían justificadas desde un punto de vista médico.

Ventajas profesionales del seguimiento al paciente de contingencia común

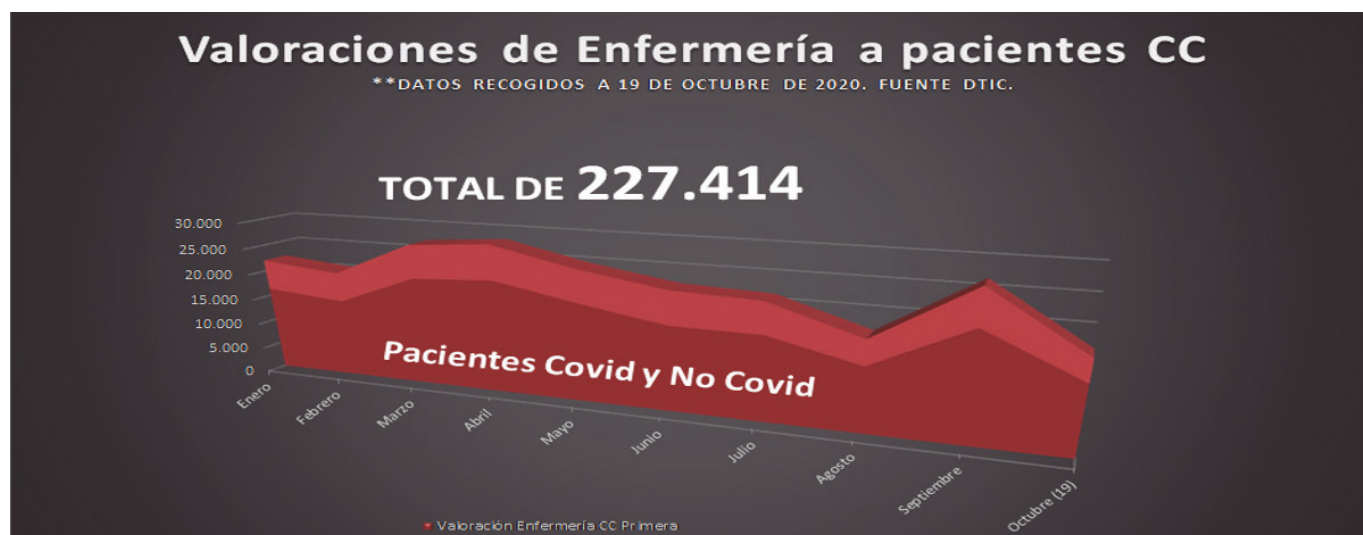
En el contexto de estas valoraciones de enfermería al paciente de contingencia común, las enfermeras de las mutuas mantenemos permanentemente actualizados nuestros conocimientos sobre cualquier tipo de patología, y no solo de traumatología, como nos sucede con la actividad en el ámbito de la contingencia profesional.

Esto nos permite poder asesorar sanitariamente en muchos casos a los pacientes a quienes valoramos, y que, en bastantes ocasiones, son ellos mismos quienes nos solicitan consejos de salud directamente “aprovechando nuestra llamada”.

Sin ir más lejos, durante la pandemia, en la época del confinamiento, cuando la mayoría de los recursos enfermeros tuvimos que estar al frente de la batalla, y la accesibilidad a los servicios médicos presenciales era tan difícil para la población, los numerosísimos pacientes en ITCC a los que llamábamos, reaccionaron de forma extraordinariamente positiva, ya que las enfermeras de las mutuas, nos convertimos casi sin darnos cuenta en esa voz profesional, amable y tranquilizadora al otro lado de un teléfono, que se interesaba por su salud, y ayudaba a mitigar sus miedos.

Pero, más allá de la educación para la salud que podamos realizar, las enfermeras de contingencia común, hacemos mucho más. También elaboramos nuestros propios protocolos de actuación, estableciendo prioridades diagnósticas para realizar nuestros seguimientos, documentando los procesos, desarrollando nuestro “oído clínico” y grandes habilidades de comunicación asertiva, y tratando de ser lo más eficientes posibles en nuestra gestión.

Nos guiamos siempre por los principios éticos, manteniendo la confidencialidad de los datos clínicos obtenidos, reforzando el buen hacer de nuestros compañeros de los Servicios Públicos y Privados de Salud en la medida de nuestras posibilidades, respetando su labor y manteniendo siempre ese espíritu y esa vocación de servicio que nos caracteriza a todos y todas las enfermeras.



TAREAS COTIDIANAS PARA LAS QUE PUEDES PEDIR AYUDA A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Por **Manuel Amezcua** · Catedrático de Investigación en Cuidados de Salud, UCAM-Murcia. Presidente de la Fundación Index



En el mes de noviembre se ha cumplido el primer aniversario del lanzamiento de ChatGPT, el producto de inteligencia artificial (IA) pensado para ser utilizado por la generalidad de la ciudadanía. Su carácter disruptivo explica posiblemente el crecimiento exponencial que ha experimentado en tan corto periodo de tiempo y el efecto transformador que ha producido entre sus usuarios. Aunque estos sean aún escasos, pues diferentes encuestas estiman una utilización inferior al 20% de los adultos, si bien el porcentaje aumenta en sectores concretos como el de la enseñanza.

Cuando un usuario se acerca por vez primera a la inteligencia artificial generativa (IAG), el efecto que produce es el de asombro, pues no estábamos preparados para, en la vida real, relacionarnos con las máquinas utilizando el lenguaje natural (con el tímido precedente de los asistentes de voz tipo Alexa o Siri). Los chatbot de IA muestran una capacidad hasta ahora desconocida para mantener conversaciones con respuestas coherentes, expandiéndose también al mundo de la imagen, el sonido o el código. Y es aquí donde precisamente comienzan los problemas, pues resulta extremadamente complicado diferenciar los productos generados por IA de los producidos por huma-

nos, ya sean novelas, artículos científicos, fotografías y vídeos, o incluso aplicativos informáticos. La imagen del Papa revestido de un moderno plumífero blanco, creada con IA, alertó sobre la precaución con que hemos de acercarnos en adelante a producciones visuales o textos con contenidos engañosos e incluso maliciosos.

El debate sobre la ética en la utilización de la IA está servido y, mientras algunos países han optado por limitar su uso, otros organismos internacionales están intentando introducir medidas regulatorias, entre ellos y muy recientemente la Unión Europea. Cuestiones como la salvaguarda de los derechos de autor (la IA no crea, copia) y la propia atribución de autoría de los productos generados, la reproducción de sesgos ya presentes en el mundo de los humanos, la posibilidad de crecimiento de estafas a través de personas o voces clonadas, o el riesgo de pérdida de millones de empleos, son solo algunas de las grandes preocupaciones que la IA está generando en el mundo.

Y, sin embargo, el crecimiento de aplicativos y utilidades de la IA continúa imparable. ¿A qué se debe? A que no hay ámbito que escape a la tentación de ser utilizada de manera efectiva para resolver necesidades concretas o por simple divertimento. Desde pedirle a chatGPT que

escriba un soneto amoroso en un estilo lorquiano, para regalar a la persona que pretendemos enamorar; declara admiradora del poeta granadino; hasta solicitarle un discurso jocoso para entretener a los colegas de trabajo en la comida de navidad; o pedirle que nos elabore una reclamación al ayuntamiento en un estilo contundente.

Pero, en un plano más profesional, ¿puede la IA servirnos realmente de ayuda como enfermeras? Generación de ideas, producción de diversidad de textos, elaboración de esquemas y guiones, corrección gramatical, traducción, generación de imágenes, análisis de tablas estadísticas... claramente la inteligencia artificial nos puede ayudar en multitud de tareas cotidianas, muchas veces rutinarias, favoreciendo que recuperemos parte de ese tiempo tan valioso que tanto necesitamos para asuntos más importantes. A continuación y con base en mi propia experiencia, compartiré algunas de las utilidades de chatGPT (OpenAI) y otros chatbots tan conocidos como Bing (Microsoft) o Bard (Google), para resolver tareas relacionadas con el trabajo intelectual del día a día.

Trabajando con documentos

Por ejemplo, de manera cotidiana me veo en la tesitura de leer numerosos documentos, entre ellos artículos de revistas, al objeto de estar al día de los últimos avances que se producen en una disciplina tan dinámica como la Enfermería. Estoy seguro que a ti te ocurre lo mismo. Trabajar con artículos científicos implica realizar operaciones intelectuales como traducir, resumir, extraer aspectos críticos, verificar interpretaciones, etc. Hacerlo de manera manual resulta pesado y puede llegar a disuadirte de su utilización. Pero a partir de ahora te propongo recurrir a la ayuda de la poderosa inteligencia artificial generativa. Vamos a descubrir cómo chatGPT realiza en segundos operaciones que nos llevarían horas, utilidades que podrás aplicar a otras muchas tareas. Por ello conviene que adquieras competencias para la utilización responsable de los chatbots de IA con fines profesionales.

En primer lugar, conviene que conozcas las características de los programas de IAG, a los que nos venimos refiriendo como chatbot, y que están configurados como una herramienta con la que puedes mantener conversaciones utilizando el lenguaje natural. La mayoría de softwares permiten registrarte en modo Freemium, modalidad en la que puedes realizar operaciones básicas con algunas restricciones respecto a la versión de pago. Pero esta versión libre satisfará la mayor parte de tus necesidades. Aunque los entornos de búsqueda puedan estar en inglés, el chatbot siempre te responderá en el idioma que utilices al darle instrucciones (prompt). Un consejo: siendo conscientes de que se trata de una máquina, merece la pena humanizar el trato, por lo que te recomiendo utilizar un lenguaje amable y respetuoso y verás cómo te responde en el mismo tono.

Para trabajar con documentos, primero has de cargar el texto del artículo en la consola de instrucciones, indicándole que le vas a realizar una serie de preguntas sobre el mismo. En su versión libre, los chatbots tienen un límite de texto (token), por lo que es posible que tengas que fraccionarlo en varias partes hasta cargarlo entero. Si el documento está en PDF tendrás que pasarlo a texto editable, por ejemplo, en Word (prueba con iLovePDF), o bien utilizar el chatbot chatPDF, que te permitirá cargar y

trabajar con hasta dos archivos gratis al día.

Si el texto del artículo está en inglés u otro idioma con el que tienes dificultad de comprensión, puedes solicitar al chatbot que te lo traduzca al español, lo hará con un nivel de competencia similar a los mejores traductores automáticos. También es posible introducir en el chatbot artículos en otro idioma, pero al preguntarle sobre contenidos del mismo en español, te responderá siempre en este idioma.

Si no tienes tiempo para leer el contenido del artículo al completo, puedes solicitar al chatbot un resumen del mismo, por ejemplo, con este prompt: *¿Puedes proporcionarme un resumen de 1000 palabras de los contenidos de este artículo?* Lo hará de manera instantánea, pero observarás que en un momento dado interrumpirá la tarea, dejando incluso una palabra a medias. Es porque la respuesta ha superado el número de token para el que está programado. Bastará con que le introduzcas el prompt Continúa y retomará la tarea en el punto en que la dejó. Repite esta instrucción hasta que finalice la tarea que le has encomendado.

Si el artículo resulta de tu interés, es posible que te interese información complementaria, por ejemplo: *¿Me puedes facilitar una síntesis de los principales resultados del estudio?* También puedes pedirle que te interprete una tabla estadística, bastará con que copies la tabla y pegues su contenido en la consola de instrucciones. No te preocupes si lo hace de una manera desconfigurada, el chatbot entenderá su contenido y te proporcionará una amplia información sobre las relaciones entre las diferentes variables representadas.

Conceptos clave en la Inteligencia Artificial Generativa

Chatbot: Software basado en Inteligencia Artificial capaz de mantener una conversación en tiempo real por texto o por voz.

Prompt: instrucción o pregunta inicial que proporcionas al chatbot para que genere una respuesta. Un prompt claro y específico ayuda a obtener resultados más precisos.

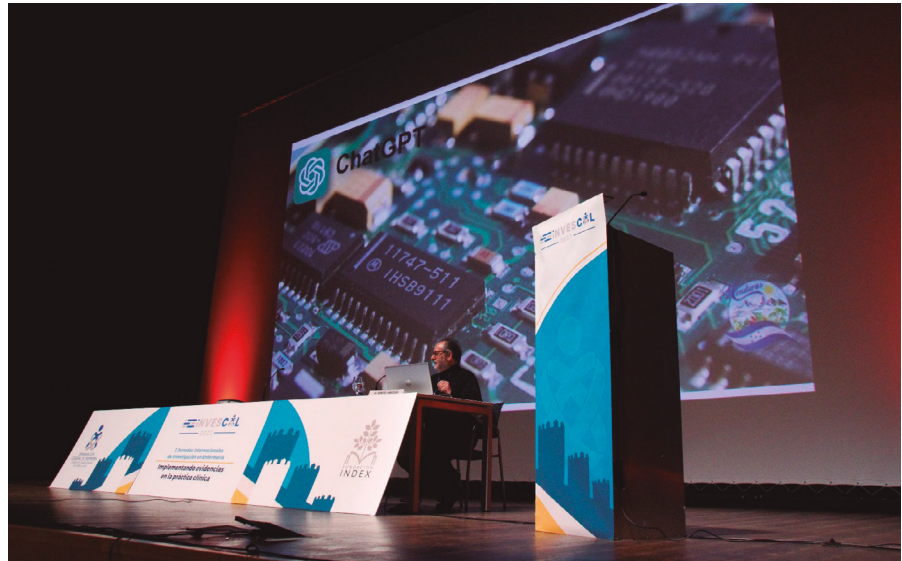
Token: Es una unidad de texto (un carácter, una palabra o un descriptor). Los chatbot de IA tienen un límite variable de tokens tanto para el prompt como para las respuestas que proporciona.

Alucinación (Hallucination): Cuando el chatbot genera información incorrecta, ficticia o no respaldada por hechos reales, o sea, que puede ser completamente inventada, aunque pueda sonar coherente y relevante. Por lo tanto, al interactuar con estos instrumentos, es fundamental verificar la información que proporcionan y no confiar ciegamente en su precisión, especialmente cuando se trata de datos o hechos importantes.

Vamos a solicitar al chatbot una tarea más comprometida, por ejemplo, que identifique posibles áreas de implementación. Obtendrás un resultado más preciso si le facilitas información más detallada sobre quién eres y qué utilidad deseas dar a los resultados: Soy enfermera clínica con actividad en un centro de atención primaria de salud, ¿puedes proporcionarme con detalle las utilidades que puedo encontrar en este documento para mejorar el cuidado hacia el paciente o la ciudadanía? Me interesa muy especialmente las posibles intervenciones de promoción de la salud.

También puedes generar imágenes mediante IA. Por ejemplo, en caso de que quieras compartir la información obtenida del artículo con tus colegas en una sesión bibliográfica, puedes sugerir que te proporcione imágenes que reflejen la temática del artículo. Para esta función, es ideal trabajar con Bing, ya que te ofrece gratis un número limitado de imágenes con tecnología Dall-E 3 (el generador de imágenes de Open-AI). Necesitarás construir un prompt muy detallado de lo que quieres, además puedes solicitar que sea realista, en dibujos, artística, etc. Es recomendable que la instrucción se realice en inglés, pues la entenderá mejor y obtendrás un resultado más preciso.

Una importante recomendación es que leas de manera rigurosa los textos que te genera la inteligencia artificial, pues muy a menudo contienen errores en la información que proporcionan, o bien distorsionan la realidad, reflejan sesgos de toda índole, e incluso se inventan cosas con tal de atender una petición del usuario. Todos los chatbots cometen “alucinaciones” en alguna medida, por tanto, nunca debes tener por cierto todo lo que obtienes me-



dante IA. Revisa pormenorizadamente la información y compara con otras fuentes fiables, antes de hacerla tuya.

Finalmente, te recomiendo que almacenes la información que deseas preservar para una utilización posterior. El chatbot guardará en la memoria de tu perfil un historial limitado de los chats o consultas que has realizado, por lo que progresivamente se irán eliminando automáticamente. Por ello será buena idea que la información relevante la incorpores a tu cuenta de un gestor bibliográfico tipo Mendeley o Zotero. Si aún no dispones de ella, te recomiendo que la abras y empieces a componer tu particular fondo de tesoros bibliográficos a los que a menudo tienes que consultar. No te resistas, por compleja que te pueda parecer, la IA está pensada también para ti, para ayudarte a ahorrar tiempo y a realizar tareas rutinarias de una manera efectiva.



Imagen generada por Dall-E 3

Recursos de Inteligencia Artificial y tecnologías de apoyo mencionados en este artículo

Chatbots de IA

ChatGPT <https://chat.openai.com/>

Bing <https://www.bing.com/>

Bard <https://bard.google.com/>

ChatPDF <https://www.chatpdf.com/>

Dall-E 3 <https://openai.com/dall-e-3>

Otros softwares

iLovePDF <https://www.ilovepdf.com/es>

Mendeley <https://www.mendeley.com/>

Zotero <https://www.zotero.org/>

Sumando salud a los años con las enfermeras/os de Salamanca

Los días 10, 11 y 16 de octubre, la plaza de la Concordia se llenó de cuidados enfermeros. El trailer de la “Ruta Enfermera”, una de las grandes campañas de visibilización de la Enfermería en 2023, puso de el cartel de “completo” ante el amplio programa preparado para los salmantinos.

En el acto inaugural, la presidenta del colegio destacó el papel de la Enfermería en el sistema de salud y reclamó mejoras para el colectivo con el propósito de ofrecer la mejor calidad de atención, además de incidir en el interés del colectivo por promover acciones, como esta ruta, para acercarse a la sociedad y “divulgar salud”. En esta línea, la

concejala del Ayuntamiento de Salamanca señaló “el gran trabajo que desarrollan los profesionales de enfermería, con su importante labor para la atención a los ciudadanos”.

La propuesta de actividades permitió dar a conocer las prestaciones de la enfermería e incentivó a la sociedad a seguir hábitos saludables. Un programa de charlas y talleres destinados a la población, cuyo objetivo principal o ideas clave nos resumen, en primera persona, los enfermeros y enfermeras responsables de su creación e impartición, a continuación:

Charlas

PREVENCIÓN DE ICTUS. GEMA ENTISNE GARCÍA · DIEGO FERNÁNDEZ ALLANDE MARTA HERRERO ROSADO · ALBERTO SÁNCHEZ GUERRERO

“¿Qué tengo que hacer ante la sospecha de un ictus? Actuar de la manera más RÁPIDA posible. LLAMANDO AL 112. Si estás solo en casa, deja la puerta abierta y evita ir al hospital o llamar a tu médico”.

CUIDADOS EN DIABETES. SONIA FUENTES VIDAL

“Los cuidados de una persona con diabetes son mucho más que el mero control de la cifra de glucosa: la dieta adecuada, ejercicio ajustado a las circunstancias, cuidados de los pies... y las enfermeras orientamos a los usuarios en dichos cuidados. La mayor duda de los ciudadanos es conocer qué tipo de alimentos son adecuados en la dieta de las personas diabéticas”.

¿CÓMO SER DONANTE DE MEDULA ÓSEA? MEI FERNÁNDEZ CRESPO

“La donación de médula ósea es un acto altruista en el que con una simple donación le estás ofreciendo a otra persona la oportunidad de curarse y seguir viviendo. Además, donar es un proceso más simple de lo que se piensa pues, la mayoría de las veces, la donación se realiza a través de un procedimiento similar a una donación de sangre. La compatibilidad donante-receptor es muy difícil de encontrar por lo que cuantos más donantes haya, mejor. No dudes en informarte y resolver tus dudas. Donar es el mayor acto de generosidad”.

PREVENCIÓN DE ICTUS II MAGDALENA BERNAL CABRERO · PAULA ISABEL GALACHE GARCÍA · M. TERESA GARCÍA HERNÁNDEZ · MARÍA JESÚS

MADRUGA MORALES

“Dar a conocer los tres síntomas más identificativos de padecer un ictus: Parálisis facial, pérdida de fuerza de las extremidades y dificultad para hablar o comprender. Por supuesto, llamar al 112”.

CUIDADOS PALIATIVOS LOURDES SÁNCHEZ SÁNCHEZ · PAULINA PÉREZ YUSTE

“Dar a conocer la unidad de cuidados paliativos de los Montalvos: dónde estamos y cómo actuamos”.

MENOPAUSIA MARÍA DOMÍNGUEZ DIEZ · M. DEL CARMELO DE CASTRO SÁNCHEZ

“La menopausia es una etapa vital más de la vida de una mujer. Marca el final de los ciclos menstruales y se diagnostica después de que transcurran doce meses sin periodo menstrual y lleva acompañado una serie de síntomas (sofocos, sequedad vaginal, pérdida de elasticidad de la piel, disminución de la libido y cambios en la distribución de la grasa corporal...). Todas las mujeres en esta etapa vital deben saber que tienen cerca un profesional sanitario como es su Matrona, que puede acompañarlas, ayudándolas a mitigar los síntomas, realizando programas de promoción de salud y prevención de la enfermedad”.

LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD DAVID SÁNCHEZ LOZANO

“Dar a conocer los peligros más habituales que suceden en el ámbito doméstico, los cuales pasan desapercibidos y pueden provocar lesiones e invalideces. Dar consejos para evitar esa probabilidad de caídas, accidentes y en caso de que estos sucedan dar consejos para solucionarlos de la mejor forma posible”.

EMBARAZO Y PARTO ESMERALDA GÓMEZ MIGUEL · MARÍA ALONSO PICADO

“La población desconoce que en procesos fisiológicos co-

mo embarazo, parto, anticoncepción o menopausia es la matrona la encargada del proceso de atención y que el ginecólogo sólo se encarga de la atención de mujeres con patologías. **POTENCIAR EL PAPEL Y AUTONOMÍA DE LAS MATRONAS.** Un paso importante sería el facilitar la prescripción de productos de uso protocolizado en por ejemplo todos los embarazos (ácido fólico, gamma globulinas, etc.).”

COLOSTOMIAS Y UROSTOMIAS SERGIO SÁNCHEZ MATESANZ · LAURA SÁNCHEZ GONZÁLEZ

“Los cuidados al paciente ostomizado deben proporcionarlos profesionales formados, sensibilizados con sus necesidades, y que desarrollen su trabajo desde la empatía y la profesionalidad. Los pacientes que no reciben atención por parte de profesionales formados en ostomías, son más dependientes y se sienten más ansiosos y deprimidos”.

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: CÓMO IDENTIFICARLOS Y PREVENIRLOS

“Para prevenir los TCA es importante trabajar la autoestima y la imagen corporal, fomentar hábitos alimentarios y estilo de vida saludables, evitar dietas no supervisadas y estar atentos a los sitios de internet que visitan nuestros hijos/as. Para detectarlos es fundamental estar atentos a los cambios de comportamiento en relación a la comida, el peso y la figura corporal, y buscar ayuda profesional si se sospecha de un trastorno de la conducta alimentaria”.

LAVADO DE MANOS YOLANDA PÉREZ MAILLO · CRISTINA HERNÁNDEZ PÉREZ

“La importancia del lavado de manos es y ha sido una medida fundamental para evitar enfermedades a uno mismo y los demás. Hay que concienciar a la población que siempre es necesario que realice una buena higiene de manos en los momentos adecuados”.

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ADHERENCIA TERAPÉUTICA NATALIA ALMEIDA MESONERO · EDUARDO JOSÉ THOMSON SANTOS

“Todos los días vemos en nuestra práctica diaria a pacientes que no siguen el tratamiento y nosotros estamos convencidos de que, si lo hicieran, su enfermedad mejoraría mucho y en poco tiempo, así como su calidad de vida. Algo tan sencillo como seguir unas pautas diarias que pueden incluir una dieta, un ejercicio diario, un buen descanso nocturno, una higiene diaria....

Para ser conscientes de los beneficios, hay que conocer la enfermedad, el tratamiento.... Una buena base es tener confianza con nuestro enfermero para preguntarle dudas y ser conscientes de lo que tenemos y lo que debemos hacer para encontrarnos bien”.

EJERCICIO FÍSICO EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA OLGA TAPIA SEGURADO · MAR IGLESIAS DOMÍNGUEZ

Resumen: Desde que nacemos hasta que morimos necesitamos mantenernos activos. El ejercicio físico es vital a todas las edades, adaptándolo a las diferentes etapas y condiciones físicas. El sedentarismo es una de las principales causas de muerte en el mundo, mientras que el ejercicio físico es una poderosa medicina y combinar una actividad aeróbica con un refuerzo muscular ralentizará

el envejecimiento y mantendrá por más tiempo nuestra autonomía y calidad de vida. De esta manera, podemos decir, que no dejamos de movernos porque envejecemos, sino que envejecemos porque dejamos de movernos.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA BEBÉS M. PILAR SÁNCHEZ CORRAL

“Dar a conocer cuestiones como la autorregulación del bebé, la introducción de sólidos desde los 6 meses o los riesgos de atragantamiento”.

LACTANCIA MATERNA M. ÁNGELES PÉREZ VISUS · SARA CAAMAÑO GONZÁLEZ

“Sí quieres amamantar a tu hijo siempre encontrarás en las matronas ayuda y soporte emocional”.

CUIDA TU CORAZÓN FRANCISCO ALBA SAA

“La población debe saber que hay una serie de factores que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Que podemos actuar sobre algunos de ellos, los llamados factores de riesgo cardiovascular modificables, por lo que debemos conocerlos para poder reconocerlos, y así tener la posibilidad de controlarlos mejorando nuestra salud cardiovascular. Estos FRCV son el tabaquismo, la hipertensión arterial, la diabetes, la dislipidemia, la obesidad, el sedentarismo y el estrés. La dieta mediterránea, el ejercicio físico y el abandono del hábito tabáquico nos ayudarán a controlar estos FRCV”.

DONACIÓN Y TRASPLANTE EN SALAMANCA AINHOA RIVERO MARTÍN · MIGUEL ÁNGEL BRAVO RIAÑO

“La donación de órganos y tejidos salva vidas. Aunque España es líder en donación y trasplantes, mantiene una tasa de mortalidad de pacientes en lista de espera para trasplante.

Quiénes pueden ser donantes, hasta que edad, si pueden ser donantes con alguna patología, como se hace una persona donante de órganos en España”.

JÓVENES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS. ADICCIÓN, ACOSO, CIBERBULLING Y REPERCUSIÓN EN TRASTORNOS DE LA AUTOIMAGEN NEREA SÁNCHEZ

“A pesar de que las nuevas tecnologías y las redes sociales son una herramienta muy útil en nuestra sociedad actualmente, debemos tener mucho cuidado con el uso que nuestros menores hacen de ellas ya que pueden provocarles problemas de salud mental muy serios y con gran repercusión en su vida, como la adicción, el ciberbullying y los trastornos de la autoimagen, es por ello que como adultos debemos de ser capaces de detectar los signos de alarma y como actuar en consecuencia”.

PEDIATRÍA ROCÍO MORO SÁNCHEZ · ISABEL GARCÍA HERNÁNDEZ · CARMEN ELVIRA SÁNCHEZ BARRUECO · JORGE SANGUINO PEÑA

“Enseñar a la población, y a las familias en particular, a reconocer un atragantamiento en un lactante y/o niño, sabiendo diferenciar si se trata de un atragantamiento parcial o total, así como los pasos a seguir en cada uno de ellos. Así mismo, inculcar medidas de prevención en la introducción de la alimentación complementaria, correctos hábitos higiénico-dietéticos y adecuada seguridad infantil”.

Talleres

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS EN EL ADULTO MIGUEL ÁNGEL SEVILLANO ARROYO · CARMEN- SORAYA ROBLEDO MORONTA

“Para que una persona sobreviva sin secuelas a una parada cardiorrespiratoria es necesario actuar pronto y bien. Es fundamental que el testigo siga el orden correcto, maniobras de calidad y en el menor tiempo posible. Para conseguirlo es necesario llevar la formación y los desfibriladores a la población”.

TALLER PARA NIÑOS: PRIMEROS AUXILIOS NATALIA ALMEIDA MESONERO · EDUARDO JOSÉ THOMSON SANTOS · CRISTINA GARCÍA SÁNCHEZ

“De vez en cuando, escuchamos en las noticias que un niño pequeño ha salvado la vida a algún familiar, porque le han explicado nociones básicas de primeros auxilios y ha

sabido reaccionar. Dar a conocer las pautas básicas a la población y comenzar esta formación desde los más pequeños para así afianzar a edades más tempranas conceptos claves con lo que logramos una ciudadanía con mayor capacidad resolutoria ante una situación de emergencia”.

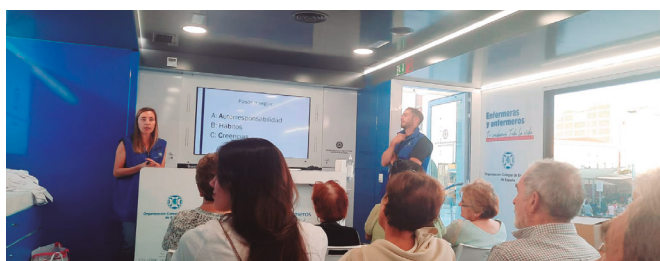
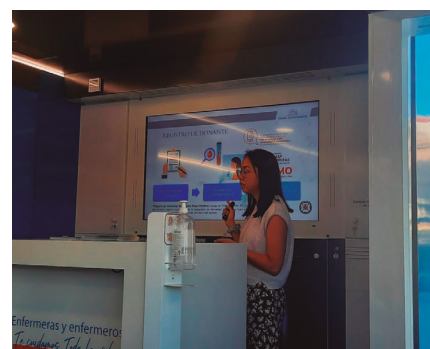
TALLER DE MOVILIZACIÓN MAR MARCOS MARTÍN · CAROLINA BENITO VELA

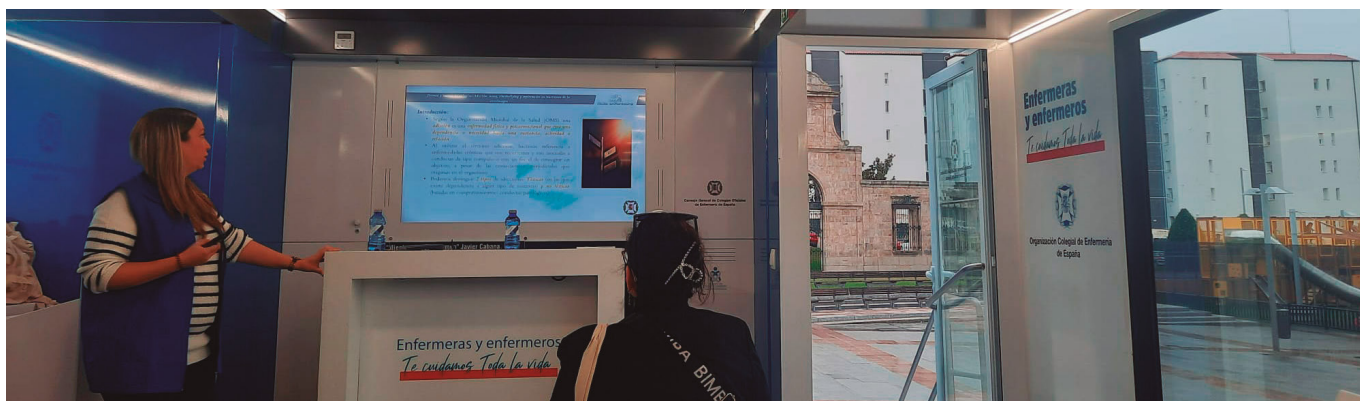
“Fomentar en el cuidador principal estrategias en el manejo de personas dependientes a su cargo para evitar posibles lesiones a la hora de movilizar al enfermo en su domicilio”.

TALLER DE LAVADO DE MANOS YOLANDA PÉREZ MAILLO · CRISTINA HERNÁNDEZ PÉREZ

“Saber exactamente cómo realizar correctamente la higiene de manos tanto con gel hidroalcohólico como con agua jabón mediante ejemplos prácticos es una forma eficaz de crear una rutina de higiene”.

Galería de imágenes





14 INVESTIGACIÓN

Beca **ayudas para investigación** en la práctica Enfermera

EL COE DE SALAMANCA, COMPROMETIDO CON EL IMPULSO Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN



El Colegio de Enfermería de Salamanca continúa participando activamente en el Plan de Apoyo Económico del CGE, como lo ha hecho a largo de todo este 2023, manteniendo a disposición de sus colegiados **ayudas destinadas a respaldar proyectos y trabajos de investigación**. Estos recursos están específicamente orientados a mejorar la práctica clínica y fomentar la investigación en el ámbito de la enfermería.

El objetivo fundamental de estas ayudas es ampliar y fortalecer tanto las actividades como las iniciativas que buscan mejorar la calidad de vida de los pacientes. Además, se busca el avance en la salud de la ciudadanía en general. Este apoyo se extiende a trabajos presentados en revistas científicas que aún no hayan sido reconocidos con premios previos. El objetivo es respaldar la difusión y el desarrollo continuo de conocimientos en el campo de la salud y la atención enfermera.

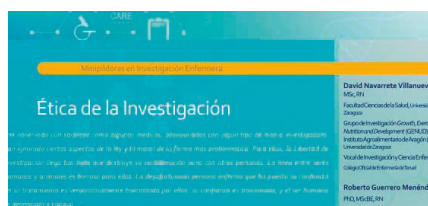
Periodo de solicitud: Hasta el 31 de diciembre de 2023

Puede ampliar la información en la Sede colegial o a través de nuestra web:

<https://enfermeriasalamanca.com/ayudas-a-la-investigacion-en-la-practica-enfermera-2a-edicion/>

PÍLDORAS FORMATIVAS EN **INVESTIGACIÓN**

Hasta un total 30 píldoras están ya disponible para su consulta en la web colegial. En esta ocasión destacamos las tres siguientes:



Ética de la investigación



Recomendaciones para el proceso editorial de publicaciones



Legislación en Investigación Clínica

Acceso a todas las píldoras

<https://enfermeriasalamanca.com/formacion-e-investigacion-2/pildoras-formativas/>

INVESCOL 2023

I Jornadas Internacionales de Investigación en enfermería organizadas desde el Consejo de Colegios Profesionales de Castilla y León

Ávila, 27 al 28 de octubre de 2023

Implementando evidencias en la práctica clínica



En ellas se abordaron, en formato conferencia y mesa redonda, temas como:

- Evidencias en la práctica clínica y seguridad del paciente.
- Oportunidades para la investigación en enfermería.
- La actualidad de la implementación de evidencias en la práctica enfermera: realidad y desafíos.
- Proyectos de investigación en Enfermería en Castilla y León.
- Buenas prácticas en la publicación de artículos científicos.
- Experiencias de investigación aplicada en enfermería en Castilla y León.
- Generación de investigación desde la práctica clínica.

Con un rotundo éxito de participación, las jornadas fueron lugar de encuentro de 400 profesionales de nuestra región que compartieron conocimiento, experiencias, preocupaciones y desafíos de la enfermería en los próximos tiempos. Además, se retrasmitieson en streaming por Youtube.

ACCESO A LAS CONFERENCIAS Y MESAS:

<https://invescol2023.enfermeriacyl.com/ponencias-de-las-jornadas/>

ACCESO LAS IMPRESIONES SOBRE LAS JORNADAS DE ALGUNOS DE LOS ASISTENTES:

https://invescol2023.enfermeriacyl.com/wp-content/uploads/2023/11/Invescol2023_Web.mp4

Formación continuada

OPCIONES DISPONIBLES DESDE EL COLEGIO DE ENFERMERÍA



COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE SALAMANCA

Generalmente son presenciales y SUBVENCIONADOS

La Inscripción y matrícula se realizará de forma online a través de Formularios habilitados en nuestra web.

<https://enfermeriasalamanca.com/>



SALUSONE (acceso gratuito a la premium)

Gratuitos y acreditados. 1 Curso gratis al mes

Que es SALUSONE PREMIUM

- Resolver todas las dudas que le surjan en su trabajo como enfermera.
- Realizar UN CURSO MENSUAL a elegir entre los 90 cursos de Formación continuada con acreditación CFC que están disponibles.
- Agilizar el acceso a numerosas herramientas clínicas y a una completa biblioteca Audiovisual.
- Aprender diariamente mediante píldoras audiovisuales

Consigue gratuitamente el acceso

- 1º Ser colegiado en el Colegio de Enfermería de Salamanca y estar al corriente de sus obligaciones colegiales
- 2º Firmar el formulario de autorización de cesión de datos a SalusOne a través de nuestra web.
- 3º Recibirás un email del Colegio indicando que ya puedes registrarte en SalusONE y tu usuario será PREMIUM.



Instituto Superior de Formación Sanitaria
Consejo General de Enfermería

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN SANITARIA

Cursos, seminarios, webinar... Anunciados en nuestra web

<https://enfermeriasalamanca.com/formacion-e-investigacion-2/formacion-online-isfos/>



Fundación Index (CIBERINDEX)

Acceso GRATUITO a más de 50 recursos sobre investigación y cuidados basados en evidencias

Un curso al mes de investigación con plazas limitadas y subvencionado íntegramente.

- Acceso a las mejores fuentes de conocimiento enfermero en español (CUIDEN plus, CUIDEN citación, revistas científicas, monografías, Guías metodológicas, y más de 40 recursos documentales).
- Podrás realizar cursos gratuitos acreditados dentro del programa e-INNOVA
- Podrás integrar en un único certificado todas las publicaciones que hayas realizado a lo largo de tu trayectoria profesional.
- Revisaremos tus trabajos antes de ser enviados a una revista de la hemeroteca Cantárida.
- Recibirás alertas de investigación
- Si te interesa la investigación, podrás integrarte en los grupos cooperativos promovidos por la Fundación Index
- Tendrás prioridad y bonificaciones en actividades de la Fundación Index.

Regístrate en Ciberindex ->



17 ASOCIACIÓN DE JUBILADOS

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DE ENFERMERÍA DE SALAMANCA

La oportunidad de mantenerte activo con tus compañeros

HISTORIA

Nuestra Asociación cuenta ya con más de 35 años desde que fue fundada, allá por el 25 de mayo de 1988. Desde su fundación tiene su sede en el Colegio Oficial de Enfermería.

Sus promotores fueron cinco enfermeros jubilados que, ante la necesidad de compartir aficiones culturales, actividades de ocio y sociales, crean esta asociación con el nexo común de la profesión de enfermería.

Nuestra asociación es sin ánimo de lucro. Cuenta actualmente con 280 socios y su fin es fomentar y potenciar la colaboración entre todos sus miembros, anticipándonos así a la OMS, que en los años 90 definió el periodo post jubilación como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.

Las actividades que se llevan a cabo van dirigidas al envejecimiento activo y favorecen las relaciones interpersonales de los miembros de la asociación con actividades físicas y mentales para mejorar y retrasar las posibles enfermedades que puedan aparecer y controlar las enfermedades crónicas.

ACTIVIDADES DISPONIBLES

- Gimnasia: para ejercitar el cuerpo
- Memoria: ejercicios para mantener la memoria activa
- Papiroflexia: fomenta la relajación y concentración
- Informática: inculcar las TIC en la tercera edad
- Visitas culturales guiadas a la ciudad de Salamanca: tiempo para compartir experiencias y adquirir cultura
- Celebración de eventos: Comida por navidad y otra con motivo de nuestro patrón San Juan de Dios en el mes de marzo junto con una misa.
- Excursiones/viajes: tanto viajes culturales por las distintas capitales y pueblos de toda España, así como excursiones a lugares de relax costeros de nuestra geografía.

FINANCIACIÓN

La asociación se financia con las cuotas de los socios (20€/año) y la subvención de la Concejalía de Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca.

Invitamos a todos aquellos que se jubilen o estén próximos a su jubilación a pasar por la Sede Colegial en nuestro horario para ampliar la información o inscribirse directamente a la asociación.



Junta directiva: José Antonio Rico (tesorero), Fernando Baz (presidente), Julián Petisco (vocal), Petronila Sancho (secretaria) y Sofía Martín (vicepresidente)



Reciente excursión de la asociación a León

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS DE ENFERMERÍA DE SALAMANCA

SEDE: Colegio Oficial de Enfermería C/Dimas Madariaga, 14

HORARIO: Martes y Jueves 10:30 a 12:30 · **TELÉFONO:** 644087863 · **EMAIL:** ajenfersa@gmail.com



La Magia de la Navidad llega al Colegio de Enfermería



Regalo Navideño

Todos los colegiados recibirán en su domicilio postal un pequeño obsequio

De viaje al planeta de los árboles de Navidad

26, 27, 28 y 29 de Diciembre 11:00 - 13:30 horas

Promoción de lectura y creatividad para cuidar con libros
Para familiares de Colegiados y cupo navideño de integración social

Inscripción gratuita en la web colegial



Cine Solidario

3 de Enero 17:30 horas

MIGRACIÓN

UN VIAJE PATAS ARRIBA

Proyección de la Película "Migración: Un viaje patas arriba en los Cines Megarama. Necesario retirar entrada en la Sede Colegial (Entrada 2 euros)

La recaudación será donada a

Manos  Unidas

unicef 

Roscones de Reyes

Sorteo el día 22 de diciembre de 2023 de 300 roscones de reyes entre los colegiados.



20 COMUNICACIÓN

NUESTRA COMUNICACIÓN MÁS CERCA, MÁS HUMANA

NACE LA COMUNIDAD DE WHATSAPP COENFSALAMANCA

Lanzamos “COENFSALAMANCA” la forma más rápida y sencilla de estar informado sobre la actividad del Colegio Oficial de Enfermería de Salamanca

El mundo online ha tomado un giro inesperado: ¡se ha vuelto más humano que nunca! En esta era digital, donde las conexiones parecen definirse por bits y bytes, estamos descubriendo que lo más humano puede brillar con mayor intensidad en lo virtual. Sí, suena irónico, ¿no es así? Imaginen este escenario: un mundo tecnológico que no solo informa, ¡sino que también abraza!

Prepárense para sumergirse en un espacio donde lo digital es el medio, pero la humanidad es el mensaje. ¡Bienvenidos a este lugar que late con la fuerza de nuestra unión, nuestra colaboración y nuestro compromiso como colegiados!

— **Este nuevo espacio de comunicación que va más allá de lo virtual;** está impregnado con la esencia cálida, el apoyo y la autenticidad que nos caracterizan como comunidad de enfermera/os de Salamanca.

— **Acceso libre y voluntario:** Se trata de una comunidad de WhatsApp con acceso libre y voluntario, donde sólo el propio colegio puede publicar mensajes y los integrantes de la comunidad no son visibles para el resto, respetando así la legislación vigente sobre la Ley de Protección de Datos.

— **Cómo inscribirte:** Para inscribirte en este nuevo servicio de comunicación puedes hacerlo a través de web colegial.

¿**Qué es nuestro Canal de WhatsApp?** Es una ventana directa para recibir información clave de forma inmediata. Aquí encontrará noticias importantes, actualizaciones de eventos, oportunidades profesionales y todo lo relevante para tu desarrollo en la enfermería.



Beneficios

— **Información al instante:** Recibe la información más reciente directamente en tu móvil.

— **Información personalizada.** Eres tú quien decide si quieres formar parte de esta comunidad.

— **Te invitamos a unirte.** Gracias por ser parte de nuestra comunidad.

Espacios veteranos de nuestro Colegio, que seguro que conoces



1. Enfermeriasalamanca.com, toda la información que necesitas

Enfermeriasalamanca.com es un espacio que ofrece información y recursos para enfermeros y enfermeras en Salamanca. La página web es una excelente herramienta para mantenerse actualizado sobre las últimas noticias y eventos relacionados con la enfermería. Además, el sitio web también ofrece una bolsa de trabajo para enfermeros y enfermeras que buscan empleo y mucho más. Y es que esta web contiene toda la información que necesitas...



2. Twitter (@CoEnfSalamanca)
Conversaciones relevantes

Twitter es una plataforma de redes sociales que permite a los usuarios publicar y compartir mensajes cortos, conocidos como “tweets”. Los tweets son una excelente manera de compartir información y noticias rápidamente. En el contexto de la enfermería, Twitter puede ser una herramienta valiosa para compartir información sobre eventos, noticias y recursos.... Y sobre conversaciones y temas candentes donde puedes participar.



3. Alertas electrónicas por correo electrónico. Las alertas electrónicas que enviamos directamente a tu correo electrónico personal.

UNA HISTORIA DE VIDA, DIGNIDAD Y DERECHOS HUMANOS

Por **Ana Isabel García García**

Enfermera y presidenta de Manos Unidas en Salamanca

Soy Ana Isabel García García, enfermera jubilada en 2019, después de ejercer 43 años la profesión.



Nací hace 67 años en un pueblo de León llamado Cuadros. Gracias a una beca, pude estudiar interna en las Carmelitas durante 6 años, hasta que acabé sexto y revalida.

Un amigo de la familia estaba de misionero en Burundi y a mí me encantaba escucharle cuando nos contaba el trabajo que allí hacía. Esta fue la razón por la que me decidí a estudiar enfermería.

La verdad es que acerté en la elección pues, aunque a misiones no fui, poco a poco me fui enamorando de la profesión y disfruté mucho de mi trabajo.

Al acabar, me fui a Madrid y trabajé 6 años en La Paz, en una U.V.I. de neonatos quirúrgicos. Pedí el traslado a

Salamanca cuando me casé y trabajé 25 años en la planta 7ª derecha del Hospital Clínico (Otorrino y Oftalmología). Los últimos 13 años, hasta mi jubilación, trabajé en la consulta de Oftalmología.

La vida de cualquier persona está llena de momentos buenos, menos buenos y malos, que vas gestionando lo mejor que puedes y sabes.

La muerte de mi hija Ester a los cinco años, a causa de un accidente, fue lo más duro y doloroso que he vivido. Gracias a mi fe y al apoyo de amigos y familiares, fui capaz de superarlo. A pesar de todo, la vida ha sido amable conmigo y lo agradezco cada día.

Una vez que fallecieron mis padres y mis hijos se emanciparon, tenía tiempo libre y decidí hacerme voluntaria de Manos Unidas. No conocía la organización, pero siendo de la Iglesia Católica y yo creyente, me pareció que ahí era donde tenía que estar. Esto fue en el año 2015. A medida que la fui conociendo, fue creciendo mi compromiso. Después de estar siete años de voluntaria, en octubre del 2022, fui elegida presidenta delegada en Salamanca.

Formar parte de Manos Unidas es para mí un privilegio, un regalo y una fortaleza, donde he podido canalizar mi solidaridad y contribuir a crear un mundo más justo.

Manos Unidas lleva 64 años luchando contra la pobreza, el hambre y la desigualdad, así como las causas que la producen. Tiene dos líneas de trabajo: la educación para el desarrollo mediante la sensibilización y, por otro lado, la promoción e impulso de proyectos de desarrollo en países en vías de desarrollo. Trabajamos en 3 continentes y en 55 países.

Calcuta

En octubre de 2023, tuve la suerte de participar en un viaje de formación que Manos Unidas hace cada año para visitar proyectos de Desarrollo, en este caso a Calcuta (India). Fuimos cinco delegadas de diferentes puntos de España y una técnica de Servicios Centrales (SSCC).

Visitamos ocho proyectos: dos agrícolas, dos de alfabetización digital y formación y el resto, de tipo socio-educativo en los barrios marginales de Calcuta, los llamados SLUMS. Los espacios donde viven están contruidos con plásticos, ramas y cartón, y carecen, en gene-



ral, de los servicios básicos. Estos han proliferado como consecuencia de los procesos migratorios del campo a la ciudad y aquí se palpa la miseria más absoluta.

Conocimos a los beneficiarios, que nos recibieron con alegría y gratitud y, también, a los socios locales, que son, realmente, los artifices de los proyectos, gente fiable, generosa y comprometida.

Descubrimos el gran trabajo que hay detrás de cada proyecto y cómo cambian la vida de estas personas. Estos ocho proyectos beneficiarán a 4.600 personas directas y a 3.000 más de manera indirecta.

Manos Unidas impulsa al año entre 450 y 500 proyectos de desarrollo. El último proyecto que Salamanca está apoyando es, precisamente en Calcuta, un proyecto socio-educativo con la población que vive bajo el puente de Hastings, en la orilla oriental del río Ganges. El único trabajo que hacen las personas que viven allí es recoger basura, descargar ocasionalmente en el muelle o dedicarse a la mendicidad.

“Qué difícil es mantener ahí la dignidad, entendida como el valor intrínseco del ser humano, unida a los derechos universales.

La cuestión es que estas personas tienen vulnerados todos sus derechos, pero, a pesar de todo, conservan su dignidad personal.

Los objetivos específicos de este proyecto son:

- Escolarizar a niños y jóvenes
- Obtener identidad y documentación para los que no la tienen
- Mejorar las condiciones de higiene y salud

Lo que he vivido me ha enriquecido y me obliga a cuestionarme:

¿Qué parte de culpa tenemos los países desarrollados de la miseria que sufren los más pobres?; ¿Hago un consumo responsable?; ¿Mi modo de vida contribuye a frenar esa desigualdad?; ¿Mi compromiso con los descartados es auténtico o paso de puntillas?

Quiero realzar el valor de la solidaridad, una vez que lo conoces no puedes prescindir de él, y hago un llamamiento a todo el colectivo de enfermería, especialmente sensible por nuestra profesión, a sumarse a esta causa y poder así, entre todos, acabar con la pobreza y el hambre. Como reza nuestro lema de campaña este año:

FRENAR LA DESIGUALDAD ESTÁ EN TUS MANOS

“Formar parte de Manos Unidas es para mí un privilegio, un regalo y una fortaleza, donde he podido canalizar mi solidaridad y contribuir a crear un mundo más justo”



“Conocimos a los beneficiarios, que nos recibieron con alegría y gratitud y, también, a los socios locales, que son, realmente, los artifices de los proyectos, gente fiable, generosa y comprometida”



Descubra las
OFERTAS EXCLUSIVAS
que A.M.A. le ofrece
por pertenecer al
**Colegio Profesional
de Enfermería de Salamanca**



Seguro de Automóvil

- Servicios exclusivos de ITV, Gestoría y "Manitas Auto".
- Amplia red de talleres preferentes.
- Reparación y sustitución de lunas a domicilio con descuentos de un 50% por no siniestralidad.
- Pólizas de remolque.
- Libre elección de taller.
- Asistencia en viaje 24 horas desde Km. 0
- Peritaciones en 24-48 horas.
- Recursos de multas.
- Declaración de siniestros por teléfono e internet.

Un seguro de total *confianza*
para tu coche y para ti



Y ahora, además, le regalamos Tarjetas de Combustible, según la modalidad que contrate:

**Contratando
TERCEROS +
LUNAS**

REGALO
 **20 €**
EN COMBUSTIBLE

**Contratando
TERCEROS
AMPLIADO**

REGALO
 **30 €**
EN COMBUSTIBLE

**Contratando
TODO RIESGO
con FRANQUICIA**

REGALO
 **40 €**
EN COMBUSTIBLE

A.M.A. SALAMANCA Bermejeros, 22 Tel. 923 26 31 68 salamanca@amaseguros.com

LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

www.amaseguros.com 923 26 31 68 / 902 30 30 10

Síganos en     

y en nuestra APP 



A.M.A.
agrupación mutual
aseguradora