



## BLOG (VI)

Consejos de salud  
para ayudarle en su  
autocuidado

# Palabra de enfermera

Entradas 2020



Colegio Oficial de  
Enfermería de Navarra

Nafarroako Erizainen  
Elkargo Ofiziala

## Créditos

### **Título**

Palabra de enfermera 2020

### **Subtítulo**

Entradas 2020

### **Edición en formato digital**

Febrero 2021

© Colegio Oficial de Enfermería de Navarra

### **Realización**

AZ2 Comunicación

ISBN 978-84-09-27740-7

[www.palabraenfermera.enfermerianavarra.com](http://www.palabraenfermera.enfermerianavarra.com)

[www.enfermerianavarra.com](http://www.enfermerianavarra.com)

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a Colegio Oficial de Enfermería de Navarra ([www.enfermerianavarra.com](http://www.enfermerianavarra.com)) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

## Contenido

Palabra de enfermera .....	1
Créditos .....	2
Entre los propósitos del nuevo año, la salud .....	5
¿Qué es el plan de parto? .....	7
Dermatitis atópica: ¿cómo controlarla? .....	10
La importancia de enseñar al alumnado el lavado de dientes .....	13
¿Por qué hay que esperar en Urgencias? .....	17
Cómo manejar una bajada de azúcar .....	20
Afrontamiento de una enfermedad crónica .....	23
¿Sabemos realmente cómo nos influye el consumo de cannabis? .....	25
Obesidad infantil: ¿qué podemos hacer para prevenirla? .....	28
Recursos online para embarazadas y recién nacidos para el confinamiento por el COVID-19 .....	31
Coronavirus: cuidarse en casa .....	33
Higiene y cuidado de las manos .....	35
Recomendaciones para mantener una buena salud mental durante el confinamiento .....	38
Prevención de úlceras por presión .....	41
Pautas para evitar la soledad no elegida .....	44
Vivir la sexualidad en la etapa de la vejez .....	47
Recomendaciones en RCP básica para ciudadanos en tiempos de COVID-19 .....	50

Eskolara modu seguruan itzultzeko erizaintzako aholkuak .....	51
Consejos enfermeros para una vuelta al cole segura .....	54
Itzul gaitezen eskolara gure osasun mentala zaintzen .....	57
Volvamos al cole cuidando nuestra salud mental .....	60
Hurrek maskarak erabiltzean hartu behar dituzten hiru ohitura .....	63
Tres hábitos que los niños deben adquirir en el uso de las mascarillas .....	65
Zenbat irauten dute maskarek? .....	67
¿Cuánto dura la vida útil las mascarillas? .....	69
Gurasoei, gure seme-alabak konfinamenduan, laguntzeko neurriak .....	71
Medidas de apoyo para padres en el confinamiento de nuestros hijos .....	74
Día de la Salud Mental: cuidemos la nuestra .....	77
Trastorno bipolar, ¿qué puedo hacer yo? .....	80
Gomendagarria al da gripearen aurkako txertoa hurren artean? .....	83
¿Está recomendada la vacuna frente a la gripe en la población infantil? .....	86
Recomendaciones para el embarazo y puerperio durante la pandemia por COVID-19 en Navarra .....	89
Bularra ematea koronabirus garaian .....	93
Lactancia materna en tiempos de coronavirus .....	95
Dermatitis asociada a incontinencia .....	97
Cuidado del paciente crónico y pluripatológico cuando vuelve a casa .....	100
¿Qué es el VIH? .....	103
Tengo un familiar en la UCI, ¿qué puedo hacer para ayudar? .....	105

## Entre los propósitos del nuevo año, la salud

14 ENE, 2020 | ENFERMERÍA, PROMOCIÓN DE LA SALUD

La despedida del año y el **comienzo del siguiente trae consigo cambios en nuestra rutina diaria**. Los eventos y celebraciones nos llevan a realizar excesos en la mesa, tensiones emocionales y estrés que suelen convertirse en norma.

Con el inicio del **nuevo año es muy común hacerse propósitos**: aquella actividad que llevas mucho tiempo queriendo aprender, amistades que retomar... En muchos casos, uno de estos propósitos se **relaciona con la salud**: hacer deporte, volver a la alimentación saludable tras las celebraciones, dejar de fumar... A continuación, vamos a ver las **recomendaciones básicas** que podríamos aplicar para mejorar nuestros estilos de vida:

### Actividad física:

- **30 minutos de actividad moderada 5 o más veces** a la semana: caminar, nadar, correr, bailar...
- **Ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio 2 o 3 días a la semana**: gimnasia, yoga, estiramientos...
- **Alimentación saludable y equilibrada**. Mantener un peso adecuado.



Foto: Imagen de skeeze en Pixabay

- **Tabaco y alcohol:** dejar de fumar y evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- **Bienestar emocional:** se puede influir sobre sentirse bien: cuídate, cuida a los demás y al entorno. Reducir el estrés.

Es aconsejable **empezar modificando aquello que te resulte más fácil**. Comenzar con pequeñas metas y una vez conseguidas, las fuerzas para plantearte nuevos retos serán mayores.

Para más información puedes acceder a este **folleto** o solicitar **cita con la enfermera del Centro de Salud**, que te ayudará en el proceso de cambio hacia una mejora en su salud.

## AUTORAS

**Amaya Aguas Torres**

**Sonia Domínguez Pascual**

Enfermeras. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

## FUENTES

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e igualdad. Estilos de vida saludable. España. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud. 4 Noviembre 2015. Disponible en: <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/>
- Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Estilos de Vida: Para una vida más saludable. Navarra. Promoción de la salud. 2016. Disponible en: [http://www.navarra.es/home\\_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/?NRMO-DE=Published](http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/?NRMO-DE=Published)
- Gobierno Vasco. Vida Saludable. País Vasco. Departamento de Salud. 7 noviembre 2017. Disponible en: [https://www.euskadi.eus/web01-a2osabiz/es/contenidos/informacion/alimentacion\\_saludable/es\\_def/index.shtml](https://www.euskadi.eus/web01-a2osabiz/es/contenidos/informacion/alimentacion_saludable/es_def/index.shtml)

## ¿Qué es el plan de parto?

22 ENE, 2020 | ENFERMERÍA OBSTÉTRICO-GINECOLÓGICA

La estrategia de atención al parto normal incluye el plan de parto como otro punto más para la **consecución de la humanización de la atención al parto**. En España en el año 2007, la **Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME)** impulsó la «**Iniciativa de Parto Normal**», que recomienda la elaboración de un plan de parto. Por su parte, el Ministerio de Sanidad, Políticas Sociales e Igualdad (MSPI) publicó en 2011 la guía “**Plan de parto y nacimiento**”.

El plan de parto es un **documento donde cada pareja expresa sus preferencias, ideales, necesidades y deseos en torno al futuro parto y cuidados del nacimiento de su hijo**.

Dicho documento es facilitado a las gestantes en su centro de atención a la salud sexual y reproductiva (CASSYR) de referencia. El **Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea** cuenta con una **adaptación del plan de parto planteado por el Ministerio de Sanidad**. Durante la educación maternal, la matrona informa sobre **qué es el plan**



Foto: Ariadna Creus y Àngel García (Banc d'Imatges Infermeres)

**de parto, qué alternativas pueden elegir y asesora personalmente a cada mujer con su plan de parto.** Suele ser el tercer trimestre de gestación el momento más adecuado para crear su propio plan de parto.

### OPCIONES RESPECTO AL PARTO Y AL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

Llegado el día del alumbramiento, la pareja **entrega dicho documento al personal que va a atenderle** durante el proceso del parto y del puerperio, lo que le convierte en una guía útil de comunicación entre el personal y la pareja.

En este documento, la pareja puede contemplar las **siguientes opciones** con respecto a su parto:

- **Acompañamiento:** quién será el acompañante que desea.
- **Espacio físico:** este apartado hace referencia a cuál es el lugar de preferencia para el parto a optar entre sala de dilatación o paritorio.
- **Posición:** qué posición o posiciones le gustaría adoptar durante el parto.
- **Tipo de analgesia solicitada:** analgesia epidural y/o las distintas alternativas de apoyo al tratamiento del dolor: esferodinamia, calor, duchas, música...
- **Canalización** de vía venosa o no.
- Autorización o no para la **donación de cordón umbilical.**
- **Corte de cordón:** deseo de corte precoz o tardío y quién procede al corte, si ella, la pareja o el personal sanitario.

Con respecto a los **cuidados del recién nacido:**

- **Tipo de lactancia** a elegir: materna, mixta, artificial.
- Cuidados a aplicar:
- **Administración de vitamina K:** oral/intravenosa.
- Profilaxis oftálmica: si aplicar o no.
- **Higiene y baño:** deseo de realizarlo o no, y si desean participar los padres en esos cuidados.

Por último, se recoge un apartado abierto de sugerencias y/o otros deseos.

### GUÍA DE PREFERENCIAS, NO UN TEXTO FIJO

Durante el proceso del parto y el puerperio, **pueden suceder distintas circunstancias que impidan seguir alguna de las opciones elegidas** del plan del parto, dando prioridad a las necesidades médicas de seguridad para el bebé y la madre, tras informar adecuadamente y pedir el consentimiento, asegurando el bienestar de ambos.

Por ello insistimos que el plan de parto es **una guía de las preferencias a seguir, y no un texto fijo** que marque las directrices de lo que debe realizarse durante el parto, ya que este sufre modificaciones tanto por la salud materno-fetal, como por las propias necesidades de la gestante, que cambian durante el proceso.

Por otro lado, y al **hilo de la seguridad**, el **plan de parto no contempla la posibilidad de elección de prácticas** no aconsejadas actualmente por la evidencia científica por ser innecesarias o perjudiciales en el curso de un parto normal.

Esta iniciativa es todo un **hito en la humanización del parto**. Logra que tanto pareja como gestante sean **conocedores y participes activos** en el proceso de parto y de los cuidados posteriores de su hijo. Los profesionales sanitarios apostamos por continuar en su desarrollo y **abogamos por que todas las gestantes realicen su propio plan de parto**.

## AUTORAS

**Esther de la Rúa Rumí**

**Laura Alonso Fernández**

**Soraya María González Pérez**

**Julieta Mansilla Cordero**

Matronas del Complejo Hospitalario de Navarra-B. Miembros de la Junta de la Asociación Navarra de Matronas ([ANAMA](#))

## FUENTES

- Consejería de Salud. Plan de parto y nacimiento. Sistema Sanitario Público de Andalucía. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud, 2009.
- Quintana, Charo et al, (2010) Atención al parto normal. Guía dirigida a mujeres embarazadas, a futuros padres, así como a sus acompañantes y familiares. Ministerio de Sanidad y Consumo. Servicio central de publicaciones del Gobierno Vasco.
- Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO, 2008). Recomendaciones sobre la asistencia al parto.
- Plan de parto y Nacimiento. Comités institucional y técnico de la Estrategia de Atención al Parto Normal y de Salud. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2011.

# Dermatitis atópica: ¿cómo controlarla?

28 ENE, 2020 | ENFERMERÍA DERMATOLÓGICA

La dermatitis atópica es una **enfermedad inflamatoria crónica de la piel** que se produce en brotes.

**Es muy frecuente en la infancia**, pero puede aparecer a cualquier edad, en diferentes localizaciones. Se desencadena por factores genéticos, inmunológicos, ambientales...

Está caracterizada por **piel seca y sensible, placas de eccemas y picor intenso** que puede alterar el sueño y la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

## **CUIDADOS PREVENTIVOS**

Su control precisa un **tratamiento adecuado en los brotes y cuidados preventivos continuos**:

- **Usar ropa y calcetines de algodón o hilo.** Evitar lana, fibra, prendas muy ajustadas... No abrigarse mucho.



- **Aclarar bien la ropa. No usar suavizantes.**
- **Calzado de cuero o tela**, bien aireado (usar deportivas poco tiempo).
- **Temperatura de la habitación suave**, no calurosa. En invierno, conviene poner humidificadores en radiadores o toallas húmedas...
- **Retirar objetos que retengan polvo** (peluches, alfombras...).
- **No rascarse.** Alternativas: antihistamínicos, cremas, frío, ambiente tranquilo, distracción, abanicar, agua termal, masaje, guantes por la noche, pijama de algodón húmedo...
- **Uñas cortas y limpias** para evitar heridas y sobreinfecciones.
- **Ducha o baños cortos. No más de una vez al día, con agua tibia**, no caliente, y **productos adecuados para pieles atópicas** (syndet, avena, aceites de baño...) sin detergentes, ni perfumes, ni conservantes. No usar esponjas. **Secar sin frotar** con toquecitos. **Hidratar siempre después.**
- **El cloro de las piscinas** (especialmente las cubiertas) **irrita la piel atópica.** **Antes del baño conviene aplicar cremas barrera y al salir, ducharse** para eliminar el cloro e **hidratarse después.**
- Van bien la **exposición moderada a la luz solar y los baños de agua de mar.**
- **Hidratar todos los días la piel al menos una vez con cremas emolientes:** hidratan, aportan grasa y evitan la pérdida de agua, restauran la función barrera de la piel y reducen el picor.

## TRATAMIENTOS

En las zonas de eccema, **no debe darse hidratantes (escuecen).** Se recomienda aplicar **tratamiento:**

- **Corticoides tópicos:** dosis y tiempo indicado mientras haya lesiones.
- **Inmuno-moduladores tópicos** (Pimecrolimus y Tacrolimus): complemento/alternativa de los corticoides. Menos efectos adversos, se pueden usar de mantenimiento.
- **Antibiótico** si existe sobreinfección.
- **Antihistamínicos orales** si hay picor.
- **Tratamientos sistémicos en casos severos:** fototerapia, inmunosupresores, medicamentos biológicos...

*La enfermera ofertará cuidados adaptados a las necesidades de cada paciente*

## AUTORA

**M<sup>a</sup> Pilar Hernández Orta**

Enfermera de Dermatología. Hospital Reina Sofía de Tudela.

## FUENTES

- Muñoz Mañas V., Fornes Pujalte B., Lucha Fernández V., Palomar Llatas F., Dermatitis atópica (DA): hidratación y plan de cuidados. Enfermería Dermatológica nº 1 · mayo-junio 2007. Pag 16-23.
- Asociación Española de Familiares y Pacientes de Dermatitis Atópica (ADEA). Conocer la Dermatitis Atópica. Principios generales del cuidado de la piel con dermatitis atópica. Adeaweb.org [Sede Web]. 2014. [Consultado el 26/11/2014]. Disponible en: [www.adeaweb.org/02saberemas/conocerla-da/cuidadopiel/index.htm](http://www.adeaweb.org/02saberemas/conocerla-da/cuidadopiel/index.htm)

# La importancia de enseñar al alumnado el lavado de dientes

4 FEB, 2020 | ENFERMERÍA ESCOLAR

La **salud bucodental es un indicador clave de la salud**, del bienestar y la calidad de vida en general. La **OMS** define la salud bucodental como *“un estado exento de dolor bucodental o facial crónico, cáncer de la cavidad bucal o la garganta, infección oral y anginas, periodontopatías, caries dental, pérdida de dientes y otras enfermedades y trastornos que limitan la capacidad de una persona para morder, masticar, sonreír y hablar, así como su bienestar psicosocial”*.

## FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo que **influyen en la formación de caries** dental son bien conocidos y en la mayoría **de los casos, evitables**, lo que permite desarrollar una **estrategia preventiva** basada en la educación sanitaria en los colegios desde la infancia.



1. **Higiene oral deficiente:** si no se lavan los dientes o se hace de forma inadecuada, por ejemplo, no accediendo a las zonas interdentes o la línea de las encías, se favorece el depósito y acumulación de placa bacteriana sobre el esmalte de las piezas dentales y, por tanto, su actividad. Un correcto cepillado diario de los dientes (después de cada comida) y el uso de colutorio evitarían buena parte de las caries.

2. **Dieta rica en azúcares y carbohidratos:** el azúcar y el abuso de hidratos de carbono, especialmente si se ingiere fuera de las comidas, favorece la actividad de las denominadas bacterias cariogénicas, facilitando la liberación de ácidos que desmineralizan el esmalte y la dentina y, por tanto, la formación de caries. Para evitarlo sólo caben dos soluciones: no tomar azúcares o carbohidratos entre comidas o lavarse los dientes convenientemente cada vez que se haga.

3. **Sequedad bucal:** la saliva ayuda a eliminar las bacterias de la cavidad oral, por lo que los factores que promueven la pérdida de flujo salival o sequedad de boca (tabaco, alcohol, trastornos de las glándulas tiroideas y otras enfermedades y tratamientos médicos) aumentan la actividad bacteriana que acaba en la formación de caries.

4. **Flúor:** el flúor es necesario para remineralización de los dientes. De ahí la necesidad de utilizar dentífricos con este mineral en la higiene dental.

5. **Falta de información:** la falta de información sobre la salud dental lleva a no educar conveniente a los niños desde el primer momento sobre la importancia de la higiene oral y cómo realizarla para evitar complicaciones como la caries o la enfermedad periodontal, entre otras. De ahí que la falta de información o educación sanitaria deba considerarse como un factor de riesgo importante frente al desarrollo de caries.

## ADQUISICIÓN DE HÁBITOS

La **educación para la salud realizada en el ámbito de la comunidad escolar** complementa la socialización de comportamientos y la **adquisición de hábitos** que favorece una mejor calidad de vida y capacita a cada uno de los individuos y a todo el colectivo para mejorar su salud y aumentar el control de esta. Una **buena higiene bucal infantil**, junto a la adquisición del hábito de su mantenimiento, comportará que el adulto **pueda conservar sus dientes para toda su vida**.

Para ello desde el colegio vamos a:

- **Diseñar materiales y recursos docentes** para cubrir y desarrollar el tema de higiene bucodental (arcada dentaria, lengua, cepillos de dientes, sedas dentales, caries, carteles, pictogramas, canciones, vídeos, etc.).
- **Programar actividades educativas y formativas** enfocadas al aprendizaje de un correcto cepillado, uso de seda dental, colutorios, horarios...
- Establecer en el colegio **programas de formación continuos** desde la infancia hasta la adolescencia.

- **Colaborar con el profesorado en el desarrollo de unidades didácticas** en materia de higiene bucodental, alimentación, revisiones médicas, patología...
- **Formar a todos los profesionales del centro educativo en el aprendizaje de habilidades** que faciliten la **adquisición y mantenimientos de conductas saludables** en materia de higiene bucodental.
- Abordar el tema de la higiene bucal **teniendo en cuenta los alimentos que son dañinos para nuestros dientes**. Fomentar el consumo de una **dieta equilibrada**, pobre en azúcares libres, para prevenir el desarrollo de caries dentales, la pérdida prematura de dientes y otras enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta.
- Realizar **Educación Sanitaria** sobre los riesgos del **consumo de tabaco**.
- **Fomentar el uso de equipo de protección para la práctica de deportes** y los **desplazamientos** en vehículos motorizados, con el fin de reducir el riesgo de traumatismos faciales y roturas de piezas dentales.
- **Informar a la familia de las actividades y formación** que se están dando en el colegio para que ellos pueden continuarla en casa.
- **Informar a la familia del Programa de Atención Dental Infantil (PADI)**. En Navarra va dirigido a menores y jóvenes residentes en la Comunidad Foral que, durante el año, cumplan de 6 a 15 años de edad.

## AUTORAS

**Ana Durana Murillo** (@DuranaAna)

Enfermera del Centro Público de Educación Especial Torre Monreal (Tudela)

**Paula Larumbe Oroz**

Enfermera del Centro Público de Educación Especial Andrés Muñoz Garde (Pamplona)

## FUENTES

- Sociedad Española de Odontopediatría (SEOP). Info padres: 10 preguntas para la caries dental (Internet). Actualizado a Mayo de 2019 (Consultado el 8/octubre/2019). Disponible en: <https://www.odontologiapediatria.com/para-padres/10-preguntas-sobre-las-caries/>
- Agencia estatal Boletín Oficial del Estado (Internet). Ley 1/1994, de 28 de marzo, de Salud Escolar. (Consultado el 10/octubre/2019). Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es-vc/l/1994/03/28/1>
- BON (Internet).BOLETÍN Nº 256 - 30 de diciembre de 2011. Decretos Forales. Decreto foral 249/2011, de 28 de diciembre, por el que se regula el programa de Atención Dental Infantil de Navarra.(Consultado el 10/octubre/2019). Disponible en: [https://www.navarra.es/home\\_es/Actualidad/BON/Boletines/2011/256/Anuncio-3/](https://www.navarra.es/home_es/Actualidad/BON/Boletines/2011/256/Anuncio-3/)
- Sandra Luz. Mi sala amarilla. El cuidado de los dientes. Proyecto y taller de ciencias.8 Abril 2012 (Internet).(Consultado el 14/octubre/2019). Disponible en: <https://salaamarilla2009.blogspot.com/2012/04/proyecto-de-salud-bucal-para-el-nivel.html>

- Ma M. Castaño Vazquez... et al; Sonrisitas (Internet). Consejería de Educación y Consejería de Salud Junta de Andalucía, 2012. (Consultado el 15/octubre/2019). Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95868c2c80\\_sonrisitas\\_propDidactica.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95868c2c80_sonrisitas_propDidactica.pdf)
- Ma Carmen Bravo Escudero... et al; Aprende a Sonreir (Internet). Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales Junta de Andalucía, 2013. (Consultado el 15/octubre/2019). Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95868c1da5\\_propuesta\\_didactica\\_completa.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95868c1da5_propuesta_didactica_completa.pdf)

## ¿Por qué hay que esperar en Urgencias?

11 FEB, 2020 | ENFERMERÍA DE URGENCIAS

Los **Servicios de Urgencias Hospitalarias** están abiertos las **24 horas del día, los 365 días** del año. En ellos se atiende todo tipo de patologías en cualquier momento, si bien en muchas ocasiones la demanda de asistencia supera los recursos, de la misma forma que no todas las patologías que se atienden tienen la misma gravedad. Por todo esto **es imprescindible organizar el trabajo y los recursos disponibles** para que funcionen de la forma más eficiente posible.

Para entender con claridad cómo funcionan los servicios de urgencia, y la diferencia de tiempo que se tarda en atender a los diferentes pacientes, es importante tener en cuenta el **orden de prioridades con el que trabajan los profesionales**.

Para los pacientes y familiares que acuden a estos servicios, el tiempo pasa muy lento, y a veces resulta difícil comprender cómo, pese a haber llegado antes que otros



pacientes, les llaman más tarde. Por ejemplo, hay ocasiones en las que puede parecer que alguien **se encuentra “aparentemente bien”** y sin embargo precisa una **atención sin demora por padecer alguna patología potencialmente grave**, que no se ve a simple vista.

### CLASIFICACIÓN BASADA EN SIGNOS Y SÍNTOMAS DE GRAVEDAD

Pues bien, un pilar fundamental de esta organización es el **triaje de todos los pacientes que acuden a urgencias**. Triage deriva de la palabra francesa “triage”, que significa **clasificación**.

La valoración que se realiza en el triaje no está enfocada hacia un diagnóstico médico. Está basada **en signos y síntomas de gravedad**, y su finalidad es **determinar** si aquello por lo que se consulta **requiere una atención inmediata o se puede demorar cierto tiempo** (si bien no se niega una atención posterior en el servicio). Por ello, una vez recogida la información pertinente por el profesional sanitario, se establece **un nivel de prioridad** que, en nuestros centros hospitalarios, va **desde la atención inmediata (prioridad 1), hasta unas 4 horas de espera (prioridad 5)**. El triaje, con sus diferencias entre servicios, se aplica tanto para **la organización interna de los Servicios de Urgencias Hospitalarios**, como para la **atención en domicilio o la petición de una ambulancia en las llamadas al 112**. Se distribuyen los recursos disponibles en cada momento en función de la gravedad y la urgencia del motivo de consulta.

CLASIFICACION TRIAGE			
NIVEL DE URGENCIA	TIPO DE URGENCIA	COLOR	TIEMPO DE ESPERA
1	RESUCITACION	ROJO	ATENCION DE FORMA INMEDIATA
2	EMERGENCIA	NARANJA	10 - 15 MINUTOS
3	URGENCIA	AMARILLO	60 MINUTOS
4	URGENCIA MENOR	VERDE	2 HORAS
5	SIN URGENCIA	AZUL	4 HORAS

## COLABORACIÓN PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS SERVICIOS

En cuanto a la **información que se solicita** respecto al estado de salud, antecedentes, alergias... es **realmente importante para el personal sanitario obtener esos datos**, con el fin de intentar aproximar lo máximo posible las necesidades a cubrir y los recursos disponibles, y poder priorizar correctamente, para dar la mejor calidad asistencial a cada paciente.

Por todo ello es sumamente importante tenerlo en cuenta y **discernir si es realmente necesario acudir a Urgencias** o se puede **esperar a una visita de nuestro equipo de Atención Primaria**. Hay que recordar que el tiempo de espera dependerá no solo de nuestra patología, sino del resto de pacientes y de cómo esté el servicio en ese momento. La paciencia en estos casos **también es imprescindible**: puesto que todo el mundo quiere la mayor agilidad, es necesaria la **colaboración de todos para el buen funcionamiento de los servicios**.

### AUTORES

#### Ismael Bravo Tejedor

Enfermero. Servicio de Urgencias Generales. Complejo Hospitalario de Navarra.

#### Patricia Carrera Martín

Enfermera. Servicio de Urgencias Rurales (SUR) de Isaba..

### FUENTES

- Sánchez-Bermejo R, Cortés-Fadrique C, Rincón-Fraile B, Fernández-Centeno E, Peña-Cueva S, Heras-Castro EMD las. El triaje en urgencias en los hospitales españoles. *Emergencias*. 2013;25(1):66-70.
- Soler W, Muñoz MG, Bragulat E, Álvarez A. El triaje: herramienta fundamental en urgencias y emergencias. Triage: a key tool in emergency care. *An Sist Sanit Navar*. 2010;33(Suplemento 1):55.
- Grupo de triaje de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias. Recomendaciones sobre el triaje. En: <https://www.semes.org/el-grupo-de-trabajo-de-triaje-de-semes-ha-elaborado-unas-recomendaciones-generales-definiendo-unos-estandares-de-calidad-exigibles-y-reproducibles-a-todos-los-servicios-de-urgencias-hospitalarios/> [Acceso: 17/01/2020]

# Cómo manejar una bajada de azúcar

18 FEB, 2020 | ENFERMERÍA DE FAMILIA Y COMUNITARIA

Una de las **complicaciones más importantes y frecuentes de la diabetes** es la hipoglucemia que consiste en la **bajada de azúcar** (glucosa) en sangre por **debajo de 60-70 mg/dl**.

**Las causas que pueden producirla son:**

- **Comer poco o saltarse** alguna comida.
- Administrar **dosis excesiva de insulina o errores en la toma** de medicación.
- Realizar ejercicio físico en exceso.
- Abuso de alcohol.

## ¿CÓMO PUEDO NOTAR QUE EL AZÚCAR EN SANGRE ESTÁ BAJO?

Algunos de los **signos y síntomas** que se pueden presentar son: sensación de hambre, palidez, sudoración, temblor, palpitaciones, nerviosismo, visión borrosa, hormigueo en los dedos y alrededor de la boca.



Foto: Steve Buissinne en Pixabay

Si la hipoglucemia no se resuelve, avanzará con otros síntomas como confusión, dificultad para hablar, mareo, marcha inestable, convulsiones, pérdida de conocimiento y coma.

### ¿QUÉ HACER PARA RESOLVER UNA HIPOGLUCEMIA?

El primer paso es **realizar una medición de la glucosa en sangre**. En caso de **no ser posible**, los **pacientes con diabetes** que presenten estos síntomas se tratarán como si fuese una hipoglucemia.

Si la glucemia está **por debajo de 70 mg/dl** hay que tomar **hidratos de carbono de absorción rápida** (2-3 terrones de azúcar disueltos en agua o leche, caramelos azucarados, zumo de frutas, una cucharada sopera de miel, refrescos azucarados, geles o pastillas de glucosa).

Tras **15 minutos** volver a **realizar otra medición de azúcar**.

Si el nivel de azúcar **no está por encima de 70 mg/dl**, hay que **repetir la toma de hidratos de carbono de absorción rápida**.

Si el nivel de azúcar se ha **normalizado**, se deben **tomar hidratos de carbono de absorción lenta** (galletas, pan con queso o jamón, biscotes, un vaso de leche, una pieza de fruta). También se puede adelantar el horario de la siguiente comida (desayuno, comida o cena).

Si a pesar de realizar estos pasos **no aumenta el nivel de azúcar en sangre**, debe avisar a su **centro de salud o llamar al 112**.

En caso de **hipoglucemia grave con pérdida de conciencia**, se requiere la **ayuda de otra persona para administrar glucagón** (para esto se precisa formación previa de su enfermera).

### PREVENCIÓN DE LAS HIPOGLUCEMIAS

La **educación en diabetes** es la mejor herramienta para prevenir, identificar y poner solución a las hipoglucemias. Esto puede realizarse en el **centro de salud en la consulta de su enfermera**.

Podemos prevenirlas:

- **Tomando correctamente la medicación** según la pauta indicada por su médico.
- **Planificando el ejercicio físico** con antelación para ajustar la comida y la medicación.
- **Realizar autocontroles** anticipándose a los momentos de mayor riesgo de hipoglucemia.
- **Evitar la ingesta de alcohol**.

### AUTORAS

**Cristina Areta Cuesta**

**Laura López Suárez**

Especialistas en Enfermería Familiar y Comunitaria.

## FUENTES

- Servicio Navarro de Salud. Complejo Hospitalario de Navarra. Recomendaciones de Enfermería. Uso del Glucagón (hipoglucemia).
- Servicio Navarro de Salud. Sección de Nutrición Clínica y Dietética. Recomendaciones dietéticas para la hipoglucemia.
- Menarini diagnostics. Soluciones para la Diabetes. Guía práctica de las complicaciones agudas de la diabetes.
- F.J. Díaz Cadorniga, Dr. E. Menéndez Torre, Dr. J. Moreiro Socias, Dr. J. Franch Nadal. Consejos para la diabetes tipo 2. Barcelona (España): Sanofi S.A; Diciembre 2017.
- Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas. [La Diabetes](#).

# Afrontamiento de una enfermedad crónica

25 FEB, 2020 | PROMOCIÓN DE LA SALUD

Se entiende por **afrontamiento** a las actuaciones, respuestas y estrategias que las personas ponen en marcha para **reducir el impacto y responder a los retos que les plantea la enfermedad**.

Las **enfermedades crónicas** son muy frecuentes en nuestra comunidad. El **afrontamiento de la enfermedad es una fase decisiva** para avanzar en un abordaje y manejo que favorezca una **mejor calidad de vida**.

## FACTORES

Para comprender cada situación, es útil tener en cuenta que el **modo de afrontarla está influido por numerosos factores**:

- El **tipo de enfermedad** (gravedad, evolución, síntomas...)
- Los **conocimientos que se tenga sobre la enfermedad**.
- Las **experiencias previas de enfermar o de superar dificultades en la vida**.
- Las **actitudes, valores, sentimientos** que tenga la persona enferma.
- Las **habilidades de manejo emocional, de autocuidado, de organización**.



- El **apoyo social**: servicios de salud, asociaciones...
- **Apoyos relacionales**: familia, amistades...

## RECURSOS

Para ayudarnos en el afrontamiento de la enfermedad, es importante **poner en marcha una serie de recursos**. Se trata pues de:

- Conocer la **enfermedad, manejar el dolor y las limitaciones** de la enfermedad en la vida diaria. Tener **percepción de la enfermedad ayuda a su manejo**.
- **Manejar los sentimientos y emociones** que se producen fruto del diagnóstico, y de las limitaciones que impone.
- **Mantener el equilibrio emocional**.
- **Mantener la condición física** al mejor nivel posible.
- Desarrollar o utilizar los **recursos y habilidades necesarias** que permitan mantener una buena calidad de vida.
- **Llevar a cabo los autocuidados** e incorporar cambios en el estilo de vida. Seguir el tratamiento prescrito.
- **Reajustar los roles familiares, laborales, sociales...** Utilizar el apoyo social.

Ayudará además:

- **Preparar previamente las consultas médicas, e incluso anotar: qué quiero contar** (síntomas, evolución, preocupación, sentimientos...) y **qué quiero preguntar** (dudas sobre la enfermedad, su repercusión en mi vida diaria, tratamiento, citas...). **Acudir acompañado** suele generar **mayor seguridad**.
- Tener **precaución al buscar información en internet**. Es importante que las páginas que se utilicen sean fiables.

Para más información: [Escuela de Pacientes de Navarra](#).

## AUTORAS

**Amaya Aguas Torres**

**Sonia Domínguez Pascual**

Enfermeras. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra ([ISPLN](#))

## FUENTES

- Escuela de Pacientes de Navarra. Taller Cómo Aceptar una Enfermedad Crónica. Navarra. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. 2014. Disponible en: [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Escuela+de+Salud/Escuela+de+Pacientes/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Escuela+de+Salud/Escuela+de+Pacientes/)

# ¿Sabemos realmente cómo nos influye el consumo de cannabis?

4 MAR, 2020 | ENFERMERÍA SALUD MENTAL

La **marihuana** también conocida como “hierba”, “porro”, “peta”, es una mezcla de color verde, café o gris de hojas trituradas, tallos, semillas y flores secas del cáñamo (*Cannabis sativa*).

La principal **sustancia química psicoactiva** (que altera la mente) en la marihuana, que es responsable de producir los efectos embriagadores que buscan aquellos que la usan de una forma recreativa, es el **delta-9-tetrahydrocannabinol (THC)**.

Según las encuestas sobre consumo, el cannabis es la droga más consumida en España entre la población de 15-64 años. En 2017, el 35,2 % de la población reconoce haber consumido cannabis alguna vez en la vida.

## EFECTOS EN EL CEREBRO, CUERPO Y COMPORTAMIENTO

**Efectos a corto plazo (al momento del consumo o inmediatamente después):**

- problemas de aprendizaje, atención y memoria.
- distorsión de la percepción (vista, sonidos, tiempo, tacto).



Foto: Circ OD en Pixabay

- poca coordinación y disminución de las destrezas motrices.
- aceleración de la frecuencia cardíaca.
- ansiedad, paranoia.
- psicosis (poco común).

### **Efectos que duran más que el corto plazo (unos pocos días) pero pueden no ser permanentes**

- problemas de aprendizaje y de memoria.
- problemas para dormir.

### **Efectos a largo plazo (efectos del consumo repetido)**

- riesgo de adicción a la marihuana.
- problemas a largo plazo de aprendizaje y de memoria si el consumo intenso comienza en la juventud.
- riesgo de tos crónica y bronquitis.
- riesgo de esquizofrenia en algunas personas con alto riesgo genético.
- en casos aislados, riesgo de episodios recurrentes de náuseas y vómitos intensos.

### **PROBLEMAS ASOCIADOS AL CONSUMO**

- Diferentes estudios de la Organización Mundial de la Salud evidencian que el consumo de **cannabis** puede producir consecuencias tanto para la salud física como psíquica.
- La forma de consumo habitual del cannabis y sus derivados es **fumada**, por lo cual, aumenta el riesgo de padecer **patologías** que afectan al **aparato respiratorio**, además de otras enfermedades cardiovasculares.
- Si bien es cierto que no toda la población consumidora de cannabis presenta problemas de salud mental, las revisiones de los últimos años señalan un **mayor riesgo de desarrollar diferentes trastornos mentales**. Su incidencia aumenta cuando hay inicios de consumos en edades tempranas, mayor frecuencia de los mismos y/o predisposición personal.
- Los **consumos en adolescentes requieren una especial atención debido a la fase del desarrollo personal** en la que se encuentran. La pérdida de memoria y de concentración que afecta al aprendizaje junto a otros problemas asociados al consumo, (adicción, trastornos mentales, apatía, etc.) pone en riesgo la adecuada evolución formativa de jóvenes y adolescentes.
- El **policonsumo** de cannabis junto a otras sustancias (alcohol, cocaína, anfetaminas, etc.) es un **fenómeno cada vez más prevalente** y que tiene fuertes impactos en el organismo.

### **¿DÓNDE PUEDO PEDIR AYUDA?**

Hay **terapias conductuales** que son **similares a las que se usan para tratar el alcoholismo o la adicción a otras drogas**. Entre ellas se cuentan terapias de **esti-**

**mulación motivacional** para fomentar la motivación propia de cada persona con el fin de continuar con el tratamiento; terapias cognitivo conductuales que enseñan estrategias para evitar el consumo de drogas y los factores que lo desencadenan (y para controlar eficazmente el estrés).

- Puedes consultar con tu enfermera o médico de **Atención Primaria**, quien te indicará qué pasos puedes seguir.
- **Proyecto Hombre**.
  - **Suspertu** (Programa de Apoyo a Adolescentes en dificultades y a sus familias).
  - **Aldatu** (Programa de apoyo a personas adultas con problemas de adicciones).

## AUTORAS

**Alba Fernández Falces** (@AlbaFalces)

**Maritxu Ariz Cia** (@Maritxuariz)

Enfermeras especialistas en Salud Mental

## FUENTES

- Di Forte M, Quattrone D, P Freeman T, Tripoli Fiada, Gayer-Anderson Charlotte, Quingley Harriet, et al. The contribution of cannabis use to variation in the incidence of psychotic disorder across Europe (EU- GED): a multicenter case-control study. *The Lancet Psychiatri* [Internet]. 2019 [Consultado: 9 oct 2019]. 6 (5) Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30048-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30048-3).
- Departamento de Salud de Navarra. III Plan foral de prevención: Drogas y adicciones. Navarra: Gobierno de Navarra, Instituto de Salud Pública y Laboral; 2019.
- Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad. Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES) 2017. Disponible en: [http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemalInformacion/pdf/EDADES\\_2017\\_Informe.pdf](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemalInformacion/pdf/EDADES_2017_Informe.pdf).

# Obesidad infantil: ¿qué podemos hacer para prevenirla?

10 MAR, 2020 | ENFERMERÍA PEDIÁTRICA

La OMS define el **sobrepeso y la obesidad infantil** como una **acumulación anormal o excesiva de grasa** que puede ser perjudicial para la salud y que supone consecuencias tanto a corto como a largo plazo. En el siglo XXI el sobrepeso y la obesidad infantil se han convertido en **uno de los problemas más graves de salud pública** debido al aumento en el número de casos, afectando en **España al 41% de los niños con edades entre 6 y 9 años**.

## COMPLICACIONES Y CAUSAS

Las **complicaciones derivadas** del sobrepeso y la obesidad son múltiples y se pueden observar tanto en niños como en la etapa adulta temprana. Supone un **factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares** (como hipertensión arterial o accidente cerebrovascular), **diabetes mellitus, problemas ortopédicos, elevación del colesterol en sangre e incluso con diversos tipos de cáncer**. Además de esto, los niños con sobrepeso y obesidad sufren diversos **problemas**



**psicológicos** derivados tanto de la discriminación social como de los **problemas de autoestima**.

Las **causas que producen la obesidad son múltiples**, pero se le da especial importancia a la **alimentación, el ejercicio físico** y el tiempo de que los niños emplean en **actividades sedentarias**, como ver la televisión, jugar con el ordenador o hacer los deberes.

El tratamiento del sobrepeso y la obesidad resulta complicado, por lo que se hace **especial hincapié en su prevención**, la cual debe iniciarse desde edades tempranas de la vida. Además, los niños que **sufren sobrepeso y obesidad en la infancia tienen 20 veces** más posibilidades de **continuar siendo obesos en la edad adulta** que los niños con sobrepeso. Los **padres** representan por ellos mismos un **modelo de rol para sus hijos**, suponiendo un ejemplo tanto en la **creación de hábitos de vida como en alimentación saludable**.

### PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los niños **no deben seguir dietas restrictivas**, ya que el periodo de crecimiento y desarrollo por el que están pasando **precisa el aporte de todos los nutrientes**. Las pautas principales de una **alimentación saludable son las siguientes**:

- **Disminución del consumo de comida rápida, alimentos ricos en sal, grasa y azúcares**, así como de alimentos procesados.
- **Disminución del consumo bebidas carbohidratadas y azucaradas**, sustituyéndolos por agua.
- Consumir **fruta entera en lugar de zumos**, aunque sean caseros.
- **Aumentar la ingesta de fruta, verdura y fibra** (cereales integrales).
- Realizar **comidas regulares**, preferentemente **4-5 comidas al día**, y evitar el picoteo.

En cuanto a la **actividad física**, se recomienda que los niños realicen a partir de los 6 años al menos **60 minutos de actividad física moderada-vigorosa al día**, considerándose estas actividades como aquellas en las que no se puede cantar y hablar, respectivamente, mientras se realizan. Otra opción es que **caminen al menos 10.000 pasos al día**.

Respecto al tiempo de **sedentarismo**, se recomienda **no tener televisión en el dormitorio**, ya que está demostrado que aumenta el tiempo dedicado a este tipo de actividades y en consecuencia la obesidad. Este tiempo **debe reducirse a 30 minutos máximo al día en edad preescolar, 60 en niños de 6-12 años y 120 en mayores de 12 años**.

Los **hábitos adquiridos durante la infancia tienen más posibilidades de permanecer durante la vida adulta**, por lo que la adquisición de hábitos saludables resulta importante para mejorar la salud de nuestros niños tanto ahora como en el futuro.

## AUTORAS

**María Eugenia Milagro Jiménez**

**Irene Velasco Huici**

**Marta Espartosa Larrayad**

Enfermeras especialistas en Pediatría.

Miembros de la Asociación de Enfermería Pediátrica de Aragón y Navarra (AEPAN).

## FUENTES

- Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2016.
- Alba-Martín R. Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enferm Global*. 2016;42:40-51
- Styne DM, Arslanian SA, Connor EL, Farooqi IS, Murad MH, Silverstein JH, et al. Pediatric obesity. Assessment, treatment, and prevention: an endocrine society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab*. 2017;102(3):709-757. DOI: [10.1210/jc.2016-2573](https://doi.org/10.1210/jc.2016-2573)
- Weihrauch-Blüher S, Kromeyer-Hauschild K, Graf C, Widhalm K, Korsten-Reck U, Jödicke B et al. Current guidelines for obesity prevention in childhood and adolescence. *Obes Facts*. 2018;11:263-276. DOI: [10.1159/000486512](https://doi.org/10.1159/000486512).
- Ajejas MJ, Jiménez-Trujillo MI, Wärnberg J, Domínguez S, López-de-Andrés A, Pérez-Farinós N. Prevalence of childhood overweight/obesity in Spain 1993-2011 and associated risk factors in 2011. *Nutr Hosp* 2018;35:84-89. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1355>
- EXERNET (Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud), Vicente-Rodríguez G, Benito PJ, Casajús JA, Ara I, Aznar S, Castillo MJ, et al. Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutr Hosp* 2016;33(9):1-21. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.828>

# Recursos online para embarazadas y recién nacidos para el confinamiento por el COVID-19

23 MAR, 2020 | ENFERMERÍA OBSTÉTRICO-GINECOLÓGICA

Para estos días de confinamiento por la epidemia de COVID-19, la **Asociación Navarra de Matronas** ha recopilado una serie de recursos de utilidad sobre lactancia materna, educación maternal/paternal, postparto y cuidados de recién nacido, accesibles a través de internet.

## CONSEJOS GENERALES

Consejos de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y a la Lactancia (**IHAN**) sobre embarazo y lactancia durante la crisis del COVID-19.

- **Documento para familias**
- **Documento para profesionales**



Foto: StockSnap en Pixabay

## LISTADO DE RECURSOS EDUCACIÓN MATERNAL/ PARENTAL

### Embarazo

- **Rutina ejercicio para embarazadas 2º y 3er trimestre** (vídeo de 13 minutos).
- **Masaje perineal**
- Documental embarazo/parto: **El primer grito** (vídeo)
- **Fecundación y desarrollo del embrión** (vídeo)
- **Yoga para embarazadas** (vídeo)

### Postparto

- **Mama fit club** (Facebook: vídeos)
- **Cómo superar el puerperio y no morir en el intento**

### CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

- **Primeros cuidados del bebé** (vídeo)
- Masaje infantil: **Nuria Risques** (vídeos)
- **Música para masaje infantil** (vídeo)

### LACTANCIA MATERNA

- **El papel del padre en la lactancia** (vídeo)
- **Posiciones para amamantar** (vídeo)
- **El agarre del bebé al pecho** (vídeo)
- **Falta de leche, ¿cómo comprobar que mi bebé se alimenta correctamente?** (vídeo)
- **Extracción manual de leche** (vídeo)
- Documental: "MILK", disponible en **Amazon Prime Vídeo**

### Libros para consultar

- *Cartilla para aprender a dar a luz. Consuelo Ruiz*
- *Parir sin miedo. Consuelo Ruiz*
- *Un regalo para toda la vida. Carlos González*
- *Mi niño no me come. Carlos González*
- *Mamá come sano. Julio Basulto*

### AUTORA

Asociación Navarra de Matronas/ Nafarroako Imagenen Elkartea (ANAMA)

## Coronavirus: cuidarse en casa

28 ABR, 2020 | PROMOCIÓN DE LA SALUD

Las diferentes medidas que se han ido tomando para controlar la pandemia producida por el coronavirus, entre ellas el **confinamiento**, han cambiado de golpe nuestro modo de vida y de relacionarnos. Quedarse en casa es un acto de prevención y de solidaridad, pero **repercute de manera diferente para cada persona**, depende de las condiciones que se tenga, las características de cada cual, la convivencia, el manejo de las emociones, etc. y **puede afectar a la salud y al bienestar**.

Cuidarse en casa puede ayudar a llevar mejor los días y aprovechar las oportunidades que se presentan, **contrarrestando así, los efectos no deseados del confinamiento**.

Estas son algunas recomendaciones generales para cuidarse en casa:

- **Establecer rutinas y horarios** y aprovechar para hacer actividades pendientes, que nos gusten...



Foto: StockSnap en Pixabay

- **Moverse en casa:** andar, bailar, bici estática, estiramientos, rutinas de ejercicios online... No pasar más de 2 horas seguidas sin moverse.
- **Comer sano,** mucha fruta y verdura, poca grasa y sal.
- **Mantenerse sin fumar,** estar en espacios sin humos.
- Si se toma **alcohol, con moderación.** Puede pasar factura.
- **Manejar las emociones** y controlar el estrés. Cuidarnos y apoyarnos.
- **Informarse sobre el coronavirus a través de fuentes oficiales,** evitando dedicarle mucho tiempo.
- **Aprovechar la tecnología para relacionarse** y para el ocio, sin abuso o usos inadecuados.
- **Cuidar la convivencia.** Buen trato. Respeto de los espacios comunes y personales.
- **Prestar especial atención a niños y niñas, personas mayores y personas con enfermedades crónicas,** con **problemas de salud mental o con diversidad funcional.**
- En la página web de la **Escuela de Salud de Navarra** puede encontrar recomendaciones específicas para el cuidado de distintas personas **-población infantil, mayores, personas con enfermedades crónicas-** y para el manejo de distintas situaciones como la pérdida de un ser querido o para la prevención del contagio al salir de casa o ir a trabajar.

## AUTORAS

**Amaya Aguas Torres**

**Sonia Domínguez Pascual**

Enfermeras. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

## FUENTES

- Cuidarse en casa. Escuela de Salud de Navarra. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. 2020. Disponible en: [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Escuela+de+Salud/coronavirus+cuidarse/Cuidarse+en+casa/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Escuela+de+Salud/coronavirus+cuidarse/Cuidarse+en+casa/)

## Higiene y cuidado de las manos

5 MAY, 2020 | ENFERMERÍA DERMATOLÓGICA

La **higiene de las manos** es esencial para garantizar su **limpieza y reducir la transmisión de enfermedades**, entre ellas el coronavirus. Pero el exceso de lavados, el uso de productos irritantes, un secado inadecuado, factores individuales... pueden provocar la aparición de eccemas y dermatitis en las manos, haciéndolas más vulnerables a la entrada de infecciones.

**Las recomendaciones del lavado frecuente deben ir unidas al consejo de un buen cuidado de las manos**, que implica acciones para **disminuir el riesgo de irritación y deterioro de la piel**.

**Proteger las manos con guantes adecuados para:**

- Resguardarse del **frío**.
- Utilizar **productos irritantes o sensibilizantes** (detergentes, lejías, polvo, cartón, tintes, disolventes...).



Foto: ivabalk en Pixabay

- **Evitar roces y daños** en trabajo y aficiones.
  - **Manipular alimentos**, sobre todo ajo, cebolla, tomate, patatas, naranjas, limones... (son irritantes).
  - **Evitar la humedad excesiva** (fregar, limpiezas...). No llevarlos mucho tiempo, Cambiarlos si nota las manos húmedas.
- No tocarse la cara con los guantes puestos. Retirarlos de manera adecuada.**  
**El uso de guantes no sustituye al lavado de manos.**

### ¿CUÁNDO HAY QUE LAVARSE LAS MANOS?

- Siempre que estén **visiblemente sucias**.
- Después de **ir al baño, estornudar, toser o sonarse la nariz**.
- Tras **estar con enfermos, tocar animales, productos tóxicos, objetos que pueden estar contaminados** (dinero, interruptores, envases, alimentos, carnes crudas...).
- Para **tocar a los bebés, atender enfermos y curar heridas**.
- Para **preparar alimentos, comer, tocarse la cara, los ojos...**
- **Antes de ponerse guantes y después de quitárselos.**

### ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

Siempre que sea posible, el lavado se hará **con agua y jabón suave**.

**En su defecto, en algunas profesiones, si nuestras manos están dañadas y no se encuentran sucias, podemos limpiarlas con geles o soluciones hidroalcohólicas, frotándolas por todas las zonas hasta absorber el producto**

- **Retirar objetos:** anillos, pulseras, relojes...
- Llevar las **uñas cortas y cuidadas**.
- Mojar las manos con **agua tibia** (ni caliente, ni muy fría).
- Aplicar una **cantidad adecuada de jabón suave** (pH neutro, syndet, hipoalergénicos...)
- **Frotar unos 30 segundos: palmas, dorso, entre los dedos** (incluidos los pulgares), **uñas, pulpejos** (espacio entre índice y pulgar) y **muñecas**.
- **Aclarar con agua todo el jabón.**
- **Secar bien sin frotar** (a toquecitos) todas las zonas, con una toalla limpia.
- **Aplicar cremas hidratantes o protectoras después de cada lavado y siempre antes de acostarse.**

La **dermatitis de manos** puede ocasionar: picor, escozor, pequeñas ampollitas, enrojecimiento, fisuras, zonas engrosadas o secas... Precisaré de la aplicación de **tratamiento tópicos con corticoides o inmunomoduladores** y, en ocasiones, la valoración por Dermatología para descartar sensibilizaciones u otros tratamientos.

## AUTORA

### **M<sup>a</sup> Pilar Hernández Orta**

Enfermera de Dermatología. Hospital Reina Sofía de Tudela.

Máster en Deterioro de la Integridad Cutánea y Cuidado de la Piel. Universidad Católica San Vicente Mártir de Valencia (UCV).

## FUENTES

- Sierra C, Zaragoza V, Fornes B, Díez P, palomar F. Guía informativa para pacientes con eccema de manos. Poster. Consorcio Hospital General Universitario de Valencia. Servicio de Dermatología. [http://www.anedidic.com/wp-content/uploads/2014/04/11\\_Guia-Eczema-de-manos-Inma-Sierra.jpg](http://www.anedidic.com/wp-content/uploads/2014/04/11_Guia-Eczema-de-manos-Inma-Sierra.jpg)
- Academia Española de Dermatología y Venereología AEDV. Lavado de manos y Coronavirus [https://fundacionpielsana.es/prevencion/lavado\\_de\\_manos\\_y\\_coronavirus](https://fundacionpielsana.es/prevencion/lavado_de_manos_y_coronavirus)

# Recomendaciones para mantener una buena salud mental durante el confinamiento

13 MAY, 2020 | ENFERMERÍA SALUD MENTAL

Hemos tenido que **decir adiós de una manera abrupta a la vida que conocíamos**. Ha cambiado nuestro día a día. Nos enfrentamos a una **nueva forma de trabajo, a unas nuevas formas de ocio**, hasta a una nueva manera de **entender la conciliación familiar**.

Ante esta nueva situación, a la que no estábamos preparados, es normal sentir un sinfín de emociones, ansiedad, estrés... Para poder manejar mejor estas situaciones, las **enfermeras especialistas de salud mental** proponemos una serie de pautas que pueden favorecer al llevar mejor el confinamiento.

Decálogo para afrontar el **confinamiento** de manera eficaz:

## 1. Planifica tu día

**Organiza las tareas** que quieres llevar a cabo durante el día, permitiéndote momentos de **descanso y desconexión**.

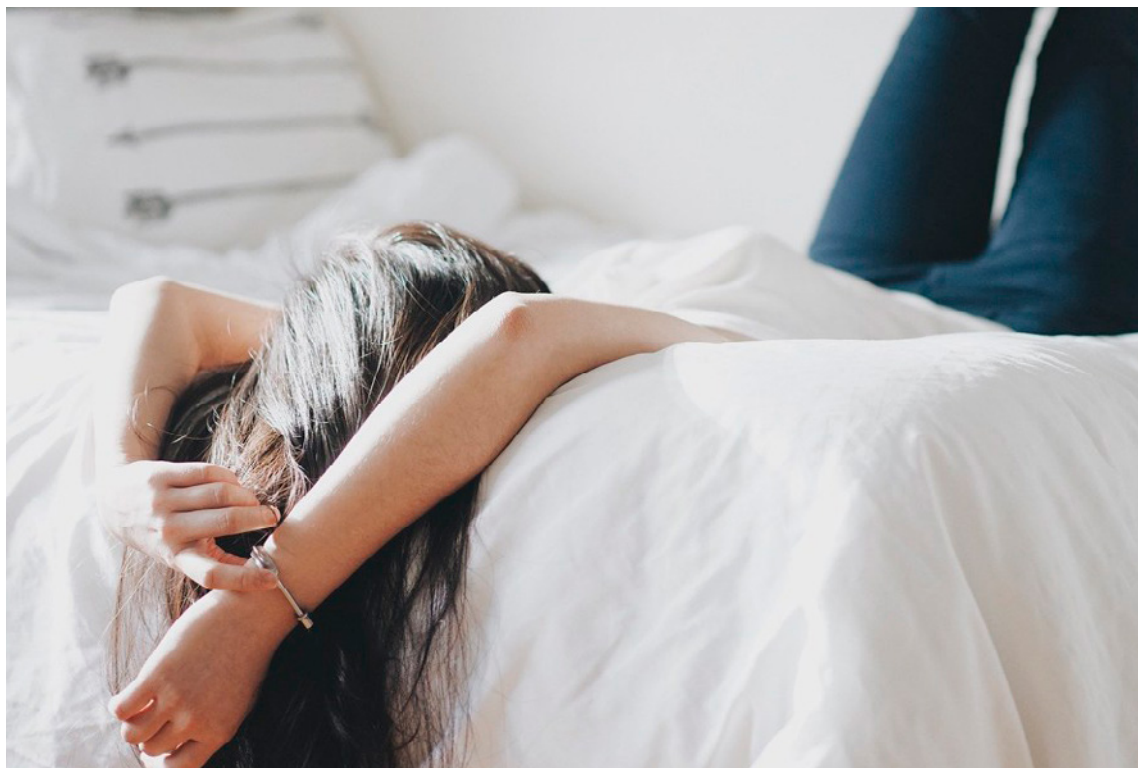


Foto: Free-Photos en Pixabay

## 2. Mantén una dieta saludable

**Equilibrada**, sin olvidarte darte algún capricho.

## 3. Mantén tus horarios de sueño estructurados

Es importante que tu cuerpo **se adapte y mantenga las horas normales de sueño**. El sueño es un proceso fisiológico que nos ayuda a la restauración metabólica y psíquica, restaurar la memoria, mejorar nuestra capacidad de adaptación, regular nuestras emociones y maduración del sistema nervioso.

## 4. Realiza ejercicio

La falta de actividad y la nueva rutina en la que nos encontramos, puede favorecer la aparición **de apatía, anhedonia, aburrimiento, falta de vitalidad...** Por ello se aconseja la **práctica diaria de ejercicio** (30 minutos al día) y **antes de las 18 horas**; realizar ejercicio a partir de las 18 horas puede contribuir a dificultar el sueño.

## 5. Cuídate

Muchas veces soñamos con el “si tuviera más tiempo para mí”. **Aprovecha para cuidarte**: date un baño o ducha relajante, cuida tu pelo, tu piel... Haz una **lista de cosas que querías hacer** cuando tenías menos tiempo y que ahora puedes estando en casa.

## 6. Realiza actividades de ocio

La música, la pintura y la lectura se han convertido en elementos fundamentales en el confinamiento, pero también existen otras actividades que puedes resultar **divertidas** y nos ayudan a **desconectar de la situación: juegos de mesa, puzzles, cocina, crucigramas, sudokus, escritura...**

## 7. DES-infórmate

El mantenernos informados es importante, sin embargo, un **exceso de información** puede producirnos un **aumento de los síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad**. Dedicar unos minutos al día a la información y, el resto de día, céntrate en otras actividades.

## 8. Iníciate en la práctica de relajación o mindfulness

La **práctica diaria de relajación aporta numerosos beneficios**: aumenta la **conciencia corporal y mental** de uno mismo, disminuye la **frecuencia cardíaca**, disminuye la **ansiedad**, favorece el desarrollo de la presencia del aquí y del ahora, aumento la **capacidad de atención y memoria**, favorece el **descanso**, aumento de la **oxigenación cerebral**, aumento de la **sensación de control** sobre uno mismo...

## 9. Permítete

En los días de confinamiento, la inestabilidad e incertidumbre en la que muchos nos encontramos favorecen la **aparición de un sinfín de emociones**. Permítete sentir-las, identificarlas y describirlas. **También podemos sentir emociones positivas**. Resultan **compatibles los momentos de bienestar con el confinamiento**.

Siéntelas y si te ayuda, puedes **escribirlas en un diario o hablarlas con tus seres queridos**. Sin culpabilizarte y sin juzgarte.

*Hoy me permito llorar porque...*

*Hoy me permito reír porque...*

### **10. Mantén el contacto con tus seres queridos**

El distanciamiento de nuestros seres queridos es otra de las situaciones atípicas y excepcionales que nos está haciendo vivir la pandemia. En este momento, son las tecnologías las que nos acercan entre nosotros estando lejos. **Dedica unos minutos al día en llamar o hablar con tus seres queridos.** Es importante **favorecer los mensajes positivos y de tranquilidad**, teniendo en cuenta el llamado “**contagio emocional**”, ya que nuestro mensaje influye en el sentir de nuestros seres queridos.

#### **AUTORAS**

**Marta Sancho Tovar**

EIR de Salud Mental

**María Cruz Ariz Cia**

Enfermera Especialista en Salud Mental.

**Alba Fernández Falces**

Enfermera Especialista en Salud Mental

#### **FUENTES**

- Lluch-Canut, M.T. (2020) (Coord.). Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

## Prevención de úlceras por presión

19 MAY, 2020 | ENFERMERÍA DE FAMILIA Y COMUNITARIA

Las **úlceras por presión (UPP)**, también conocidas como **escaras**, son lesiones que se producen en la **piel y en los tejidos situados por debajo de ésta**, por estar durante mucho tiempo en la misma posición.

La **fricción, roce o presión** entre 2 superficies duras (el hueso de la persona y la cama o silla, por ejemplo) produce una **disminución del aporte de oxígeno y nutrientes** que origina en una lesión sobre los tejidos.

Su aspecto puede ir desde un **leve enrojecimiento de la piel que no desaparece**, hasta **úlceras más profundas** que puedan afectar a músculos y huesos.

Las UPP representan un **importante problema de salud**, ya que empeora el estado general y la calidad de vida de las personas que las padecen. También generan una importante **sobrecarga en los cuidadores principales**. Por tanto, es importante prestar atención a su prevención y cuidados en caso de que se presenten.



Foto: Ariadna Creus y Àngel García (Banc d'Imatges Infermeres)

## FACTORES QUE PUEDEN PREDISPONER A LA APARICIÓN DE UPP

- **Lesiones en la piel**, por ejemplo: sequedad, edemas.
- Superficie de **apoyo dura y/o con arrugas**.
- **Falta de higiene**.
- **Edad avanzada**: conlleva pérdida de elasticidad de la piel.
- **Alteraciones nutricionales** s nutricionales por defecto o por exceso.
- **Exposición a la humedad por incontinencia** urinaria y/o fecal.
- Presencia de **dispositivos como sondas, drenajes o escayolas**.
- Determinadas **enfermedades y tratamientos**.

## LUGARES MÁS FRECUENTES DE LAS UPP

Las úlceras pueden aparecer en diversas zonas del cuerpo teniendo relación directa con las **prominencias óseas** sometidas a presión en función de la **postura** que adopta y mantiene la persona en el **tiempo**.

Según la posición, las **zonas más frecuentes** de las úlceras son:

- Tumbado **boca arriba**: zona del sacro, espalda, nuca, talones y codos.
- Tumbado **boca abajo**: cara, mamas, parte delantera de las costillas y caderas, genitales (principalmente en hombres), rodillas y dedos de los pies.
- Tumbado de **medio lado**: orejas, hombros, tobillos y parte lateral de las costillas, caderas y rodillas.
- **Sentado**: espalda, sacro, codos y talones.

## CUIDADOS PARA PREVENIR SU APARICIÓN

- **Higiene corporal diaria** con agua tibia y jabón neutro. Después secar bien la piel, evitando roces y prestando especial atención a zonas de pliegues. Evitar alcoholes o colonias que resecan la piel y aplicar crema hidratante sin realizar masaje directo sobre zonas óseas.
- **Examinar la piel a diario**: se puede aprovechar el momento del aseo.
- **Adecuada alimentación e hidratación**: se debe asegurar una dieta variada y equilibrada garantizando la ingesta proteica además de tomar suficientes líquidos.
- **Movilizaciones y cambios posturales**: animar a la persona a moverse frecuentemente y cambiar de posición en caso de que pueda hacerlo sola. Si no puede hacerlo, programar cambios posturales cada 2-3 horas durante el día y cada 4 horas por las noches. Asegurar una buena alineación corporal, evitar el contacto de zonas óseas entre sí mediante cojines o almohadas y evitar arrastrar a la persona en los cambios. Su **enfermera** de referencia podrá **enseñarle** a realizar cuidados específicos de UPP y cambios posturales, además de llevar a cabo una **valoración y seguimiento** personalizado. También puede aconsejarle sobre la necesidad de otros dispositivos o productos de gran utilidad como:
  - **Cojines o colchones**.

- **Productos de hidratación de la piel** más específicos (**ácidos grasos hiperoxigenados**).
- **Protecciones** para talones, codos, sacro...

## AUTORAS

**Laura López Suárez**

**Cristina Areta Cuesta**

Especialistas en Enfermería Familiar y Comunitaria

## FUENTES

- Guía de recomendaciones basadas en la evidencia en prevención y tratamiento de las úlceras por presión en adultos. Osakidetza. 2015
- Grupo nacional para el estudio y asesoramiento en úlceras por presión y heridas crónicas. Documento técnico GNEAUPP N<sup>o</sup> I “Prevención de las úlceras por presión” [Internet]. Mayo 2014. Disponible en: <https://gneaupp.info/documento-prevencion-de-las-ulceras-por-presion/>
- ¿Cómo prevenir una úlcera por presión? [Internet]. Julio 2014. Disponible en: <https://www.geriaticarea.com/2014/07/21/como-prevenir-una-ulcera-por-presion/>

# Pautas para evitar la soledad no elegida

26 MAY, 2020 | ENFERMERÍA SALUD MENTAL

**Una de cada cuatro personas** en las ciudades se **sienten solos**. La soledad se ha convertido en uno de los **problemas más relevantes en la actualidad**, experimentando un notable incremento por los cambios socioculturales y económicos. Esta **soledad no elegida provoca dolor y aumenta el riesgo de mortalidad**. Su magnitud supera muchos de los principales indicadores de salud habituales.

## ENTENDER LA SOLEDAD

El primer paso para combatir la soledad es entenderla.

El significado de **“estar solo”** implicaría el aislamiento social, la falta de compañía, la carencia de redes sociales, que no siempre se vive como una experiencia desagradable, sino que **también puede darse desde la búsqueda personal como algo enriquecedor**. No obstante, el sentimiento que realmente se asocia a la soledad



Foto: Lukas\_Rychvalsky en Pixabay

más perjudicial y negativa es el “**sentirse solo**”, al representar un **sentimiento no buscado** y en el que, aun contando con una red de apoyo social, el individuo puede experimentar **sensaciones de tristeza, nostalgia, miedo o dolor**.

Se atribuye la soledad casi en exclusiva a los individuos que viven solos o que apenas tienen relaciones sociales, cuando es evidente que **muchas personas que viven en compañía sienten igualmente la soledad**. La soledad no es solo cosa de mayores, ni de mujeres, sino que está **afectando a personas de muy diversa condición**: hombres, jóvenes, adultos, personas con grandes responsabilidades, etc.

### ESTAR BIEN CON UNO MISMO

Qué te sientas o no solo depende en gran medida de **tu actitud**. El **tipo de pensamientos** que tengas en los momentos de soledad pueden condicionar lo que sientas al estar solo.

Revisa **tu diálogo interno** ¿Qué significa para mí la soledad? **Atrévete a debatir contigo mismo, busca pruebas a favor y en contra de esas ideas**, analiza los miedos y comprueba si tienes recursos o no para enfrentarlos y si son realmente tan malos.

Todas **las emociones** que sentimos sirven como energía para actuar, son el origen del cambio, sólo se convierte en problema si nos estancamos en ellas. **Potencia la actividad mental evitando sentimientos de autocompasión**.

**Cuídate**; mantenerte **bien físicamente contribuye al bienestar**. Haz una dieta equilibrada y practica ejercicio regularmente.

### TOMA LAS RIENDAS, SÉ PROACTIVO

Cuando eres **proactivo tienes la sensación de que tomas el control de tu vida** en detrimento de las circunstancias que nos rodean. Dejarse llevar por el contexto reafirma la creencia de que la situación nos aplasta.

**No te aisles**, utiliza todos los medios para mantener relaciones sociales. **Realiza actividades grupales, viajes**. Busca el apoyo de las personas más cercanas a ti, cuida las relaciones familiares y a los amigos, esfuérzate en asistir a eventos sociales.

Mantente **laboralmente activo** todo el tiempo que sea posible.

Practica tus **hobbies** o pasatiempos.

Incorpora pequeños avances en el día a día y vete llenando la vida de aquello que nos hace sentir bien. Continúa **aprendiendo cosas nuevas a lo largo de toda la vida, evoluciona** y adáptate a los nuevos tiempos.

### UTILIZAR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Benefíciate de las múltiples **ventajas** que aportan: **facilitan la comunicación con los seres queridos a través de correos electrónicos, redes sociales o a través de videoconferencias**.

Permiten **mantener la mente activa, adquirir habilidades y sentirse útil**.

Facilitan la **búsqueda de amistades o pareja**. El uso de las webs de contactos permite, además de hacer nuevas amistades o encontrar pareja, **mejorar las habilidades sociales y comunicacionales**.

Aunque tenemos que mirar a las redes sociales con **precaución**, son un escaparate de felicidad que pueden hacer que te sientas en comparación, más solo. Conviene **no dejarse llevar** por esas estampas tan perfectas compartidas por los demás y entender **que están edulcoradas y exageradas**.

## AUTORAS

**Montserrat Fernández Rubio**

**Marta Ibarra Zandío**

**M<sup>a</sup> Nieves Izco García**

Enfermeras especialistas en Salud Mental

## FUENTES

- Díez N, Morenos M. Informe la soledad en España. Madrid: Fundación Axa y Fundación ONCE; 2015. Disponible en <https://www.axa.es/documents/1119421/2495806/RESUMEN+EJECUTIVO-Soledad-Espa%C3%B1a.pdf/6f84956e-4485-4373-8776-dac1bf48fe43>
- Fernández L. Ilusión positiva. Madrid: Descleé de Brouwer; 2017.
- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020

# Vivir la sexualidad en la etapa de la vejez

2 JUN, 2020 | PROMOCIÓN DE LA SALUD

Nuestra sociedad está viviendo la revolución de la **longevidad**. Se vive más tiempo, con mejor salud y mayor calidad de vida.

El hecho de envejecer se **relaciona con múltiples oportunidades**. Se desarrollan sentimientos de mayor tranquilidad, crece el afán por disfrutar de la vida, se cuenta con saberes nacidos de la experiencia, disminuyen las presiones sociales, continúa la capacidad de aprender, la jubilación laboral ofrece un sinnúmero de posibilidades de relación, actividades sociales, culturales, recreativas...

## CUATRO CONCEPTOS

Se abren **nuevas perspectivas y horizontes** para la persona que está viviendo un proceso de adaptación global, siendo la **sexualidad y la afectividad** unas dimensiones más, que son posibles vivirlas como fuente de satisfacción y bienestar.

Las personas mayores conservan, en general, el interés y las capacidades afectivas y sexuales. Si hablamos de sexo y de sexualidad, hablamos de **cómo somos, de cómo**



Foto: Brandon Roberts en Pixabay

**nos vivimos y de cómo nos expresamos.** Para entenderlo mejor, describiremos **4 conceptos básicos: sexo, sexualidad, erótica y amatoria.**

- Con la fecundación comienza el proceso de sexuación, en el cual nos vamos construyendo como mujeres y como hombres, que finaliza con la muerte. El **sexo** (mujer u hombre) está repleto de posibilidades. Es más, **posiblemente no existan ni los hombres ni las mujeres completamente “puras”** en todos sus niveles. Un hombre siempre tendrá elementos, o gradientes, femeninos. Al igual que una mujer elementos, o gradientes, masculinos.

- La **sexualidad** hace referencia a la forma en **que nos vivimos como hombres o como mujeres.** Nos sentimos mujeres o nos sentimos hombres, y además, nos sentimos más o menos conformes con nosotros mismos/as. Estas **vivencias cambian con la edad, con la individualidad de cada persona y también la influencia cultural del lugar donde vivimos.**

- También forma parte de la sexualidad nuestra **orientación del deseo.** El **deseo erótico** se puede orientar preferentemente hacia personas de nuestro mismo sexo (homosexualidad) o del sexo contrario (heterosexualidad): son muchas y diversas las formas de vivir la orientación del deseo erótico. Las **personas mayores con orientación del deseo homosexual vivieron su juventud,** en una sociedad con unas actitudes muy prohibitivas hacia la sexualidad, una generación que ha podido expresarse y vivir esta orientación ya en su madurez.

- Por otro lado, está la **erótica,** que sería la **forma de expresar la sexualidad: la conducta** (besos, caricias, masturbaciones, abrazos...) y las **fantasías** que forman parte de la intimidad de cada persona para su uso y disfrute. Se basan en la ética de las relaciones y el buen trato compartido.

- Y por último, la **amatoria,** que tiene que ver con el **encuentro entre los sexos,** sea entre mujer y hombre, dos hombres, dos mujeres... Existe una gran diversidad de encuentros y modelos de parejas.

En definitiva, existe **gran variabilidad de posibilidades para mujeres y para hombres,** con o sin discapacidad, sanos o con problemas de salud, en distintas etapas de la vida, con pareja o sin ella, con orientación del deseo heterosexual u homosexual. Vivirla como cada persona desee es un derecho dentro de la diversidad más diversa. Para más información: [Escuela de Mayores de Navarra.](#)

## AUTORAS

**Amaya Aguas Torres**

**Sonia Domínguez Pascual**

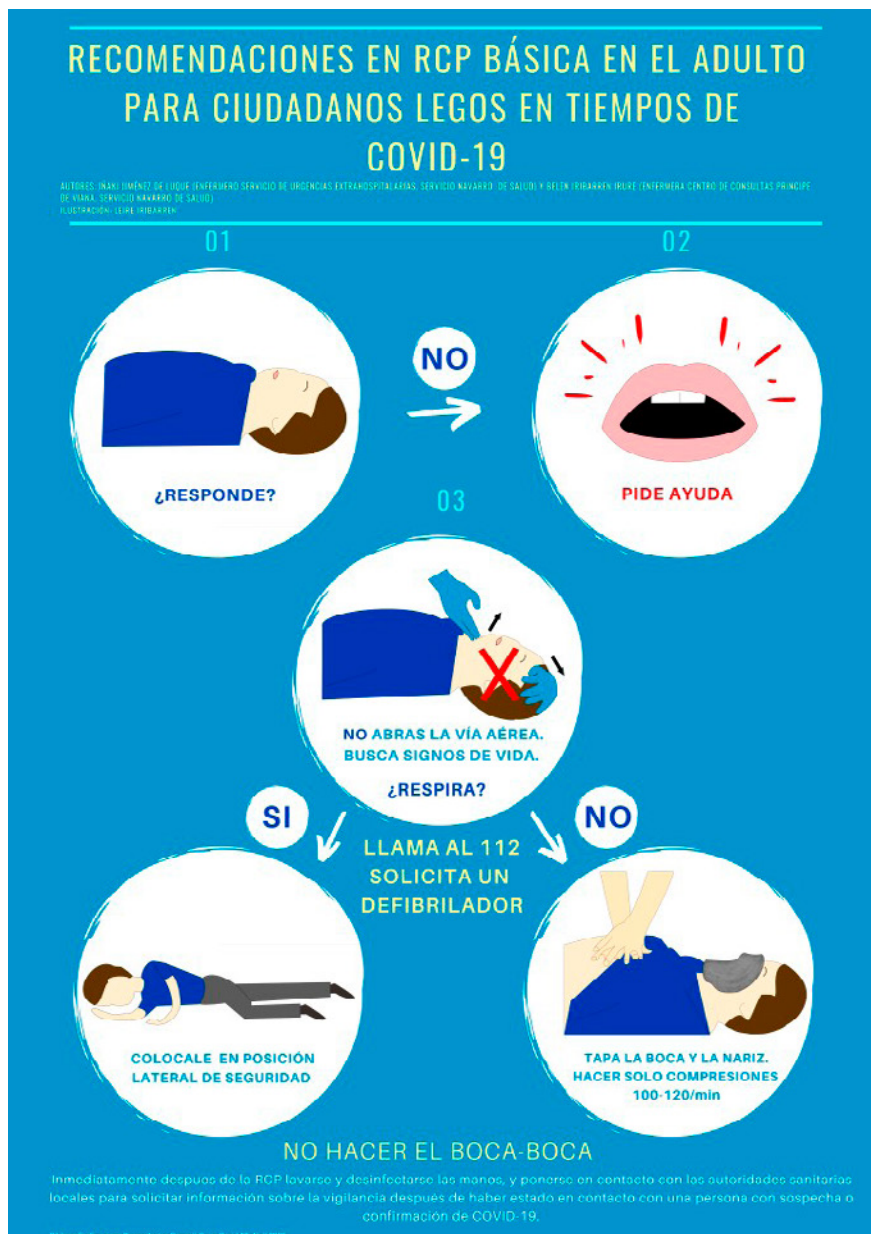
Enfermeras. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

## FUENTES

- Escuela de Mayores de Navarra. Taller Afectividad y Sexualidad. Navarra. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. 2018. Disponible en: [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal-de-la-Salud/Ciudadania/Escuela-de-Salud/Escuela-de-Mayores/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal-de-la-Salud/Ciudadania/Escuela-de-Salud/Escuela-de-Mayores/)

# Recomendaciones en RCP básica para ciudadanos en tiempos de COVID-19

22 JUN, 2020 | ENFERMERÍA DE URGENCIAS



## Eskolara modu seguruan itzultzeko erizaintzako aholkuak

4 SEP, 2020 | ENFERMERÍA ESCOLAR

Ikastetxeen irekiera eta egungo egoera epidemiologikoa ikusita, familiei gomendio orokor batzuk egin nahi dizkiegu. Gure helburua **eskoletan birusa transmititzeko arriskua murriztea** eta pandemia barreiatzeari eustea da. Era berean, eskolara itzultzeak eragiten duen **antsietatea gutxitzen lagundu** nahi diegu gurasoei/legezko tutoreei. Prebentzioa tratamendua baino askoz eraginkorragoa da beti.

### NOIZ EZ JOAN ESKOLARA

Familia guztiek argi izan behar dituzten ideiak honako hauek dira:

- **COVID-19 diagnostikatutako ikasleak** edo beren familia-unitateko kideren baten diagnostikoagaitik **koarentena gorde behar dutenak, ez dira eskolara joan behar.**
- Sintoma hauetakoren bat badute ere ez dute joan behar:
- **Sukarra: >37,5º**
- **Arnasa hartzeko zailtasuna.**



- **Hotzeriaren ohiko sintomak**, hala nola: eztarriko mina, kongestioa edo sudur-tantak.
- **Hotzikarak.**
- **Giharretako mina.**
- **Buruko mina.**
- **Dastamenaren eta usaimenaren zentzua galtzea.**
- **Goragalea edo gorakoak.**
- **Beherakoa.**
- **Nekea.**

Arreta hori ez badugu, **foku bat sor dezakegu**. Gure semea edo alaba beste haur batzuekin egongo da, eta horiek, aldi berean, beraien gurasoekin, aitona-amonekin, eta abar. Edozein zalantza izanez gero, gure osasun-zentrora edo 948-290-290 telefonora dei dezakegu.

### GOMENDIO NAGUSIAK

- **6 urtetik aurrera, maskararen nahitaezko erabilera.** Garbi eta behar bezala jarrita dagoela egiaztatuz. Ordezko bat edo bi eramatea komeni da.
- Beharrezkoa izango da **pediatrarekin hitz egitea gure seme-alabak gaixotasun kronikoren bat badu** edo maskara eraman ezin badu.
- **Txertaketa-egutegia** osorik eta eguneratuta izatea komeni da.
- Hezkuntza-komunitate osoaren arteko **segurtasun-distantzia 1,5 metrokoa** Egoera desberdinetan mantentzen ikasi behar dute, eta etxean hasi behar da hori lantzen.
- **Eskuen ohiko garbiketaren garrantzia** Birusaren transmisioa errazten dute.
- Arnas etiketa: **eztula egiterakoan ukondoa aho aurrean jarri** behar dutela gogoraraztea. **Erabili eta botatzeko paperezko zapiak** Begiak, ahoa edo sudurra ez ukitzea.
- Eskolara joateko orduan, **benetan beharrezkoa dena** eraman (bazkaria, liburuak). Beharrezkoa ez diren jostailu, ipuin eta materialik ez eramatea.
- Eskolara **arropa erosoarekin** joatea, **eskumuturrekoak, eraztunak eta zintzilikarioak erabili gabe**. Objektu horietan birusa akantonatuta gera daiteke eta garbitzeko zailak dira.
- **Adinekoek edo gaixotasun kronikoak dituztenek**, umeek eskolara ez eramatea eta/edo handik ez jasotzea.
- Seme-alabak, **edalontziak, botilak, ogitartekoak, jostailuak, boligrafoak eta abar parteka ez ditzaten** heztea
- Oso garrantzitsua da **eskolara garaiz iristea**. Zentroek sarrera mailakatuak presatu dituzte pilaketak saihesteko.
- Eskolatik **etxera iristean**, kontu handiz ibili behar da:
- **Sarreran zapatak eta motxila kentzea** gomendatzen da.

- **Betaurrekoak, giltzak, zorro mugikorra eta motxilaren edukia garbitu.** Erabili eta botatzeko toallatxo bat erabil daiteke, % 70eko alkoholarekin, edo ura eta xaboia.
- **Ezer ez ukitzea eta duxatzea, arropa aldatzea eta eskolako 60<sup>o</sup>-tik gorako tenperaturan garbitzea.** Garbitu ezean, garrantzitsua da ez astintzea, leku egoki batean aireztatzea (esekitokian, adibidez) eta 2-3 egunetan ez berrerabiltzea.
- Janaria etxetik eramaten baduzu, **ontzi-garbigailuan garbitu tresnak** (tarper, mahai-tresnak, etab.).
- **Etxean pertsona kalteberak edo arrisku-taldeetako kideak bizi badira** (60 urtetik gorakoak, obesitatea, bihotzeko edo arnas hartzeko gaixotasunak, etab.), **kontaktua saihestea, segurtasun-distantzia mantentzea, maskarak erabiltzea, eremu komunetan desinfekzioa** maiz egitea eta, ahal bada, bainu desberdinak erabiltzea.
- Gure seme-alabak **gela aireztatzera**
- Osasunerako Hezkuntzak bultza ditzake **ikasleak gaixotasunaren prebentzioaren eta kontrolaren sustatzaile izan daitezen** etxean, eskolan eta komunitatean, eta birusa kutsatzea nola prebenitu azal diezaiekete beste pertsona batzuei.

## EGILEAK

### Paula Larumbe Oroz

Andres Muñoz Garde Hezkuntza Bereziko Zentro Publikoko erizaina (Iruñea)

### Ana Durana Murillo (@DuranaAna)

Torre Monreal Hezkuntza Bereziko Zentro Publikoko erizaina (Tutera)

## ITURRIAK

- Eskolako Erizainen Nazioarteko Aliantza. Eskolako erizaintzako plan estrategikoa, SARS-CoV-2 pandemiak dirauen bitartean ikasgeletara segurtasunez itzultzeko. 2020ko Abuztua.
- Erizaintzako eta Eskolako Osasunaren Espainiako Elkarte Zientifikoa. COVID-19ren aurkako prebentzio-neurriak, jendearentzako arreta. Katalunia; 2020.
- Erizaintzako eta Eskolako Osasunaren Espainiako Elkarte Zientifikoa. Ikastetxeetan eskolak berriz hasteko gomendioen gida (Covid-19). 2020ko Maiatza.
- Bender, L. Eskoletan COVID-19 prebenitzeko eta kontrolatzeko ekintza garrantzitsuen mezua. UNICEF. New York; 2020ko Martxo.
- Osasun Ministerioa. Dokumentu teknikoa. COVID-19 kutsatzeak prebenitzeko higiene-neurriak. Espainiako Gobernu; 2020.
- Komunikazio Gehigarri eta Alternatiboaren Aragoiko ataria. COVID-19- coronabirusaren aurrean jarduteko protokoloen kartelak.
- Consejos enfermeros para una vuelta al cole segura

# Consejos enfermeros para una vuelta al cole segura

4 SEP, 2020 | ENFERMERÍA ESCOLAR

Ante la apertura de los centros escolares y la situación epidemiológica actual, queremos realizar una serie de recomendaciones generales a las familias. Nuestro objetivo es **minimizar el riesgo de transmisión del virus** en las escuelas y la contención de la diseminación de la pandemia. También queremos ayudar a **disminuir la ansiedad** que está provocando la vuelta al colegio en padres / madres / tutores legales. La prevención es siempre mucho más efectiva que un tratamiento.

## CUÁNDO NO IR AL COLEGIO

Las ideas que toda familia debe tener clara son:

• **No deben acudir al colegio los estudiantes diagnosticados de COVID-19** o que deban **guardar cuarentena por diagnóstico** de algún miembro de su unidad familiar. **Tampoco deben acudir** si presentan algunos de los siguientes síntomas:

- **Fiebre:  $>37,5^{\circ}$**
- **Dificultad respiratoria.**



Foto: Pixabay/Alexandra\_Koch

- Síntomas típicos de un **resfriado**, como dolor de garganta, congestión o goteo nasal.
- **Escalofríos.**
- **Dolor muscular.**
- **Dolor de cabeza.**
- **Pérdida del sentido del gusto y del olfato.**
- **Náuseas o vómitos.**
- **Diarrea.**
- **Cansancio.**

Si no tenemos esta precaución, **podemos originar un foco**. Nuestro hijo/a estará con otros niños y niñas y estos, a su vez, con sus padres, abuelos... Ante cualquier duda, podemos llamar a nuestro Centro de Salud o al 948-290-290.

### PRINCIPALES RECOMENDACIONES

- Utilización de **mascarilla obligatoria a partir de los 6 años** de edad. Comprobar que está limpia y correctamente colocada. Conviene llevar una o dos de repuesto.
- Será necesario hablar con el **pediatra si nuestro hijo/a sufre alguna enfermedad crónica** o no puede llevar mascarilla.
- Conviene tener completo y actualizado el **calendario de vacunación**.
- La **distancia de seguridad entre toda la comunidad educativa es de 1,5 metros**. Deben aprender a mantenerla en distintas situaciones y es en casa donde hay que empezar a trabajarlo.
- Insistir en la importancia de la **higiene frecuente de manos**. Estas facilitan la transmisión del virus.
- Etiqueta respiratoria: recordarles que deben **toser en el codo**. Usar **pañuelos de papel desechables**. No tocarse ojos, boca o nariz.
- A la hora de ir al colegio, llevar lo **realmente necesario** (almuerzo, libros). No llevar juguetes, cuentos y material innecesario.
- Acudir al colegio con **ropa cómoda, evitando el uso de pulseras, anillos, colgantes**. Son objetos en los que el virus se puede quedar acantonado y de difícil limpieza.
- **Evitar** que personas de **edad avanzada o con enfermedades crónicas les lleven y/o recojan** del colegio.
- Educar a nuestros hijos e hijas para que **no compartan vasos, botellas, bocadillos, juguetes, bolígrafos**, etc.
- Es muy importante **llegar puntuales al colegio**. Los centros han preparado entradas escalonadas para evitar aglomeraciones.
- Al **llegar a casa** del colegio hay que tener especial cuidado:
  - Se recomienda **quitarse en la entrada los zapatos y la mochila**.
  - **Limpiar las gafas, llaves, funda de móvil y el contenido de la mochila**. Se puede usar una toallita desechable con alcohol 70%, o agua y jabón.

- **No tocar nada y ducharse, cambiarse de ropa y lavar la del colegio a una temperatura superior a 60º.** Si no se lava es importante no sacudirla, airearla en un lugar adecuado (por ejemplo, el tendedero) y no reutilizarla en 2-3 días.

Si se lleva la comida de casa, lavar los utensilios (táper, cubiertos, etc.) en el lavavajillas.

- **Si viven en casa personas vulnerables o pertenecientes a los grupos de riesgo** (mayor de 60 años, obesidad, enfermedades cardíacas o respiratorias, etc.), **evitar el contacto**, mantener **distancia de seguridad**, **usar mascarillas**, **realizar desinfección frecuente** de zonas comunes y si es posible, usar baños diferentes.

Acostumbrar a nuestros hijos e hijas a **airear la habitación**.

La Educación para la Salud puede alentar a los y las estudiantes a convertirse en **promotores de la prevención y el control de la enfermedad en su hogar**, en la escuela y en su comunidad, donde pueden explicar a otras personas cómo prevenir el contagio del virus.

## AUTORAS

**Paula Larumbe Oroz**

Enfermera del Centro Público de Educación Especial Andrés Muñoz Garde (Pamplona)

**Ana Durana Murillo** (@DuranaAna)

Enfermera del Centro Público de Educación Especial Torre Monreal (Tudela)

## FUENTES

- Alianza Internacional de Enfermeras Escolares. Plan Estratégico de enfermería escolar para el retorno seguro a las aulas durante la pandemia por SARS-CoV-2. Agosto 2020

- Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar. Medidas de prevención frente el COVID-19, atención al público. Cataluña; 2020.

- Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar. Guía de recomendaciones para el reinicio de las clases en los centros educativos (Covid-19). Mayo 2020

Bender, L. Mensaje de Acciones importantes para la Prevención y Control del COVID-19 en las escuelas. UNICEF. Nueva York; marzo 2020.

- Ministerio de Sanidad. Documento técnico. Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19. Gobierno de España; 2020.

- Portal Aragonés de la Comunicación Aumentativa y Alternativa. [Carteles de protocolos de actuación frente al Covid-19 - Coronavirus](#)

# Itzul gaitzen eskolara gure osasun mentala zaintzen

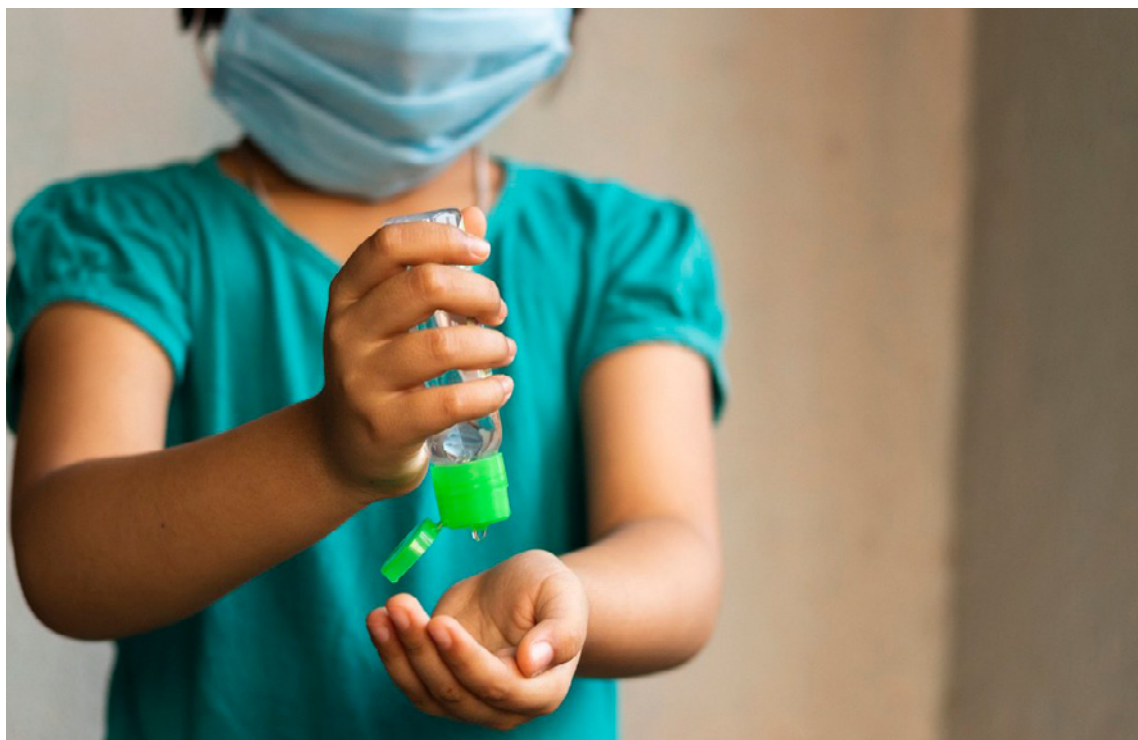
6 SEP, 2020 | ENFERMERÍA SALUD MENTAL

Iraila hasiko da eta hilabete honekin batera klasera itzultzeko momentua. Haur asko eskolara itzultzeko gogoz eta ilusioz dauden arren, beste batzuk urduri edo beldurtuta sentituko dira.

Eskuak garbitu, segurtasun-distantziak mantendu, maskara eraman eta beste hainbat zaintza kontutan eduki behar dira. Hala ere, ez dute ongizate fisikoa bakarrik kontuan hartu behar: **gurasoen, ikasleen eta irakasleen osasun emozionala eta psikologikoa nola zaindu ere garrantzitsua da**, eta gai horrek, batzuetan behar besteko arreta eskaintzen ez bada ere, garrantzi berezia hartzen du orain.

Irakaskuntzaren esparruan, **komenigarria da ikasleek eta haien familiek, irakasleek eta inplikaturako beste eragile batzuek erabakiak hartzen parte har dezaten erraztea**.

Egungo egoerarekiko antsietatea eta kezka sentitzea sentimendu unibertsala da. Batzuetan, pentsamendu negatiboak eta kezkak ager daitezke ea segurtasuna na-



hikoa den edo ea zer egingo dudan nire semea etxean geratzen bada. Pentsamendu horiek edukitzea saihestezina izan daiteke egoera horietan; askotan, automatikoki agertzen dira. Beraz, ezin badira aurreratu, gutxienez horiek kudeatzen ikastea komeni da.

## GOMENDIOAK

Jarraian, gurasoei eta irakasleei ikastetxera itzultzeko laguntzeko zenbait gomendio aurkezten ditugu:

- Zure seme-alabekin kezken inguruan **hitz egiteko jarrera irekia izatea**, eta urdu-ri egotea naturala dela jakinaraztea.
- **Pandemiari buruzko galderei modu simple eta zintzoan erantzutea**, pandemia egoera dela eta, unean uneko beharrak kontuan hartuta, eta segurtasun-sentsazioak eskainiz eta sortuz.
- **Gomendatzen da irakasleek, alderdi positiboekin lotutako hizkuntza zeharka sinbolikoa erabiltzea; alderdi horiek une honetan oso garrantzitsuak diren bizi-kalitateari, ezagutzei, trebetasunei eta trebetasunei buruzkoak dira, COVID-19 pandemiak dakartzan arriskuengatik.**
- **Haurren emozioak eta sentimenduak nola maneiatu identifikatzea, baliokotzea eta adibide ematea**, beharrezkoa da.
- **Ikasgeletan parte-hartze aktiboa sustatzea, ikaskuntza erraztuko duten trebetasun akademikoak, emozionalak eta sozialak sustatuz.**
- **Lagun eta maiteekin, kontaktu fisikoaren beharrik gabe, modu sortzailean kontaktua mantentzera animatzea.**
- **Etorkizunera begiratu eta zientzialariak txerto bat lortzeko lanean nola ari diren azaldu.**
- COVID-19ren pandemiaren ondorioz sortzen den nahasmena eta segurtasunik eza ikusita, garrantzi berezikotzat jotzen da **elkarrekiko konfiantzazko harremanak sustatzea**, irakaskuntza eta ikaskuntzaren kudeaketan inplikaturako eragile guztien arteko komunikazioa sustatuz: zuzendariak, irakasleak, ikasleak, guraso-elkarteak Haurren eta nerabeen osasun mentaleko arriskua lehenbailehen sustatzea eta antzematea garrantzitsua da, neurri espezifikoak prebenitzeko, babesteko eta haiekin tratatzeko, betiere ahulenen behar bereziak kontuan hartuta.

## EGILEAK

**María Cruz Ariz Cia**

Osasun Mentaleko erizain espezialista

**Alba Fernández Falces**

Osasun Mentaleko erizain espezialista

## ITURRIAK

- <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/default.aspx>
- <https://diarioenfermero.es/wp-content/uploads/2020/08/consideraciones-de-la-aeesme-en-la-vuelta-a-las-aulas-2020.pdf>
- [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19\\_UNICEF\\_Salud\\_Mental.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf)

## Volvamos al cole cuidando nuestra salud mental

7 SEP, 2020 | ENFERMERÍA SALUD MENTAL

Empieza septiembre y con este mes la vuelta a clase. Aunque muchas niñas y niños, esperan con ganas e ilusión el regreso a la escuela, otros se sentirán nerviosos o asustados.

Hay que lavarse las manos, mantener las distancias de seguridad, llevar mascarilla y otros múltiples cuidados. Sin embargo, no es solo el bienestar físico lo que deben tener en cuenta: **igual de importante es cómo preservar la salud emocional y psicológica de padres, alumnos y personal docente**, un tema que, aunque a veces no se presta la suficiente atención, ahora cobra especial importancia.

En el ámbito de la docencia es **conveniente facilitar la participación en la toma de decisiones tanto del estudiante como de su familia**, junto con el profesorado y otros agentes implicados.

Sentir ansiedad y preocupación por la situación actual es un sentimiento universal. En ocasiones pueden aparecer pensamientos negativos y preocupaciones acerca de

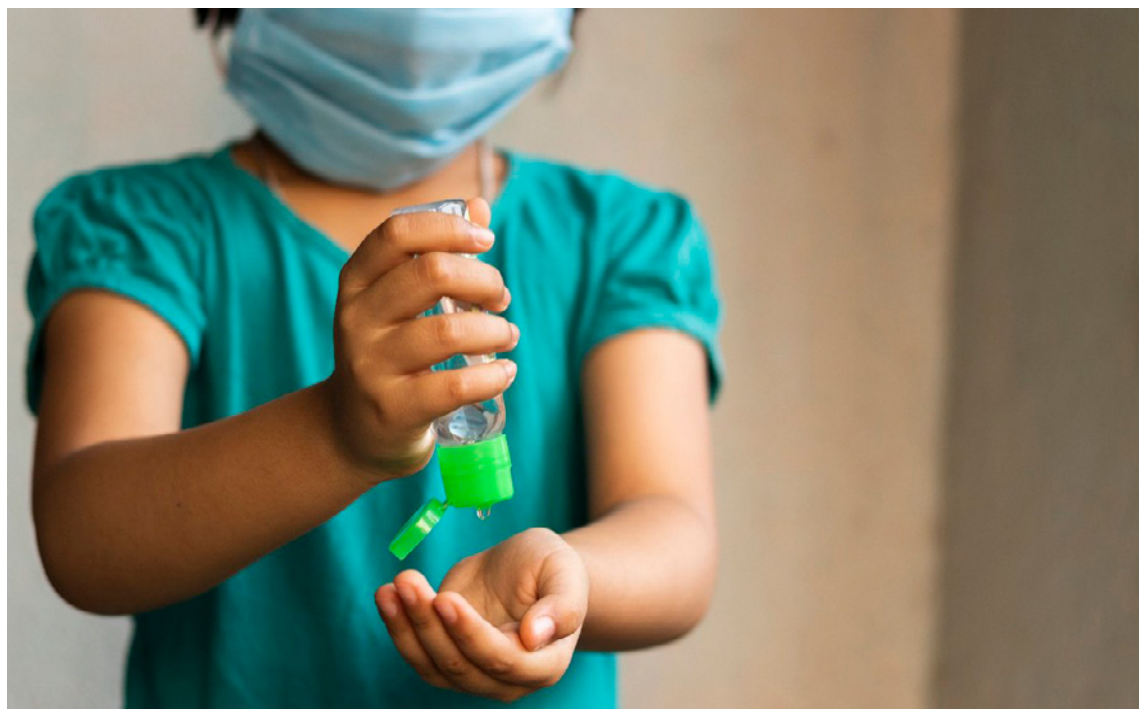


Foto: Pixabay/soumen82hazra

si la seguridad es suficiente o qué es lo que voy a hacer si mi hijo se queda en casa. Tener estos pensamientos pueden llegar a ser inevitables en estas circunstancias, muchas veces, aparecen de forma automática. Así que, si no se pueden anticipar, al menos sería aconsejable aprender a gestionarlos.

## RECOMENDACIONES

A continuación, presentamos algunas recomendaciones para ayudar a afrontar la vuelta al colegio para padres y profesores:

- Mantener una **actitud abierta de diálogo** con tus hijos acerca de sus preocupaciones y hazle saber que es natural estar nervioso.
- **Responder a las preguntas sobre la pandemia de manera simple y honesta**, teniendo en cuenta las necesidades del momento en su vida académica dada la situación de pandemia, **ofreciendo y creando sensaciones de seguridad**.
- **Se recomienda que el profesorado utilice transversalmente un lenguaje simbólico relacionado con aspectos positivos que hagan referencia al bienestar y a la calidad de vida, conocimientos, habilidades y destrezas muy importantes en estos momentos por los riesgos que conlleva la pandemia del COVID-19.**
- Es necesario **identificar, validar y dar ejemplo de cómo manejar las emociones y sentimientos de los niños**.
- **Promover la participación activa en las aulas fomentando las habilidades tanto académicas como emocionales y sociales que faciliten el aprendizaje.**
- **Animar a mantener el contacto con sus amigos y seres queridos de manera creativa sin necesidad del contacto físico.**
- **Mirar al futuro y explicar cómo los científicos están trabajando para conseguir una vacuna.**

Ante el desconcierto e inseguridad que se vive a causa de la pandemia del COVID-19, se considera de especial importancia el fomento de **relaciones de confianza** mutua, promoviendo la comunicación abierta entre todos los actores implicados en la gestión de la enseñanza aprendizaje: personal directivo, docentes, estudiantes, asociaciones de madres y padres.

Promover y detectar cuanto antes el riesgo en la salud mental de niños, niñas y adolescentes, es importante para prevenir, proteger y tratar con medidas específicas, y teniendo en cuenta las necesidades particulares de los más vulnerables.

## AUTORAS

**María Cruz Ariz Cia**

Enfermera especialista en Salud Mental

**Alba Fernández Falces**

Enfermera especialista en Salud Mental

## FUENTES

- <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/default.aspx>
- <https://diarioenfermero.es/wp-content/uploads/2020/08/consideraciones-de-la-aeesme-en-la-vuelta-a-las-aulas-2020.pdf>
- [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19\\_UNICEF\\_Salud\\_Mental.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf)

## Hurrek maskarak erabiltzean hartu behar dituzten hiru ohitura

14 SEP, 2020 | ENFERMERÍA

Maskara eguneroko elementu bihurtu da guztiontzat, baita txikienentzat ere. Eskolara itzultzearekin batera, garrantzitsua da maskara erabiltzeari buruzko oinarrizko hiru kontzeptu finkatzea haurrengan: jarri/kendu, markatu, gorde. Hurrek heldu gisa dugun adibidetik ikasten dutenez, gomendio horiek praktikan jartzen lehenak izan behar gara.

**JARRI/KENDU:** hurrei, maskara jarri eta kentzeko beti gometatik hartu behar delas erakutsi behar zaie. Oro har, maskararen oihala ahalik eta gutxien ukitzen saiatu behar da. Gainera, oso garrantzitsua da maskara jantzi eta kendu aurretik eta ondoren, eskuak garbitzeko ohitura hartzea.

**MARKATU:** hurrek maskarak inorekin trukatu, ezta maileguan utzi ere, ezin dutela oso argi izan behar dute. Ideia hori haurraren indartzeko, baliagarria izan daiteke bere izenarekin edo inzialekin markatzea. Gainera, txikienei jartzen laguntzeko, goialdea eta behealdea edo barnealdea eta kanpoaldea ere marka daitezke.



**GORDE:** maskara beti leku berean gordetzeko ohitura izatea garrantzitsua da. Maskara gordetzeko, hau gomendatzen dugu:

- **Etxean:** kartoizko, oihalezko, zumezko, eta abar. edukiontzi txikiak jar daitezke (armairuak ordenatzeko erabiltzen direnak), familiako kide bakoitzaren izenarekin, eta apal edo armairu batean jar daitezke. Zintzilikarioak ere erabil daitezke bakoitzaren maskara kakoetako batean zintzilikatzeko, edo baita familiako kide bakoitzaren izenarekin identifikatutako pintzadun esekitoki bat ere.
- **Eskolan:** haurra etxetik irteten denean edo eskolara joaten denean, baliteke maskara kendu behar izatea baskaltzeko. Kasu honetan, ikastetxeak gordetzeko leku berezirik ematen ez badu, egokiena oihalezko poltsa bat (lehen hamaike-takoetarako eramaten zirenak bezalakoa) edo folio erdiko tamainako paperezko gutun-azal bat eramatea da, barruan gorde dezan erabili behar ez duen bitartean.

## EGILEAK

**Leticia San Martín Rodríguez Dk**

Erizaina. Nafarroako Unibertsitate Publikoko (UPNA) Osasun Zientzien Departamentuko irakaslea

**Isabel Iturrioz Nuñez**

Erizaina. Clínica Universidad de Navarra Larrialdi Zerbitzuko gainbegiralea

## ERREFERENTZIAK

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). Implementing Filtering Facepiece Respirator (FFR) Reuse, Including Reuse after Decontamination, When There Are Known Shortages of N95 Respirators. Hemen eskuragarri: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/decontamination-reuse-respirators.html>
- The Centre for Evidence-Based Medicine develops, promotes and disseminates better evidence for healthcare. (2020). Extended use or re-use of single-use surgical masks and filtering facepiece respirators: a rapid evidence review. Hemen eskuragarri: <https://www.cebm.net/covid-19/extended-use-or-re-use-of-single-use-surgical-masks-and-filtering-facepiece-respirators-a-rapid-evidence-review/>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). How to Wear Masks. Hemen eskuragarri: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>

## Tres hábitos que los niños deben adquirir en el uso de las mascarillas

15 SEP, 2020 | ENFERMERÍA

La mascarilla se ha convertido en un elemento cotidiano para todos nosotros, incluidos los más pequeños. Con la vuelta al cole es importante afianzar **tres conceptos básicos** en los niños sobre el uso de la mascarilla: **poner/quitar, marcar y guardar**, siendo conscientes siempre de que los niños aprenden de nuestro ejemplo como adultos, por lo que deberemos ser los primeros en poner en práctica estas recomendaciones.

**PONER/QUITAR:** para poner y quitar la mascarilla debe **cogerse siempre por las gomas**. Hay que recordar a los niños que se tiene que **tocar lo menos posible la tela de la mascarilla** y que esta tiene que **tapar nariz-boca y barbilla**. Además, es muy importante que adquieran el **hábito de lavarse las manos antes y después** de ponerse y quitarse la mascarilla.

**MARCAR:** las mascarillas **no pueden intercambiarse con nadie**, ni tampoco prestarlas. Para reforzar esta idea en el niño, puede ser útil **marcarlas con su nom-**



**bre o con sus iniciales.** Además, para ayudar a los más pequeños en su colocación, también se puede marcar **indicando la parte superior e inferior o la interna y externa.**

**GUARDAR:** es importante tener el hábito de guardar las mascarillas **siempre en el mismo sitio.**

- **En casa:** pueden colocarse **pequeños contenedores de cartón, tela, mimbre,** etc. (los que se usan para ordenar los armarios) con el **nombre de cada uno de los miembros de la familia** y colocarlos en una estantería o armario. También pueden **usarse colgadores** para colgar la mascarilla de cada uno, en uno de los ganchos o **incluso una percha** con pinzas identificadas con el nombre de cada miembro de la familia.
- **En el colegio:** cuando el niño sale de casa o cuando va al colegio puede ser necesario que se quite la mascarilla para comer. En este caso, si el colegio no proporciona un sitio específico para guardarla, lo ideal es que lleve una **bolsa de tela** (como las que se llevaban antes para los almuerzos) o un **sobre de papel del tamaño de medio folio**, para que la guarde dentro mientras no tiene que utilizarla.

## AUTORAS

**Dra. Leticia San Martín Rodríguez**

Enfermera. Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra (UPNA)

**Isabel Iturrioz Nuñez**

Enfermera. Supervisora del Servicio de Urgencias de la Clínica Universidad de Navarra (CUN)

## FUENTES

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). Implementing Filtering Facepiece Respirator (FFR) Reuse, Including Reuse after Decontamination, When There Are Known Shortages of N95 Respirators. Hemen eskuragarri: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/decontamination-reuse-respirators.html>
- The Centre for Evidence-Based Medicine develops, promotes and disseminates better evidence for healthcare. (2020). Extended use or re-use of single-use surgical masks and filtering facepiece respirators: a rapid evidence review. Hemen eskuragarri: <https://www.cebm.net/covid-19/extended-use-or-re-use-of-single-use-surgical-masks-and-filtering-facepiece-respirators-a-rapid-evidence-review/>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). How to Wear Masks. Hemen eskuragarri: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>

## Zenbat irauten dute maskarek?

16 SEP, 2020 | ENFERMERÍA

Haurrak eskolara itzultzean, gurasoen artean, maskaren iraupenari buruzko zalantzak berriro agertzen dira. Erantzuna, jakina, erabilitako maskara motaren arabera da. Merkatuan maskara-eredu ugari daude, eta post honen helburua ez da iragazketa-maila edo maskaren homologazioa bezalako alderdiak azaltzea, baizik eta horiek berritzeko orientazioa ematea. Horretarako, maskarak hiru motatan banatuko ditugu, materialaren arabera:

- **“paperezko” maskarak (kirurgikoak adibidez).**
- **oihalezko maskarak.**
- **iragazki berriztagarria duten oihalezko maskarak.**

Hurrengo taulan, erabilera-denborari, berrerabilerari (edo “erabilera-egunak” deitu ditugune), izan beharreko zainketei eta horiek berehala botatzeko arrazoiei buruzko gomendioak agertzen dira laburbilduta, “Bizitza erabilgarria” amaitu arte itxaron aurretik.



## EGILEAK

### Leticia San Martín Rodríguez Dk

Erizaina. Nafarroako Unibertsitate Publikoko (UPNA) Osasun Zientzien Departamentuko irakaslea

### Isabel Iturrioz Nuñez

Erizaina. Clínica Universidad de Navarra Larrialdi Zerbitzuko gainbegiralea

## ERREFERENTZIAK

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020) . Implementing Filtering Facepiece Respirator (FFR) Reuse, Including Reuse after Decontamination, When There Are Known Shortages of N95 Respirators. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/decontamination-reuse-respirators.html>
- The Centre for Evidence-Based Medicine develops, promotes and disseminates better evidence for healthcare.(2020). Extended use or re-use of single-use surgical masks and filtering facepiece respirators: A rapid evidence review. Disponible en: <https://www.cebm.net/covid-19/extended-use-or-re-use-of-single-use-surgical-masks-and-filtering-facepiece-respirators-a-rapid-evidence-review/>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020) . How to Wear Masks. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>

	Jarriaian erabilitako denbora	Erabileragunak	Zainketak	Bota baldin eta:
Paperezko maskarak (kirurgikoak)	6 ordura arte.	berrerabil daitezke, nahiz eta modu mugatuan.	Erabili eta 3 egunez gordeta utzi, ahal bada, eguzki-izpiak edo zuzeneko argia jasotzen dituen lekuan, berriro erabili aurretik.	Aurpegira doitzeari usten duenean, kaltetuta edo zikina badago.
Oihalezko maskarak	--	Errerabili Daitezke.	Egunero 60 gradutan garbituta berrerabil daitezke eta oso ondo lehortu airean edo lehorgailuarekin.	Garbiketen ondorioz, oihalak lodiera galtzen badu. Kaltetuta badago. Fabrikatzaileak gomendatutako garbiketa-zikloa bete izana.
Iragazkia duten oihalezko maskarak	8 ordura arte,	Iragazkia: 5 aldiz berrerabil daitezke, nahiz eta zenbait azterlanek erakusten duten iragazkia zenbait astez iraun dezakeela.	Oihala: egunero 60 gradutan garbitua, iragazkia: egunero atera eta erabili aurretik 3 egunez gorde, ahal bada eguzki-izpiak edo zuzeneko argiak jasotzen dituen lekuan.	Garbiketen ondorioz, oihalak lodiera galtzen badu. Kaltetuta badago.

## ¿Cuánto dura la vida útil las mascarillas?

17 SEP, 2020 | ENFERMERÍA

Con la entrada de los niños al cole, las **dudas sobre la duración de la vida útil de las mascarillas** vuelven a estar presentes entre padres y madres. La respuesta **depende**, lógicamente, **del tipo de mascarilla utilizada**.

Existen múltiples modelos de mascarillas en el mercado y no es el objetivo de este post explicar aspectos como el grado de filtración o la homologación de las mascarillas, sino dar una orientación sobre cuándo renovarlas. Para ello, vamos a dividir las mascarillas en **tres tipos** según el material del que estén elaboradas:

- **mascarillas de “papel”** (quirúrgicas, por ejemplo).
- **mascarillas de tela.**
- **mascarillas de tela con filtro renovable.**

En la siguiente tabla se muestran de forma sintetizada las **recomendaciones** sobre el **tiempo de uso**, la **reutilización** (o lo que hemos denominado los “días de uso”), los **cuidados** que hay que tener y los **motivos** por los que habría que **desecharlas** inmediatamente, antes de esperar a que termine su “vida útil”.



## AUTORAS

### Dra. Leticia San Martín Rodríguez

Enfermera. Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra (UPNA)

### Isabel Iturrioz Nuñez

Enfermera. Supervisora del Servicio de Urgencias de la Clínica Universidad de Navarra (CUN)

## FUENTES

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020) . Implementing Filtering Facepiece Respirator (FFR) Reuse, Including Reuse after Decontamination, When There Are Known Shortages of N95 Respirators. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/decontamination-reuse-respirators.html>
- The Centre for Evidence-Based Medicine develops, promotes and disseminates better evidence for healthcare.(2020). Extended use or re-use of single-use surgical masks and filtering facepiece respirators: A rapid evidence review. Disponible en: <https://www.cebm.net/covid-19/extended-use-or-re-use-of-single-use-surgical-masks-and-filtering-facepiece-respirators-a-rapid-evidence-review/>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020) . How to Wear Masks. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>

	Tiempo de uso seguido	Días de uso	Cuidados	Desecharla siempre que:
<b>Mascarillas de papel</b> (quirúrgica)	Hasta 6 horas	Se pueden reutilizar, aunque de forma limitada.	Usarla y dejarla guardada a ser posible donde reciba rayos de sol o luz directa, durante 3 días, antes de volver a usarla.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deje de ajustarse a la cara.</li> <li>• Esté dañada.</li> <li>• Esté sucia.</li> </ul>
<b>Mascarillas de tela</b>		Se pueden reutilizar.	Lavado cada día a 60º y secarlas muy bien al aire o incluso con secador.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debido a los lavados la tela pierda espesor.</li> <li>• Esté dañada.</li> <li>• haya cubierto el ciclo de lavados recomendado por el fabricante.</li> </ul>
<b>Mascarillas de tela con filtro</b>	Hasta 8 horas.	Filtro: Se pueden reutilizar hasta en 5 ocasiones, aunque algunos estudios muestran una durabilidad del filtro de incluso varias semanas.	Tela: Lavado cada día a 60º. Filtro: sacarlo cada día y guardarlo a ser posible donde reciba rayos de sol o luz directa, durante 3 días antes de volver a usarlo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debido a los lavados la tela pierda espesor.</li> <li>• Esté dañada.</li> </ul>

# Gurasoei, gure seme-alabak konfinamenduan, laguntzeko neurriak

6 OCT, 2020 | ENFERMERÍA ESCOLAR

Semea edo alaba **COVID-19 kasu baieztatu baten kontaktu** estua bada, berrogeialdia 10 egunekoa izango da, positiboarekin kontaktua izan duen egunetik zenbatzen hasita. COVID-19 garatzen badu, gutxienez 10 egunegon egon beharko du isolamenduan, eta sintomak desagertu eta hiru egunera arte. Konfinamenduak eta ezarritako isolamendu-neurriek haurren eta nerabeen osasun fisikoari, mentalari edo emozionalari eragin diezaizkete, beraz, oso garrantzitsua da etxean nola heldu. Horregatik guztiagatik, hainbat jarraibide gomendatzen ditugu:

## Isolamendu-neurriak:

- **Informatu**, larritu gabe. Funtsezkoa da lasai egotea. COVID-19 sintoma arinekin edo sintomarik gabe garatzen da haur eta nerabeen artean. Hala ere, senitartekoak eta/edo bizikideak kutsa ditzakete, beraz, isolamendu-neurriak gorde beharko dituzte. Umeei, zergatik uzten dioten eskolara joateari, zergatik egon behar duten etxean, beren gelan eta, ahal bada norbere bainugelarekin, azaldu behar zaie. Bainua



partekatu behar badute, desinfektatu egin behar da erabiltzen den bakoitzean. Beren babesaren erantzule izaten irakatsi behar zaie, beren adinera eta heldutasunera egokituz. Albisteekiko esposizioa mugatzea gomendatzen dugu, eta gezurrak eta zurrumurruak ez elikatzea.

- Gelatik irten behar badute edo norbaitek sartu behar badu, 2 metroko distantziari eutsi behar diotela, maskara erabili behar dutela eta eskuak garbitu behar dituzteela erakutsi behar zaie.

- **Lagunen edo senideen bisitarik ez dute jaso behar**, bereziki aitona-amonen eta adineko pertsonen edo pertsona kalteberen bisita saihestu behar ditu.

- **Gela sarritan aireberritu behar da.**

- Eskuak urarekin eta xaboiarekin edo gel hidroalkoholikoarekin maiz garbitzearen garrantzia irakatsi behar zaie.

- **Temperatura egunean bi aldiz hartu eta apuntatu.**

- Adi egon behar gara, eta sintomaren bat izanez gero gurasoei abisatzen irakatsi behar zaie. Sukarra, eztula, arnasa hartzeko zailtasuna, usaimena edo dastamena galtzea agertzen bada, edo beste sintoma edo zalantza batzuk baditu, osasun-etxera edo – ordutegitik kanpo – **948 290 290 telefonora deitu.**

- Nafarroako Gobernuak, **Gurutze Gorriarekin** lankidetzan, hezkuntza arloan COVID-19ri buruzko zalantzak argitzeko, **948-206-441** telefonoa jarri du martxan.

### **Nola egin eramangarriagoa:**

- **Eguneroko errutinak eta ordena mantendu.** Bazkaltzeko eta lotarako orduak mantentzen saiatu.

- **Dieta egokia egin.** Gure seme-alabak konfinatuta daudenez, jarduera fisikoa gutxitu egingo dute, eta kaloria gutxiago hartu beharko dituzte. Xurgapen azkarreko karbohidrato gutxiago hartzea (gailetak, zukuak, zerealak, opilak) eta barazkien eta fruta freskoaren kontsumoa sustatzea gomendatzen da.

- **Mugimendua eta kirola gure seme-alaben osasunerako eta garapenerako funtsezkoak dira.** Etxean egunero kirola egiteak, ariketa taulek eta dantza leunek ohitura osangarriak sustatzen dituzte. Etxean istripurik ez izateko eta ospitalera joan behar izateko jolas eta kirol lasaiak egitea gomendatzen dugu.

- **Mugikorra edo tableta eskura izatea erabilgarria izan daiteke**, web-orrietan, youtuben eta abarretan haien adinera eta gustuetara hobekien egokitzen diren jarduerak bilatzeko. Hala ere, garrantzitsua da tresna horiek zentzuz erabiltzea (gehiegi erabili gabe). Eguneko azken orduan pantailarik ez erabiltzea gomendatzen da, loaren kalitatea alda baitezakete, jarduera fisikorik ezak eraginda.

- Maitasunez mugak ezartzen jarraitu behar dugu, pazientzia izan eta baldintzarik gabeko babesa eman. Sentimenduak eta beldurrak adieraztera ani atzea eta ulerkerak izatea komeni da. Afektu eta komunikazio falta asperdura baino askoz okerragoa.

- **Etxeko gainerako anai-arrebekin edo bizikideekin giro ona sustatu**, liskarrak eta suminkortasuna saihesteko.
- **Konfiantzazko eta itxaropenezko mezuak eskaini**, geure burua ez ezik gainerako pertsonak ere babesten ditugula azalduz, eta denboraldi baterako dela gogorazti.
- **Entretentituko dituzten jarduerak antolatzea**. Umorea eta sormena erabiltzea. Ideiak: bizkotxo egitea, itzalen antzerkia egitea, bideoak grabatzea, bideokonferentziak, azazkalak margotzea, komiki bat idaztea, dilistak landatzea, etab.

## EGILEAK

### Paula Larumbe Oroz

Andres Muñoz Garde Hezkuntza Bereziko Zentro Publikoko erizaina (Iruñea)

### Ana Durana Murillo (@DuranaAna)

Torre Monreal Hezkuntza Bereziko Zentro Publikoko erizaina (Tutera)

## ITURRIAK

- <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/9-medidas-para-proteger-a-tus-hijos-frente-al-coronavirus-incluso-estando-en-casa/>
- <https://ladiversiva.com/70-ideas-faciles-jugar-los-peques-dentro-casa>
- <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus>
- [https://www.navarra.es/documents/3860554/4884502/DGP250920\\_Ambito+Educativo+-+ver300920.pdf/3f3bcd9c-9513-fcb5-b9d9-7bc7fb05a5f3?t=1601470070532](https://www.navarra.es/documents/3860554/4884502/DGP250920_Ambito+Educativo+-+ver300920.pdf/3f3bcd9c-9513-fcb5-b9d9-7bc7fb05a5f3?t=1601470070532)
- [https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/1054960/Guia\\_Acompa%C3%B1amiento\\_Emocional.pdf/f025e648-d2bd-8a6c-b6cb-8398dcc60304](https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/1054960/Guia_Acompa%C3%B1amiento_Emocional.pdf/f025e648-d2bd-8a6c-b6cb-8398dcc60304)

# Medidas de apoyo para padres en el confinamiento de nuestros hijos

7 OCT, 2020 | ENFERMERÍA ESCOLAR

Si su hijo o hija es un contacto estrecho de un **caso confirmado de COVID-19**, es necesario que guarde un **periodo de cuarentena de 10 días** desde el día de contacto con el positivo. Si desarrolla la COVID-19 también tendrá que permanecer en **aislamiento un mínimo de 10 días y hasta tres días después de la desaparición de síntomas**. El confinamiento y las medidas de aislamiento impuestas pueden afectar a la salud física, mental o emocional de niños y adolescentes, por lo que es muy importante cómo lo abordamos en el domicilio.

Por todo ello, recomendamos una serie de pautas:

## Medidas de aislamiento:

- **Informar sin alarmar.** Es fundamental **mantener la calma**. La COVID-19 en niños y adolescentes se desarrolla con síntomas leves o incluso sin síntomas en la mayoría de los casos. Aún así pueden contagiar a sus familiares y/o convivientes, por lo que deberán guardar medidas de aislamiento. Es preciso explicarles por qué



Foto: Pixabay/Simedblack

dejan de ir al colegio, por qué han de estar en casa, en su habitación y a poder ser con baño propio. Si tienen que compartir baño hay que desinfectarlo cada vez que lo use. Hay que enseñarles a ser responsables de su propia protección adaptándonos a su edad y madurez. Recomendamos limitar la exposición a las noticias y evitar alimentar bulos y rumores.

- Enseñarles que si necesita **salir de la habitación o alguien tiene que entrar**, debe mantener la **distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos**.
- **No debe recibir visitas de amigos ni de familiares**, evitar especialmente la visita de abuelos y personas mayores o vulnerables.
- **Ventilar la habitación frecuentemente**.
- Enseñarle la **importancia del lavado frecuente de manos** con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.
- Tomarse y apuntar **la temperatura dos veces al día**.
- Estar atentos y enseñarle a que nos **avise si presenta algún síntoma**. Si aparece **fiebre, tos, dificultad respiratoria, pérdida de olfato, del gusto**, o tiene otros síntomas o dudas, para poder llamar al centro de salud o -fuera de su horario- al **948 290 290**. El Gobierno de Navarra, en colaboración con **Cruz Roja**, ha puesto en marcha el teléfono **948-206-441** al que se pueden dirigir las dudas sobre la COVID-19 en el ámbito educativo.

### Cómo hacerlo más llevadero:

- Mantener **rutinas y orden diarias**. Intentar mantener las horas de comida y la hora de dormir.
- **Elaborar una dieta adecuada**. Al estar confinados nuestros hijos e hijas van a disminuir la actividad física que realizan, por lo que habrá que darles una **menor ingesta calórica**. Reducir la ingesta de hidratos de carbono de absorción rápida (galletas, zumos, cereales, bollería...) y fomentar el consumo de verduras y fruta fresca.
- El **movimiento y el deporte son fundamentales para la salud y el desarrollo** de nuestros menores. Practicar deporte **diario en casa, tablas de ejercicios, bailes suaves fomentan hábitos saludables**. Recomendamos la realización de juegos y deportes tranquilos para evitar accidentes en casa y tener que ir al hospital.
- Puede ser útil tener un **móvil o tableta a mano** para buscar en páginas web, Youtube, etc. **la actividad que se adapte mejor a su edad y sus gustos**. Si bien es importante **hacer un uso racional** (sin abusar) de estos dispositivos. Se recomienda **no utilizar pantallas a última hora del día**, ya que pueden alterar la calidad del sueño que ya estará afectada por la falta de actividad física.
- Debemos intentar seguir **estableciendo límites con cariño y tener mucha paciencia**, mostrarles **apoyo incondicional**. Animarles a **mostrar sus sentimientos y miedos y ser comprensivos**. La falta de afecto y comunicación es mucho que peor que el aburrimiento.

- **Fomentar el buen ambiente con el resto de los hermanos** o convivientes en el domicilio para evitar riñas e irritabilidad.
- **Ofrecerles mensajes de confianza y esperanza**, explicándoles que no sólo nos protegemos a nosotros mismos, sino también a las demás personas y **recordarles que es temporal**.
- **Organizar actividades que les entretengan**. Usar el sentido de humor y la creatividad. Ideas: hacer bizcocho, teatro de sombras, grabar videos, videoconferencias, pintarse las uñas, escribir un comic, plantar lentejas...

## AUTORAS

### Paula Larumbe Oroz

Enfermera del Centro Público de Educación Especial Andrés Muñoz Garde (Pamplona)

### Ana Durana Murillo (@DuranaAna)

Enfermera del Centro Público de Educación Especial Torre Monreal (Tudela)

## FUENTES

- <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/9-medidas-para-proteger-a-tus-hijos-frente-al-coronavirus-incluso-estando-en-casa/>
- <https://ladiversiva.com/70-ideas-faciles-jugar-los-peques-dentro-casa>
- <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus>
- [https://www.navarra.es/documents/3860554/4884502/DGP250920\\_Ambito+Educativo+-+ver300920.pdf/3f3bcd9c-9513-fcb5-b9d9-7bc7fb05a5f3?t=1601470070532](https://www.navarra.es/documents/3860554/4884502/DGP250920_Ambito+Educativo+-+ver300920.pdf/3f3bcd9c-9513-fcb5-b9d9-7bc7fb05a5f3?t=1601470070532)
- [https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/1054960/Guia\\_Acompa%C3%B1amiento\\_Emocional.pdf/f025e648-d2bd-8a6c-b6cb-8398dcc60304](https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/1054960/Guia_Acompa%C3%B1amiento_Emocional.pdf/f025e648-d2bd-8a6c-b6cb-8398dcc60304)

# Día de la Salud Mental: cuidemos la nuestra

13 OCT, 2020 | ENFERMERÍA SALUD MENTAL

## 10 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Hace ya unos meses que venimos sufriendo las consecuencias de una **pandemia mundial**. Han sido momentos de **incertidumbre, aislamiento, pérdida de seres queridos, readaptación continua y aprendizaje**. Hemos tenido que aprender a vivir de una manera diferente a como lo estábamos haciendo hasta ahora.

¿Es normal que hayan aumentado los niveles de estrés en la población? ¿Es normal que como profesional que he estado en primera línea “ya no pueda más”? En los medios de comunicación escuchamos continuamente este tipo de mensajes y afirmaciones.

Consideramos que es pronto para responder a estas cuestiones, pero queremos trasladar el mensaje que ha publicado la Organización Mundial de la Salud (OMS), predi-



Foto: Pixabay/TotalShape

ciendo lo que posiblemente pasará en los próximos meses. “Según la experiencia adquirida en emergencias pasadas, se espera que las **necesidades de apoyo psicosocial y en materia de salud mental aumentarán considerablemente en los próximos meses y años. Invertir en los programas de salud mental** en el ámbito nacional e internacional, infrafinanciados desde hace años, es **ahora más importante que nunca**”.

Coincidiendo con el Día Mundial de la Salud Mental, la OMS organizó por primera vez un evento mundial de concienciación en línea sobre la Salud Mental. En esta Gran Cita de la Salud Mental se unieron al Director General de la OMS, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, dirigentes mundiales, expertos en salud mental y personalidades invitadas para explicar todo aquello que debemos hacer para mejorar nuestra salud mental y cómo podemos contribuir para que **todas las personas que necesiten una atención de salud mental de calidad tengan acceso a ella**.

### PREVALENCIA DE LAS ENFERMEDADES MENTALES

A continuación, os mostramos datos que arroja la OMS acerca de la prevalencia de las enfermedades mentales:

- **Cerca de 1.000 millones de personas tienen un trastorno mental** y cualquier persona, en cualquier lugar, puede verse afectada.
- **La depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad** entre los adolescentes y los adultos.
- **Uno de cada cinco niños y adolescentes** tiene un trastorno mental.
- Las personas con **trastornos mentales graves**, como esquizofrenia, suele **morir de 10 a 20 años antes** que la población general.
- Casi **800.000 personas se suicidan cada año** (1 persona cada 40 segundos) y el suicidio es **la segunda causa principal de mortalidad** entre los jóvenes de **15 a 29 años**.

### RECOMENDACIONES

Para acabar, os dejamos una serie de recomendaciones a tener en cuenta para afrontar la época en la que vivimos:

- Cuidar las **necesidades básicas y descansar**.
- Planificar una **rutina fuera del trabajo**.
- **Mantener el contacto** con los compañeros.
- **Respetar las diferencias**.
- Compartir **información constructiva**.
- Estar en **contacto con la familia y seres queridos**.
- Mantenerse **actualizado con fuentes fiables**.
- **Limitar la exposición** a los medios de comunicación.
- **Permitirse pedir ayuda**.

- Utilizar la **ventilación emocional** (compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas).
- **Autoobservación**: ser consciente de tus emociones y sensaciones.
- Aplicar **estrategias de regulación emocional**.

*Invirtamos en Salud Mental y cuidemos nuestra Salud Mental.*

## AUTORAS

**Alba Fernández Falces**

**Maria Cruz Ariz Cia**

(Enfermeras especialistas en Salud Mental. Programa de Primeros episodios psicóticos de Navarra)

## FUENTES

- <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020#>
- <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf>

## Trastorno bipolar, ¿qué puedo hacer yo?

20 OCT, 2020 | ENFERMERÍA SALUD MENTAL

La enfermedad **bipolar** (también llamada **maníaco-depresiva**) consiste en una **alteración de los mecanismos que regulan el estado de ánimo**, de forma que los **cambios habituales** que experimenta cualquier persona en su tono vital **se acentúan** hasta un punto que puede llegar a requerir la hospitalización.

Las personas que sufren este problema presentan, durante días, semanas o meses, **períodos de pérdida de interés en sus actividades habituales, falta de concentración, intensa apatía** (cualquier pequeña tarea o contrariedad se convierte en un escollo insalvable) y **alteraciones del sueño** y del **apetito** (tanto en el sentido de aumento como de disminución). Estos síntomas son **comunes** a las diversas formas de **depresión**.



Foto: Pixabay/Geralt

Sin embargo, estos pacientes sufren **también episodios inversos**, en los que se sienten capaces de cualquier cosa, se **embarcan** en numerosos **proyectos**, hablan en **exceso**, **gastan** el **dinero** con **profusión** y se molestan fácilmente cuando se les lleva la contraria. Estas fases reciben el nombre de «**manía**» o «**hipomanía**», según su intensidad. Algunos pacientes, presentan fases mixtas, en las que se entremezclan síntomas de depresión y síntomas de euforia.

El diagnóstico, siempre lo realizará un médico-psiquiatra y establecerá el tratamiento más adecuado en cada caso. Pero **una vez realizado el diagnóstico**, hay cosas que se pueden hacer para **frenar y evitar complicaciones ante una descompensación**.

### ¿Qué puedo hacer yo ante el inicio de una fase de euforia?

- Ante el **impulso de realizar gastos importantes**, **pospón cualquier operación económica un mínimo de 24 horas** y pide su opinión sobre la misma a alguien de confianza.
  - **Aumenta** el número de **horas de sueño** hasta un mínimo de diez.
  - Dedicar un máximo de **seis horas diarias a estar activo**.
  - **No intentes vencer a la euforia “por agotamiento”**: cuantas más actividades realices, más eufórico estarás.
  - **Evita el consumo de estimulantes**, como el café, el té, los refrescos de cola y las bebidas energéticas.
  - **Limita** el número de **actividades**.
  - **Reduce la estimulación mental** mediante ejercicios de relajación o tumbado en la cama.
  - **Somete** las “ideas geniales” al **criterio de otra persona**.
- Y, sobre todo, ponte en contacto cuanto antes con su **médico-psiquiatra**.

### ¿Qué puedo hacer yo ante el inicio de una depresión?

- **Consulta** a tu **psiquiatra**.
- **Duerme** un **máximo de nueve horas**.
- Fíjate **objetivos realistas: paso a paso**.
- Intenta **aumentar el número de actividades**.
- Intenta realizar ejercicio físico: a menudo resulta útil para sentirse más enérgico.
- Nada dura eternamente: **no estarás deprimido toda la vida**.
- **No te sientas culpable de la depresión**, de la misma forma que un diabético no debe sentirse culpable de sus niveles de azúcar.
- **No tomes decisiones importantes**.
- **Nunca** te **automediques**.
- **Relativiza** las ideas de **inferioridad, pesimismo y desesperanza**: son síntomas de la propia depresión que **no responden a la realidad**.

## AUTORA

**M<sup>a</sup> Ángeles Durán Los Arcos**

Enfermera especialista en Salud Mental

## FUENTES

• Colom F, Vieta i Pascual E. Manual de psicoeducación para el trastorno bipolar. Barcelona, Ars Medica: 2004

# Gomendagarria al da gripearen aurkako txertoa haurren artean?

22 OCT, 2020 | ENFERMERÍA

Gripea **gaixotasun biriko oso infekziosoa da**, eta gure hemisferioan eta gure herrialdean agertu ohi da **urteko hilabete hotzenetan** (abendutik otsailera bitartean).

## TXERTOAREN BABESA

Txertoaren bidez, norberaren gaixotasunetik babesten gara, eta, batez ere, izan ditzakeen konplikazioetatik. Izan ere, **2019-2020 denboraldian txertaketak ospitaleratzeen % 26, ZIuko ospitaleratzeen % 40 eta gripearen ondoriozko heriotzen % 37 saihestu zituen** 65 urteko eta adineko pertsonen artean.

## ZER GERTATZEN DA TXERTOIA JARRI ONDOREN?

**Gripearen aurkako txertoak ezin du gripea eragin**, txertoaren birusak ez dute infekzio-gaitasunik inaktibatuta bait daude.



Gripearen aurkako txertoa hartu ondoren, baliteke **injekzioa hartu dugun lekuan mina izatea**, eta normalean **48 orduan pasatzen da**. Batzuetan sukarra eta ondoeza ager daitezke, eta egun batean edo bitan pasatzen dira.

### TXERTOIA HARTU BEHAR DUT?

Gripearen aurkako txertoa hartzea gomendatzen zaie, batez ere, 64 urtetik gorako pertsoneri, haurdunei eta osasun-langileei, gripea izanez gero konplikazioak izateko arrisku handia duten edozein adinetako pertsoneri eta **beraiekin kontaktuan dauden pertsoneri** (zaintzaileei bereziki), **transmititu egin baitezakete**.

Gripearen aurkako txertoa hartzeko gutxienerako adina **6 hilabete** dira.

Hona hemen txertaketa-gomendio ofizialak:

- Osasun Ministerioa
- Nafarroako Gobernu

### HAUR OSASUNTSUEI TXERTOIA JARRI BEHAR ZAIE?

Haurrak eta nerabeak **gripearen eragin handiena duen populazio-taldea** dira, eta **beren kontaktuei transmititzen diete**, batez ere adinekoei, nahiz eta **sintomatologia arina eta konplikazio gutxi** izan.

Vacunación antigripal en lactantes, niños y niñas.

Captación de niños y niñas con patologías de riesgo frente a la gripe  
Aspectos de especial interés

Mara Garcés Sánchez.  
Grupos de riesgo para la vacunación antigripal

CECOVA  
Consejo de  
Enfermería de  
la Comunidad  
Valenciana

Nursing now

Con la colaboración de  
SANOFI PASTEUR

Osasun Agintaritzek, **beren osasun-egoeratik gripea hartuz gero konplikazioen bat izan dezaketen haurrei txertoa jartzea gomendatzen dute**, hau da, **gaixotasun kronikoren** bat dutenei (arriku-taldeak). **Arriku-taldeak** kontsultatu (3. orrialdeko taula), hurrengo bideoan ere zehazten direnak.

Haur osasuntsuak babesteko, **haurdunei txertoa jartzea gomendatzen da**, haurdunaldiaren edozein hiruhilekotan. Erdiberriei, erditu eta 6 hilabetera arte, eta (ofizialki ez bada ere) haur horien gurasoenak, haiekin bizi badira, guztiei txertoa hartzea gomendatzen zaie.

Hala ere, Espainiako Pediatria Elkarteko **(CAV-AEP) Txertoen Aholku Batzordeak, haur osasuntsuek 6 hilabetetik gora, norbera, familia eta ingurunea babesteko gripearen aurkako txertoa izatea komenigarria dela uste du.**

Hala ere, **2020/2021 denboraldian**, eta Ministerioak eta autonomia-erkidegoek laborategiei txertoaren dosien eskaerak areagotu dizkietenez, **gomendio ofizialak alde batera utzita**, leku gehienetan txertoa jartzeko farmazia-bulegoetan gripearen aurkako **txertoak eskuratzea zaila da.**

#### ZER EGIN BEHAR DUT?

Erizainarekin, pediatrarekin edo familia-medikuarekin kontsultatu, honako gomendio hauek kontuan hartuta:

- Osasun Ministerioa. **Bizitza osoko txertaketa-egutegi komuna.**
- Nafarroako Gobernua. **Gripearen aurkako 2020-2021 txertaketa-kanpaina.**
- Espainiako Pediatria Elkarte. Txertoen Aholku Batzordea. **Gripearen aurkako 2020-21 txertaketa-gomendioak.**

#### EGILEAK

**Inmaculada Cuesta Esteve**

Erizainen eta Txertoen Elkarte Nazionaleko idazkaria (ANENVAC)

**José Antonio Forcada Segarra**

Erizainen eta Txertoen Elkarte Nazionaleko presidentea (ANENVAC)

## ¿Está recomendada la vacuna frente a la gripe en la población infantil?

23 OCT, 2020 | ENFERMERÍA

La gripe es una **enfermedad vírica altamente infecciosa** que suele aparecer en nuestro hemisferio y en nuestro país durante los **meses más fríos del año** (entre diciembre y febrero).

### PROTECCIÓN CON LA VACUNA

Mediante la vacunación nos protegemos de la propia enfermedad y principalmente de sus posibles complicaciones. Tanto es así, que en **la temporada 2019/2020 la vacunación evitó el 26% de las hospitalizaciones, el 40% de los ingresos en UCI y el 37% de las defunciones** por culpa de la gripe en personas de 65 años de edad y mayores.

### ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS DE LA VACUNACIÓN?

La **vacunación frente a la gripe no puede causar gripe**, ya que los virus de la vacuna están inactivados y no tienen capacidad infectiva.



Después de vacunarnos frente a la gripe, **se puede tener molestias en el lugar de la inyección**, que se **pasan habitualmente a las 48 horas**. En ocasiones puede aparecer fiebre y malestar que también se pasan en 1 o 2 días.

### ¿ME DEBO VACUNAR?

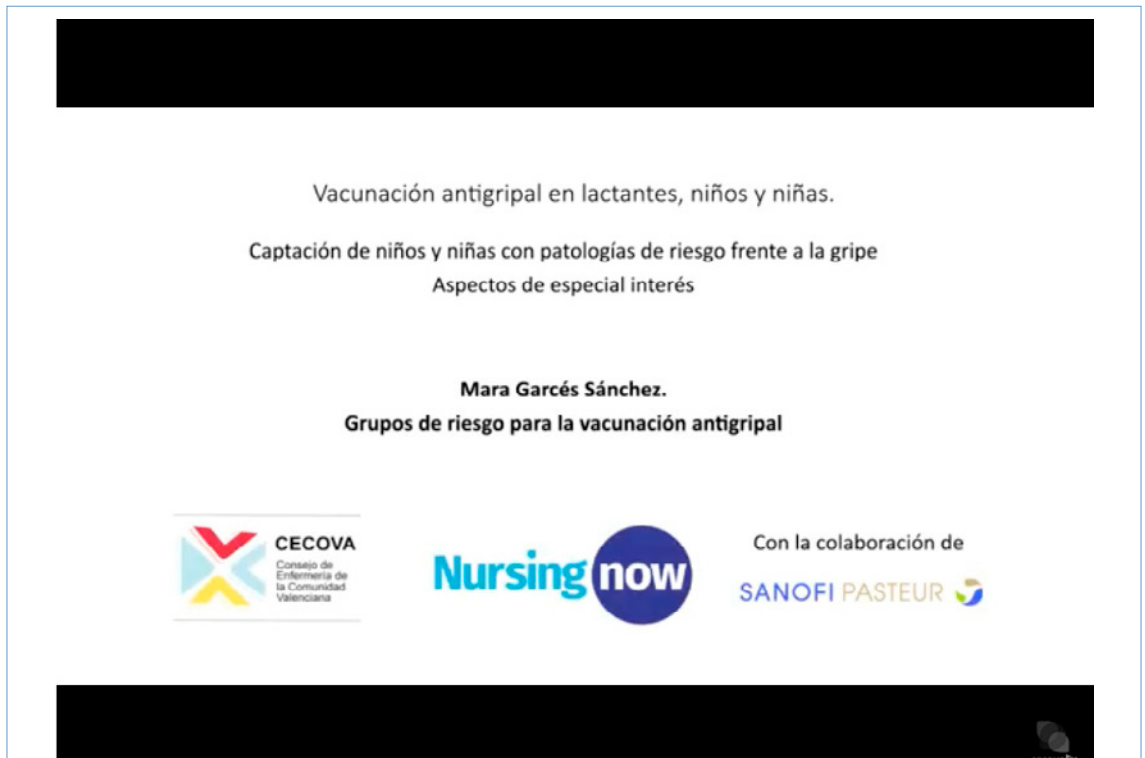
La vacunación frente a gripe se recomienda fundamentalmente a personas mayores de 64 años, embarazadas y trabajadores sanitarios, y a las personas de cualquier edad con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de tener la gripe y **a las personas que están en contacto con ellas** (especialmente cuidadores) **ya que pueden transmitírsela**.

La **edad mínima** para recibir una vacuna frente a gripe son los **6 meses de edad**. Aquí puedes consultar las recomendaciones oficiales de vacunación del:

- **Ministerio de Sanidad**
- **Gobierno de Navarra**

### ¿SE TIENEN QUE VACUNAR LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SANOS?

Los niños y niñas y adolescentes son el **grupo poblacional con mayor incidencia de gripe** y los que la **transmiten a sus contactos**, especialmente a personas mayores, aunque la **sintomatología suele ser leve y se presentan pocas complicaciones**.



Vacunación antigripal en lactantes, niños y niñas.

Captación de niños y niñas con patologías de riesgo frente a la gripe  
Aspectos de especial interés

Mara Garcés Sánchez.  
Grupos de riesgo para la vacunación antigripal

CECOVA  
Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana

Nursing now

Con la colaboración de  
SANOFI PASTEUR

Las Autoridades Sanitarias **sí recomiendan la vacunación en los niños y niñas** que por su estado de salud puedan **tener una complicación si contraen la gripe**, es decir, los que padecen **alguna enfermedad crónica** (grupos de riesgo). Consulta los considerados **grupos de riesgo** (tabla de la página 3), que también se detallan en el vídeo siguiente.

Para proteger a los niños y niñas sanas **se recomienda la vacunación en las embarazadas**, en cualquier trimestre del embarazo. También la vacunación de las puérperas, hasta los 6 meses tras el parto y (aunque no oficialmente) de los padres y madres de estos niños y niñas, si conviven con ellos.

Sin embargo, el **Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría (CAV-AEP)** considera que la vacunación frente a gripe de los **niños y niñas sanas por encima de los 6 meses** de edad **es recomendable para la protección individual, la de su familia y a su entorno**.

No obstante, en la **temporada 2020/2021** y dado que el Ministerio y las Comunidades Autónomas han incrementado sus peticiones de dosis de vacuna a los laboratorios, la **posibilidad de adquirir vacunas frente a gripe** en las oficinas de farmacia para la vacunación, al **margen de las recomendaciones oficiales**, es **difícil** en la mayoría de los lugares.

### ¿QUÉ TENGO QUE HACER?

Consultar con la enfermera, pediatra o médico de familia, teniendo en cuenta las recomendaciones de:

- **Ministerio de Sanidad. Calendario común de vacunación a lo largo de toda la vida.**
- **Gobierno de Navarra. Campaña de vacunación antigripal 2020-2021.**
- **Asociación Española de Pediatría. Comité Asesor de Vacunas. Recomendaciones de vacunación frente a la gripe 2020-21.**

### AUTORES

**Inmaculada Cuesta Esteve**

Secretaria de la Asociación Nacional de Enfermería y Vacunas (ANENVAC)

**José Antonio Forcada Segarra**

Presidente de la Asociación Nacional de Enfermería y Vacunas (ANENVAC)

# Recomendaciones para el embarazo y puerperio durante la pandemia por COVID-19 en Navarra

27 OCT, 2020 | DENFERMERÍA OBSTÉTRICO-GINECOLÓGICA

## EMBARAZO

### ¿Las embarazadas somos población de alto riesgo?

No hay demostrada una mayor susceptibilidad de la gestante, aunque **en caso de enfermedad sí podría influir la inmunidad y los cambios fisiológicos respiratorios** en un pequeño grupo de embarazadas.

### ¿Hay afectación fetal en caso de infección?

**No se ha evidenciado** que la infección por SARS-CoV-2 durante el embarazo se asocie con un **mayor riesgo de aborto espontáneo o parto prematuro espontáneo**, aunque todos los procesos infecciosos que producen fiebre, son susceptibles de aumentar este riesgo.



Tampoco hay evidencia de que la infección cause malformaciones congénitas en el recién nacido.

### ¿Cómo va a ser controlado mi embarazo durante la pandemia?

El control de la gestación en Navarra lo realizan las matronas y obstetras. El **actual protocolo propone algunas visitas presenciales y otras mediante consulta telefónica**. La educación maternal presencial se ha suspendido durante la pandemia, pero se ofrecen recursos online. Consulta en tu **Cassyr** (Centro de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva) de referencia.

### ¿Debo vacunarme de la gripe durante la pandemia?

**Sí**. El Ministerio de Sanidad **recomienda la vacunación de la gripe a todas las embarazadas y en el postparto hasta 6 meses** después del mismo en caso de no haber recibido la vacuna durante la gestación.

### EL DÍA DEL PARTO

¿Se realiza PCR para coronavirus a todas las mujeres que ingresan en la Unidad de Partos?

Si. Siguiendo la recomendación por parte del Ministerio de Sanidad, a **todos los ingresos hospitalarios**, tanto por parto, como por cualquier otra razón, se les realizará una recogida de muestra orofaríngea (fondo de la boca) y nasofaríngea (fondo de la nariz) para determinar si hay infección por coronavirus (PCR).

### ¿Tengo que dar a luz con mascarilla?

**Sí**, el uso de la mascarilla es obligatorio como **medida de prevención cuando nos encontramos en espacios cerrados** y compartimos espacio con otras personas, especialmente si no podemos mantener la distancia de seguridad.

### ¿Puede estar mi pareja conmigo una vez esté ingresada en el hospital?

**Sí**. Se **permite un acompañante en todo momento durante el ingreso**. Debes tener en cuenta que tu acompañante no debe tener sintomatología para COVID 19, haber estado en contacto estrecho con una persona diagnosticada positiva para coronavirus, ni estar pendiente del resultado de PCR para este virus.

A su entrada en partos se le realizará una **toma de temperatura**.

Mientras **dure esta pandemia, no se permitirá que haya más familiares dentro del hospital**, por lo que es tu responsabilidad avisar a amigos/as y familiares de no acudir al hospital.

### INFECCIÓN POR SARS-CoV-2

#### Si doy positivo, ¿cómo será controlado mi embarazo?

Ante la **sospecha de infección** por sintomatología respiratoria (fiebre, tos seca, etc.) se recomienda **ponerse en contacto con los Servicios Sanitarios de referencia**

**de nuestra Comunidad y autoaislarse** en el domicilio hasta descartar la infección. Si se confirmase la infección se debe informar a su Cassyr para reorganizar las visitas y será el profesional de referencia quien le indique como se proseguirá el seguimiento de embarazo.

### ¿Mi parto se verá afectado?

Los datos del Ministerio de Sanidad sugieren que **alrededor del 80% de las mujeres embarazadas positivas para SARS-COV-2 podrían pasar la enfermedad de forma leve o asintomática**. Siendo este el caso más probable, la infección no debería interferir en tu parto. Una vez confirmada la infección, los profesionales sanitarios que estén en contacto contigo, lo harán protegidos por EPI y mascarilla.

### ¿Puedo estar acompañada en el parto?

**Sí. La mujer embarazada y el acompañante serán aislados juntos**, siempre y cuando el acompañante sea asintomático.

Solo se permitirá un acompañante y bajo ningún concepto se intercambiará este rol con otras personas.

### ¿Me separarán de mi bebé?

**No**. Siempre y cuando tanto la madre como el recién nacido se encuentren en un estado de salud óptimos.

### ¿Tiene mi bebé riesgo de nacer infectado al ser yo positiva?

**No hay evidencia firme de transmisión vertical** (antes, durante o tras el parto por lactancia materna) del SARS-CoV-2.

La transmisión de madre a hijo en los casos en los que ocurre, se produce mayoritariamente por el contacto estrecho entre ellos/as tras el nacimiento. Más adelante en este documento, te explicaremos cuales son las medidas de precaución para que esto no ocurra.

### ¿Tendré que quedarme ingresada en el hospital o podré irme a casa?

**Siempre y cuando tanto madre como hijo/a estéis bien**, una vez que el equipo de ginecología y de pediatría os dé el alta, podréis volver a vuestra residencia, donde tendréis que cumplir con el **aislamiento estricto** hasta que este sea retirado. Esto implica no recibir visitas en vuestro domicilio por parte de familiares o amigos/as.

## LACTANCIA MATERNA

### ¿Puedo dar el pecho en caso de infección?

Si, de hecho, la OMS, UNICEF y la Academy of Breastfeeding Medicine, entre otros, **recomiendan mantener el amamantamiento tanto para casos de madres con infección confirmada como probable**, siempre y cuando se mantengan medidas para la prevención de infección por microorganismos transmitidos por gotas y por

contacto. La lactancia materna otorga muchos beneficios, como el potencial paso de anticuerpos madre-hijo frente al coronavirus, por ello y ante la evidencia actual, se recomienda el mantenimiento de la lactancia materna desde el nacimiento, siempre que las condiciones clínicas del recién nacido y su madre así lo permitan.

En casos de madres con enfermedad grave y separadas de su recién nacido, se recomienda, si las condiciones lo permiten, la extracción de leche materna para la alimentación de su bebé en diferido.

### ¿Cuáles son las medidas que debo tomar para amamantar a mi bebé en caso de infección?

- El uso de **mascarilla quirúrgica**
- El **lavado de manos** antes y después de cada toma
- **Evitar la contaminación de tus manos durante la toma** (tocando otras superficies como el móvil o tocándote la cara), y si es así, lavado de manos tras la posible contaminación.
- Se **recomienda el uso de una bata limpia** que cubra tu ropa cuando estés en contacto con tu bebé, y retirarla una vez finalice la toma.
- La **cuna de tu bebé debe estar a 2 metros de tu cama**.
- El resto de los cuidados que no sean la lactancia materna, deben ser realizados por una persona no infectada.

### AUTORAS

**Elena Martínez Martínez**

Vocal de la Asociación Navarra de Matronas (ANAMA)

**Soraya María González Pérez**

Vocal de la Asociación Navarra de Matronas (ANAMA)

**Esther de la Rúa Rumi**

Vicepresidenta de la Asociación Navarra de Matronas (ANAMA)

### FUENTES

- Documento técnico Manejo de la mujer embarazada y el recién nacido con COVID-19. Versión de 17 junio de 2020. Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.
- Gestión de consultas de embarazo de bajo riesgo en la Nueva Normalidad tras la pandemia por COVID-19. Actualización 12 de junio 2020. Complejo Hospitalario de Navarra.
- PREGUNTAS FRECUENTES: Lactancia materna y COVID-19. Para trabajadores de la salud. 12 de mayo de 2020. Organización Mundial de la Salud (OMS). WHO reference number: WHO/2019-nCoV/FAQ/Breast\_feeding/2020.1

## Bularra ematea koronabirus garaian

2 NOV, 2020 | ENFERMERÍA OBSTÉTRICO-GINECOLÓGICA

Pandemiaren hasieran, SARS-CoV-2k, **COVID-19 positiboa zuten amak** jaioberriengandik banandu zuten beldurraren eta ezjakintasun zientifikoaren pean, **larruazala azalarekin ukitzeko lehen minutuez eta bularra emateko hasiera goiztiarraz baliatzeko aukerarik izan gabe.**

Orain arte, **ebidentzia zientifikoak SARS-CoV-2ren transmisio bertikalik amaren esnearen bidez ez dagoela adierazten du.** Hau da, **amak ezin du haurra esnearen bidez kutsatu.** Beraz, ia kasu guztietan amagandiko edoskitzea gomendatzen da; izan ere, bularreko haurren biziraupena hobetzen duelako eta amak jaioberriari ematen dion **koronabirusaren aurrean antigorputzak transmititzeko onura potentziala duelako.**

### INFEKZIO KASUETARAKO GOMENDIOAK

Hala ere, **jaiotza-inguruko transmisioa maneiatzeak** (kutsatutako ama batetik jaioberrira kutsatzeak, erditu ondoren) kontuan hartu beharreko neurri garrantzitsu



batzuk dakartza berekin. COVID-19 ama positibo batek larruazala ukitu ahal izango du eta bularra eman ahal izango du, betiere bere egoera klinikoak horretarako aukera ematen badu, honako **gomendio** hauei jarraituz:

- Higiene-neurriak zorroztea **eskuak maiz garbituz** (bereziki haurra ukitu aurretik).
- Gainazalak eta tresnak **garbitzea eta desinfektatzea**.
- **Ahoa eta sudurra estali** doministiku edo ez tul egiteko
- Bularra ematean **eskuak berriro garbitu eta maskara erabili**.

Amagandiko edoskitzea zuzenean posible ez den kasuetan, **amagandiko esnea ateratzea** ondoren haurrari emateko erabaki daiteke (amagandiko edoskitze geroratu).

**Espainiako Pediatría Elkarte**ko Nutrizio eta Amagandiko Edoskitze Batzordeak, infektatutako amentzat edo koronabirus bidezko infekzioaren susmoa duten amentzat dekalogo bat argitaratu du. **Dekalogo** hori hurrengo **webgunean** kontsulta daiteke.

### TRATAMENDUAREN BATERAGARRITASUNA EDOSKITZEAREKIN

Ama infekzioa tratatzeko **botikak hartzen** ari bada, <http://www.e-lactancia.org> webgunean **sendagaiak eta edoskitze naturala bateragarriak** diren kontsulta daiteke.

Ondorioz, elkarte zientifiko guztiak bularra ematea sustatzearekin eta mantentzearekin bat datoz. Izan ere, pandemia garai honetan ere, **edoskitzeak dakartzan onurak**, besteak beste, **haurtzaroko infekzioetatik babestea**, ez ditugu ahaztu behar.

### EGILEAK

Paula Martínez Alfonso

Laura Alonso Fernández

Estefanía Castillo Castro

Nafarroako Emaginen Elkarte (ANAMA)

### ITURRIAK

- Espainiako Pediatría Elkarte (AEP)
- Osasunaren Mundu Erakundea (OME)
- IHAN (Laiotza-asistentzia eta edoskitzaroa humanizatzeke ekimena)

## Lactancia materna en tiempos de coronavirus

3 NOV, 2020 | ENFERMERÍA OBSTÉTRICO-GINECOLÓGICA

Al inicio de la pandemia por SARS-CoV-2, **madres con COVID-19** positivas fueron **separadas de sus recién nacidos** bajo el miedo y el desconocimiento científico, sin **tener la posibilidad de beneficiarse** de los primeros minutos de **contacto piel con piel** y de un **inicio precoz de la lactancia materna**.

Hasta el momento, la **evidencia científica indica que no hay transmisión vertical de SARS-CoV-2 a través de la leche materna**. Es decir, el **contagio de la madre al bebé a través de la leche no es posible**. Por lo que se recomienda la lactancia prácticamente en todos los casos, ya que mejora la supervivencia de los lactantes y tiene el **potencial beneficio de transmitir anticuerpos** frente al coronavirus de la madre al recién nacido.

### RECOMENDACIONES EN CASO DE INFECCIÓN

No obstante, el **manejo de la transmisión perinatal** (el contagio del virus desde una madre infectada al recién nacido durante el posparto), conlleva una serie de medidas importantes a tener en cuenta. Una madre COVID-19 positiva podrá reali-



zar contacto piel con piel y lactar siempre que su situación clínica lo permita, siguiendo las siguientes **recomendaciones**:

- Extremar las medidas de higiene con **lavado de manos frecuente** (especialmente antes de tocar al bebé).
- **Limpieza y desinfección** de superficies y utensilios.
- **Cubrirse la boca y la nariz** para estornudar o toser
- **Lavarse nuevamente las manos y la utilización de mascarilla** durante el amantamiento.

En los casos en los que la lactancia materna no pueda ser directa, **se puede optar por la extracción de leche materna** para dársela posteriormente al bebé (lactancia materna diferida).

El **Comité de Nutrición y Lactancia Materna** de la **Asociación Española de Pediatría** ha publicado un **decálogo con recomendaciones** durante la lactancia para madres infectadas o con sospecha de infección por coronavirus que puede consultarse en la siguiente **página web**.

### COMPATIBILIDAD DEL TRATAMIENTO CON LA LACTANCIA

En el caso de que la madre esté **recibiendo fármacos** para el tratamiento de la infección, puede consultarse en la web <http://www.e-lactancia.org> la **compatibilidad de los medicamentos con la lactancia materna**.

En conclusión, todas las sociedades científicas coinciden en fomentar y mantener la lactancia materna. Y es que aún en estos tiempos de pandemia, **no debemos olvidar los múltiples beneficios que otorga la lactancia**, entre los que se encuentran la **protección frente a infecciones** durante la infancia.

### AUTORAS

Paula Martínez Alfonso

Laura Alonso Fernández

Estefanía Castillo Castro

Asociación Navarra de Matronas (ANAMA)

### FUENTES

- Asociación Española de Pediatría (AEP)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- IHAN (Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia)

## Dermatitis asociada a incontinencia

10 NOV, 2020 | ENFERMERÍA

La **piel es el órgano más extenso** del cuerpo. Entre las funciones más importantes que realiza se encuentra la **protección ante el daño de agentes externos**.

El **paso del tiempo hace que el estado de nuestra piel vaya cambiando**, y la función de **protección se vaya deteriorando**, haciendo más fácil que se produzcan diversas lesiones.

En **personas de edad avanzada** en las que dicha función de protección se va deteriorando, la **humedad producida por incontinencia, tanto urinaria como fecal**, es uno de los agentes que facilita la **aparición de lesiones cutáneas**, entre ellas la llamada dermatitis asociada a la incontinencia (DAI).

### ¿QUÉ ES?

Son **lesiones cutáneas** que se producen por una **exposición durante largos periodos de tiempo a la humedad y las sustancias irritantes** producidas por la **orina o las heces**, principalmente.



Esta exposición excesiva hace que aparezca un **enrojecimiento de la zona**, acompañada de una **inflamación**, y con el tiempo, la **aparición de lesiones**, si esta no es tratada.

Se suele dar con frecuencia en personas que sufren de incontinencia urinaria y/o fecal, de allí su nombre.

### ¿DÓNDE APARECE?

- Con mayor frecuencia en la zona de los **glúteos, ingles, interglúteo y zona perianal**.
- También pueden aparecer en **muslos y parte baja de la espalda**.

### CUIDADOS Y PREVENCIÓN

Las medidas preventivas y los cuidados correctos, aunque sencillos, son de vital importancia para evitar su aparición, y para que la evolución de estas, en caso de ya haber aparecido, sea satisfactoria.

Los objetivos principales a la hora de hacer frente al DAI son: limpieza, hidratación y protección. Para ello debemos:

- **Mantener una correcta higiene de la zona**. Se puede limpiar esta simplemente con agua y jabón.
- **Secar bien la zona**. Intentaremos secar con suavidad evitando frotar para no lesionar la piel.
- **Mantener la zona hidratada**. Para ello podemos aplicar cremas hidratantes con el fin de reforzar la función protectora de la piel.
- **Proteger la zona con las llamadas cremas de barrera**. Estas lo que hacen es crear una película impermeable o semipermeable que protege la piel del contacto con el agua y las sustancias irritantes que contienen la orina y las heces.
- **Cambio frecuente de absorbente**, si lo usase.
- **Vigilar e inspeccionar las zonas de riesgo** con frecuencia.
- Si observase **aumento de la zona afectada o empeoramiento**, debe acudir a su **centro sanitario** de referencia.

### AUTORAS

**Estefanía Afang Mapango**

Enfermera de Servicio de Urgencias Extrahospitalarias (SUE Pamplona)

**Tamalai Munárriz Granado**

**Leyre Ezcurra Acedo.**

Enfermeras del Consejo Sanitario. SUE Pamplona

## FUENTES

- García Fernández FP; López Casanova P, Rodríguez Palma M, Segovia Gómez T, Soldevilla Agreda JJ. Cuidados de la piel en pacientes con incontinencia y prevención de lesiones asociadas a la humedad. Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas. 2016. <https://gneaupp.info/cuidados-de-la-piel-en-pacientes-con-incontinencia-y-prevencion-de-lesiones-asociadas-a-la-humedad/> (Última consulta 13 agosto 2020)
- García Fernández FR, Ibars Moncasi P, Martínez Cuerva F, Perdomo Pérez E, Rodríguez Palma M, Rueda López J, Soldevilla Agreda JJ, Verdú Soriano J. Incontinencia y Úlceras por presión. Serie de Documentos Técnicos GNEAUPP N° 10. Madrid. Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas. 2006. <https://gneaupp.info/incontinencia-y-ulceras-por-presion/> (Última consulta 13 agosto 2020)
- Zapata Sampedro MA, Castro Varela L, Tejada Caro R. Lesiones por humedad. Revisión de conocimientos. Enfermería Global. 2015; 38:325-334

## Cuidado del paciente crónico y pluripatológico cuando vuelve a casa

25 NOV, 2020 | ENFERMERÍA

Cuando un paciente crónico y pluripatológico es dado de alta de un ingreso hospitalario dispone de varios recursos de atención sanitaria continuada. Uno de ellos es la enfermera de **Consejo Sanitario**, cuya función viene contemplada en el **Plan Estratégico del Paciente Crónico y Pluripatológico del Servicio Navarro de Salud/Osasunbidea**.

Una de sus funciones es **realizar llamadas de seguimiento a las 24 horas del alta hospitalaria** solicitadas por los servicios hospitalarios en víspera de festivos y fines de semana. En ocasiones, el médico de Atención Primaria puede solicitar a través de correo electrónico el seguimiento telefónico de un paciente crónico concreto fuera del horario del centro de salud.



Foto: Pixabay/Guvo59

Mediante la llamada de seguimiento, la enfermera de Consejo Sanitario, **valora** los siguientes aspectos:

- **Estado general** del paciente.
- Manejo del **dolor**.
- Estado de **heridas o suturas** (supuración y/o sangrado).
- Aparición de **lesiones cutáneas, úlceras**.
- Aparición de **nueva sintomatología**.
- Estado **nutricional del paciente**. Variaciones en el apetito, dieta e ingestas adecuadas.
- Calidad del **descanso nocturno**.
- **Constantes** tomadas en domicilio: tensión arterial, peso, glucemia capilar, temperatura.
- **Deposiciones/micciones** en las últimas 24 horas.
- **Dudas sobre medicación**.
- **Citas médicas** pendientes o confirmandas.

### SIGNOS DE ALARMA

En líneas generales, independientemente de la patología concreta del paciente crónico o pluripatológico, existen una serie de **signos de alarma** que los familiares o cuidadores deben aprender a identificar:

- Aparición súbita o aumento (si ya existía previamente) de **dificultad respiratoria**.
- **Edemas (hinchazones)** de aparición brusca.
- **Cambios en el estado general** del paciente: no contesta, conversación incongruente, agresividad repentina, alteración de la movilidad...
- **Palidez o rojez** importante de la **cara o cuerpo**.
- **Alteraciones** llamativas de las **contantes**: tensión, glucemia...

En estos casos, el familiar deberá ponerse en contacto con:

- Su **centro de salud**: de lunes a viernes de 8-15 horas.
- **Enfermera de Consejo Sanitario**: de 9-21 horas todos los días de la semana, incluidos festivos.
- **SOS Navarra 112**: de 21 a 8 horas, o en cualquier momento del día si no consigue contactar con los otros recursos.

### AUTORAS

**Leyre Ezcurra Acedo**

Enfermera del [Consejo Sanitario](#). SUE Pamplona

**Estefanía Afang Mapango**

Enfermera de Servicio de Urgencias Extrahospitalarias (SUE Pamplona)

**Tamalai Munárriz Granado**

Enfermera del [Consejo Sanitario](#). SUE Pamplona

## FUENTES

- Departamento Salud: Gobierno de Navarra. Estrategia navarra de atención integrada a pacientes crónicos y pluripatológicos. Pamplona: Dirección General de Salud; 2013. pp. 128-155.
- Protocolos y Guías de Actuación propias del Servicio de Urgencias Extrahospitalarias del Servicio Navarro de Salud/Osasunbidea (SUE)

## ¿Qué es el VIH?

1 DIC, 2020 | ENFERMERÍA

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es un virus que se **propaga por el contacto de algunos fluidos corporales** con una persona que está infectada. Este **ataca al sistema inmune**, destruyendo un tipo de células de defensa llamadas células CD4 o linfocitos T.

En la primera etapa (puede durar años), el VIH permanece latente dentro de los linfocitos, pero luego se activa y comienza a destruirlos, perdiendo el cuerpo la capacidad de luchar contra las infecciones y algunas enfermedades.

### CONTAGIO DEL VIH

Se **propaga solamente a través de ciertos líquidos corporales** de una persona portadora del virus:

- **Líquido pre-seminal.**
- **Secreciones vaginales y anales.**
- **Leche materna.**



*Imagen: Gary van der Merwe – graphics by Niki K Aids Awareness Red RibbonLapel pins <http://www.aochiworld.com/>, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1460095>*

Las principales formas de contagio son el sexo anal o vaginal sin preservativo y compartir medios para la inyección de drogas (jeringuillas).

También puede transmitirse a los hijos durante el embarazo, parto y lactancia.

**No se puede contagiar el virus al tocar** (abrazar, dar la mano...) a una persona con el virus, ni tampoco **a través de objetos, el aire, el agua o insectos que se alimenten de sangre.**

## SÍNTOMAS

Las primeras **2 a 4 semanas pueden aparecer síntomas parecidos a la gripe:** fiebre, malestar, debilidad, pérdida de peso, inflamación de los ganglios...

Conforme la enfermedad avanza, pueden aparecer las **enfermedades oportunistas como neumonía, tuberculosis...**

## TRATAMIENTO

No existe cura para eliminar totalmente el virus, pero sí **un tratamiento para evitar su multiplicación y reducir la concentración en el cuerpo:** es una combinación de medicamentos que se toman a diario y a la misma hora.

Una baja concentración del virus en el cuerpo protege el sistema inmunitario y evitará que la enfermedad avance a SIDA.

## CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO

- **Utilizar preservativo de la manera correcta** siempre que se tengan relaciones sexuales.
- **No compartir equipos para la inyección de drogas.**

## PRUEBA DEL VIH

Puede realizarse gratuitamente en los **centros de atención primaria, atención a la mujer y ONG's como la Comisión ciudadana antisida y Sare** que ofrecen la prueba rápida en saliva.

## AUTORES

**Alvaro Cabañas Oter**

**Beatriz Pierola Ruiz de Galarreta**

Enfermeras. Complejo Hospitalario de Navarra.

## FUENTES

- AIDS info. HIV Treatment-Just Diagnosed: Next Steps After Testing Positive for HIV. HIV Treatment. 2019.
- Spirig R, Moody K, Battagay M, De Geest S. Symptom Management in HIV/AIDS. Adv Nurs Sci. 2005;28(4):333-44.
- Centers for Disease Control and Prevention. HIV Transmission | HIV Basics | HIV/AIDS | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. 2018.

# Tengo un familiar en la UCI, ¿qué puedo hacer para ayudar?

15 DIC, 2020 | ENFERMERÍA

La unidad de cuidados intensivos (**UCI**) es un servicio muy equipado y especializado en el cual se atienden a los pacientes de pronóstico grave o con alto riesgo de tener complicaciones, por ello se encuentran monitorizados y en continua vigilancia.

La bibliografía demuestra el beneficio que ejerce la visita de los familiares en UCI, pero en el día a día los profesionales nos encontramos con que las familias tienen muchas dudas sobre qué pueden o no hacer a la hora de visitar a un paciente ingresado en la unidad. Lo principal es **no tener miedo y preguntar abiertamente las dudas a la enfermera** que esté a cargo.

## GUÍA PARA FAMILIARES

El equipo de **Humanizando los Cuidados Intensivos (HUCI)** dispone en su página web de una **guía** muy completa para los familiares del paciente de UCI.

A continuación, destacaremos algunos puntos:



Foto: Ariadna Creus y Àngel García (Banc d'Imatges Infermeres)

- La duda más común es ¿puedo tocarle? **Sí, puede tocar a su familiar.** Las movilizaciones o los tratamientos (como fisioterapia física o respiratoria) corren a cargo de los profesionales, pero incluso **en algunos casos usted puede ayudar realizando ejercicios, no dude y pregunte.**

- Puede que su familiar esté desorientado al retirarle ciertos fármacos, por lo que es de gran ayuda que cuando realice la visita **le recuerde dónde está, el día que es o por qué se encuentra ahí.**

- Para evitar posibles caídas es muy importante que cuando **se vayan, lo hagan saber al personal sanitario,** dado que las barras de la cama deben estar siempre subidas.

- Para evitar las infecciones antes de entrar y al salir, **lávese las manos con el gel con alcohol que se le proporciona.**

- Cuando su familiar esté ya despierto **agradecerá que le proporcione elementos de entretenimiento** como: libros, revistas, periódicos... Si quiere traerle algún **elemento electrónico** pregunte a su **enfermera de referencia.**

Al tratarse de un servicio especializado **dispone de horarios de visitas,** si usted **necesita flexibilidad** en los mismos **no dude en preguntarlo.**

Por lo tanto, no lo dude y pregunte, ya que diversos estudios han demostrado que la **principal preocupación de los familiares es la desinformación.** Usted puede ayudar a su familiar tanto con el **acompañamiento como realizando tareas de la vida diaria** que le ayuden a sobrellevar el ingreso en la unidad.

## AUTORA

### Belén Palacios Ortega

Enfermera. Máster en cuidados integrales de Enfermería en situaciones críticas y urgencias en el adulto por la Universidad de Málaga.

@BelenPalacios\_0

## FUENTES

- De la Cueva-Ariza, L. (coord.). Guía de información de los familiares. Unidad de Cuidados Intensivos [Internet]. Barcelona, 2017. ISBN: 978-84-697-4108-5 Disponible en: <https://proyctohuci.com/es/guia/>
- Hidalgo I; Vélez Y; Pueyo E. Que es importante para los familiares de los pacientes de una Unidad de Cuidados Intensivos. *Enferm Intensiva* 2007;18(3):106-14
- Bejarano A. La familia en la UCI de adultos. Sociedad argentina de terapia intensiva. Sept. 2016.
- Linnarsson JR, Bubini J, Perseus KI. Review: a meta-synthesis of qualitative research into needs and experiences of significant others to critically ill or injured patients. *J Clin Nurs*. 2010 Nov;19(21-22)