

3d

DE ENFERMERÍA

www.enfermeriaavila.com

Depósito Legal: AV-281-93 Pie Imprenta: Colegio Profesional de Diplomados en Enfermería de Ávila. Mes de Mayo.

Nº 4 Año 2018 Boletín Informativo del Colegio Profesional de Enfermería de Ávila.

INDEPENDIENTEMENTE  
DEL ENTORNO

INDEPENDIENTEMENTE  
DE LA LOCALIZACIÓN

LA ATENCIÓN DE SALUD DEBE  
SER ACCESIBLE PARA TODOS

ENFERMERÍA  
UNA VOZ PARA LIDERAR  
LA SALUD ES UN DERECHO HUMANO



12 MAYO 2018 DÍA INTERNACIONAL  
DE LA ENFERMERA



Consejo Internacional  
de Enfermeras

EDITORIAL

Día Internacional de la Enfermería

CAMPAÑA DE LA ENFERMERÍA PARA  
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS  
ALÉRGICOS AL POLEN

COMISIÓN DEONTOLÓGICA

Las Redes Sociales y su relación con los  
Trastornos de la Conducta de la Alimentación

COLEGIO CULTURAL

El Rey León

Sorteo de un viaje de Halcón Viajes a Aranjuez  
para pacientes oncológicos

TALLERES DE BAILE PARA EMBARAZADAS

Y DE BAILE CON PORTEO

## REDACCIÓN

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE ÁVILA  
COLABORACIONES  
AGRADECEMOS VUESTRAS IDEAS

## DIRECCIÓN

PRESIDENTE: ENRIQUE RUIZ FORNER  
VICEPRESIDENTA: AGUAS V. RODRIGUEZ RUBIO  
SECRETARIA: MERCEDES DUARTE MARTIN  
TESORERA: VIRGINIA ESCUDERO HERMOSO  
VOCAL 1º: M. ZAHARA URIÉN PÉREZ  
VOCAL 2º: M. ROCÍO PINDADO SÁEZ  
VOCAL 3º: FRANCISCO QUIRÓS SASTRE  
VOCAL 4º: VERÓNICA DÍAZ SÁNCHEZ  
VOCAL 5º: CRISTINA NIETO MARTÍN

## EDITA

ILTRE. COLEGIO PROFESIONAL  
DE ENFERMERÍA DE ÁVILA  
C/ SEGOVIA, 23  
TELF: 920-222347, FAX.: 920-221008  
Correo-e: colegioavila@enfermeriacyl.com  
Dep.Legal.: AV-281-93

## SUMARIO

PORTADA .-	- 1
EDITORIAL .-	- 2
Día Internacional de la Enfermería	
COMISIÓN DEONTOLÓGICA .-	- 3
Las Redes Sociales y su relación con los TCA	
DIA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA 2018	- 4 y 5
CAMPAÑA ENFERMERA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ALÉRGICOS AL POLEN BAILE PARA EMBARAZADAS Y BAILE CON PORTEO	- 6
COLEGIO CULTURAL: EL rey león Halcón Viajes sortea un viaje a Aranjuez para pacientes oncológicos	- 7
PUBLICIDAD .-	- 8

## Día Internacional de la Enfermería

De nuevo el próximo 12 de mayo celebramos el Día Internacional de la enfermería, este año el CIE ha elegido el lema "Una voz para liderar - La salud es un Derecho Humano", según definición del CIE *"la enfermería abarca los cuidados, autónomos y en colaboración, que se prestan a las personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos, en todos los contextos, e incluye la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, y los cuidados de los enfermos, discapacitados, y personas moribundas"*.

La enfermería vive en un mundo de constantes cambios sociales, científicos y tecnológicos a los que tenemos que adaptarnos, cambios que nos obligan a colaborar en un entorno multidisciplinar, y que nos obligan a ampliar nuestras competencias para prestar los mejores cuidados a los individuos y sus familias, y a las comunidades, para ello tenemos que esforzarnos en ampliar nuestra formación con fuertes contenidos científicos que avalen nuestros cuidados. La enfermería tiene que liderar su actuación en todos los ámbitos de su competencia, ese liderazgo tiene que ser desde los diferentes enfoques político, de humanización, docente, gestor, asistencial y, muy específicamente, el ámbito de la cronicidad como paradigma de cuidados enfermeros. Somos especialistas en la dirección, evaluación y prestación de los cuidados de Enfermería orientados a la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud, así como a la prevención de enfermedades y discapacidades. Tenemos la capacidad de diagnosticar y por tanto de prescribir lo necesario para el cuidado de nuestros pacientes, con funciones cada vez más amplias dentro de los equipos de salud; no debemos de dejar de lado la cronicidad de nuestros pacientes, a los que en un futuro muy próximo nos tendremos que enfrentar para su cuidado, tanto desde un punto de vista científico y tecnológico sin dejar de lado el sentido humano y ético, procurando satisfacer las necesidades tanto espirituales como emocionales del individuo.

Pero estos cuidados debemos hacerlos extensivos a toda la sociedad promoviendo una atención sanitaria universal y de calidad como derecho humano, visión que permite a las enfermeras combatir las desigualdades, las situaciones discriminatorias y asegurar una atención de salud basada en la seguridad y la humanización de sus cuidados, aplicando la justicia social como principio de la bioética.

Pero este derecho también debe ser aplicado a los profesionales de enfermería, porque una mejor calidad y seguridad para los pacientes depende de entornos de trabajo saludables para el profesional, lo cual implica también el derecho a un entorno de trabajo seguro, remuneración adecuada, acceso a recursos y educación.

Por ello unámonos para hacer saber a la sociedad que las enfermeras estamos mejorando la atención sanitaria y los sistemas sanitarios, unámonos para liderar un planteamiento de cuidados centrados en las personas y los sistemas sanitarios, y que nuestras voces sean capaces de influenciar las políticas de salud, su planificación y realización.

Somos una profesión muy importante dentro del sistema, pero tenemos que seguir consiguiendo nuestros objetivos.

Enrique Ruiz Forner

# COMISIÓN DEONTOLÓGICA

## Las Redes Sociales y su relación con los Trastornos de la Conducta Alimentaria

La necesidad del hombre por comunicarse siempre ha estado presente, y ha ido evolucionando conforme la sociedad ha ido avanzando. Allá por la década de los 2000 aparecieron sitios web que permitían crear círculos de amigos virtuales, compartir datos personales e información. Su popularidad fue en aumento, tanto es así que en la actualidad existen más de 200 redes sociales con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo. Las redes sociales, como indica su nombre, cumplen una finalidad social, siendo ésta herramienta usada a cualquier edad, aunque las estadísticas sitúan al 80% de los usuarios de redes sociales en la franja de edad que comprende los 12 y los 30 años.

La noción de red social está vinculada a la estructura de personas que mantienen algún tipo de vínculo. Son sitios de internet donde se favorece la creación de comunidades virtuales en función de los intereses de quienes la conforman, siendo un lugar en el que comparten fotografías, videos, información personal, etc. Como toda herramienta de comunicación su intención es buena, pues trata de establecer contacto entre personas de una manera fácil y accesible, sin embargo, la presencia de campañas y contenido alentando TCA en redes sociales y páginas webs viene siendo motivo de alarma desde hace años. Según la Organización Mundial de la Salud, cada año se registran 80.000 nuevos casos de TCA en todo el mundo y provocan un centenar de muertes. En España, los expertos alertan de que anorexia y bulimia afectan a pacientes cada vez más jóvenes, bajando la edad de inicio desde los 15 años hasta los 13. De acuerdo con datos presentados por Cruz Roja España, uno de cada 100 adolescentes sufre anorexia nerviosa, y cuatro de cada 100, bulimia nerviosa.

Con todos estos datos sobre la mesa, podemos decir que el mal uso de las redes sociales está provocando la proliferación de TCA entre los adolescentes, pues son medios que se han convertido en sistemas naturales de validación que impactan tremendamente en su percepción corporal. El impacto de una percepción personal negativa y la importancia de la autosugestión son dos elementos claves en la aparición de estos trastornos

La Dra. Luz María Pérez de la Torre señaló que "la imagen corporal no sólo se refiere a las dimensiones de la anatomía, sino también a las actitudes y valoraciones que el individuo tiene con relación a los sentidos, creencias y significados de la vida". Destacó que los lazos establecidos por los adolescentes son por lo general débiles, al tiempo que se vuelven más susceptibles a sentir tristeza o depresión, lo cual podría repercutir en el rendimiento escolar y provocar TCA. A ello se suma que los adolescentes de la actualidad (grupo entre 12 y 17 años) son parte de la primera generación nativa digital, conocida como generación Z, "reciben información de manera instantánea y pierden el interés de la misma manera", comentó. Pérez de la Torre afirmó que las mujeres son más presionadas para acatar una serie de requisitos dictados por la sociedad a través de estas redes sociales. En el caso de los hombres, se valora el deseo de ganar peso por musculatura, la agresividad, autonomía y una actitud dominante, mientras que las exigencias para las mujeres abarcan la complacencia, pasividad y un permanente deseo de perder peso.

Un estudio de la Universidad de Haifa, en Israel, entre chicas de 12 a 19 años reveló una relación directa entre el tiempo que las adolescentes pasaban en redes sociales y el riesgo de sufrir TCA, como anorexia y bulimia. En esta misma línea, una investigación de la Universidad Estatal de Florida coincidió en señalar un vínculo entre la presencia en redes sociales y la aparición de los TCA. De acuerdo con este estudio, tan sólo 20 minutos en una red social son necesarios para aumentar el riesgo de sufrir TCA, que

se generan a través de un refuerzo de las inseguridades sobre el peso y la forma del cuerpo, al mismo tiempo que se aumentan los niveles de ansiedad. Un sondeo de la Mesa de diálogo para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario, organizada por el Gobierno catalán, reveló que el 60% de los pacientes que sufren estas dolencias recurre regularmente a la red en busca de prácticas poco saludables.

Como respuesta a este problema, redes como Instagram o Tumblr han incluido en sus listas de etiquetas prohibidas todas aquellas ligadas a estos trastornos alimentarios como #probulimia, #proanorexia, #loseweight, #thinspo, #thinspiration. Sin embargo, algunos estudios cuestionan la eficacia de esta medida, basta con crear nuevos hashtags o modificar ligeramente la ortografía para esquivar las prohibiciones. Asociaciones como IQUA, ACAB o el grupo de protección de usuarios de internet Protégeles han firmado acuerdos con los servidores para desalojar estos contenidos o cerrar las páginas que los alojan.

Estas asociaciones ponen a disposición de los padres y usuarios formularios de denuncia para poder monitorizar todos los sitios que puedan incurrir en este tipo de comportamientos. Asimismo las denuncias se pueden realizar directamente a través de la Unidad de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil.

### ¿Qué solución le damos a un problema de esta envergadura?

Es fundamental que los padres tengan conciencia de que internet es un instrumento importantísimo de comunicación y, a la vez, un arma de doble filo. Se debe fomentar en los jóvenes una actitud crítica sobre lo que hace a una persona mantenerse en el peso adecuado llevando una dieta equilibrada y realizando ejercicio físico, y distinguir el caso de aquellos que se esfuerzan en perder peso dañando a su organismo. Para los padres es un auténtico quebradero de cabeza controlar lo que sus hijos ven a través de internet. Por ello muchos psicólogos aconsejan una serie de pautas que pueden ayudar:

- Asegúrate de que tus hijos tienen la edad adecuada para tener cuenta en esa red social. En España, la mayor parte de redes sociales (facebook, twitter, instagram) no son aptas para menores de 14 años, salvo las dirigidas a menores.
- Coloca el ordenador en un sitio común de la casa. Así podrás comprobar en cualquier momento las páginas que visitan.
- Pon filtros de acceso a páginas y a las aplicaciones que consideras que no deben usar.
- Para subir fotos, pídele a tus hijos "menores de edad" que antes de hacerlo, te las muestren. De esa manera hacemos de filtro.
- Presta atención a los intereses de tus hijos en la vida offline (presencialmente) y también online, es decir, qué páginas visitan, a quienes siguen, qué comentarios hacen.

Podemos concluir que las formas tradicionales de relación entre los miembros de la familia no pueden competir con la capacidad provocadora y convencedora de los medios de comunicación, y a esto sumamos la accesibilidad y facilidad con la que los jóvenes de hoy en día acceden a todo tipo de información a través de las redes. Por lo tanto, es importante que las familias y las instituciones educativas adopten medidas preventivas y de promoción de la salud mental, ayudando a los niños y jóvenes a un desarrollo correcto de sus capacidades y de su criterio.

Jenifer Marcos Sierra

# 3 DE ENFERMERÍA

## DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERA

**Las enfermeras tienen esa experiencia de primera mano, ese conocimiento, así como la autoridad y la legitimidad para ser capaces de hablar sobre la larga cadena de causas de las enfermedades de los pacientes pero también para defenderles y decir 'Esto es lo que necesitamos en el programa de cobertura sanitaria universal en este país'.**

Dr. Sridhar Venkatapuram, Profesor de Salud Global y Filosofía y Director fundador de MSc Global Health and Social Justice, King's College, Londres. Social Justice, King's College London

### LA SALUD ES UN DERECHO HUMANO

#### El derecho a la salud y el enfoque del CIE para el año

¿Por qué el CIE se está centrando en la salud como derecho humano? Este amplio enfoque permite que las enfermeras entiendan la base filosófica de toda nuestra práctica, ya sea en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades o traumas o en los tratamientos agudos y crónicos. Nos permite localizar los efectos saludables de los determinantes sociales de la salud, como, en particular, saneamiento, alimentación adecuada, vivienda decente, buenas condiciones laborales, formación, igualdad y un entorno limpio.<sup>4</sup> El papel de la enfermería en el abordaje de desigualdades, prácticas discriminatorias y relaciones de poder injustas en relación con los determinantes sociales de la salud fue el enfoque del Día internacional de la enfermera (DIE) 2017 ('Enfermeras: una voz para liderar – Alcanzando los Objetivos de Desarrollo Sostenible'). De este modo, podemos comprender el sistema de salud desde una perspectiva centrada en las personas y la comunidad. El DIE de este año se basa en los mensajes del DIE 2017 explorando ahora cuestiones como el acceso a la atención de salud y la repercusión de los problemas de acceso en los resultados de salud.

#### ¿Por qué deben estar interesadas las enfermeras en el enfoque del derecho a la salud respecto a la atención sanitaria?

*Está basado en la evidencia:* el planteamiento del derecho a la salud respecto a los sistemas sanitarios está basado en la evidencia y es una forma importante y demostrada de mejorar la salud y la equidad en una población.

*Cada persona tiene valor intrínseco y es una expresión de humanidad:* muchos sistemas de salud tienen el enfoque histórico de estar dirigidos "desde arriba hacia abajo" cuando se pretende lograr eficiencias económicas. Las enfermeras pueden liderar sosteniendo un enfoque centrado en las personas respecto a los cuidados y el sistema de salud, situando así el bienestar de las personas, las comunidades y las poblaciones en el centro del sistema sanitario.

*Obligación legal:* existen numerosas obligaciones jurídicamente vinculantes en relación con el derecho al máximo estándar de salud alcanzable, lo cual significa que los gobiernos y los sistemas de salud tienen la responsabilidad de proporcionar un determinado estándar de cuidados a las comunidades y las poblaciones.

*Las enfermeras han de realizar una contribución fundamental:* Las enfermeras han de realizar una contribución decisiva a este proceso puesto que poseen el razonamiento científico y las bases filosóficas necesarias, además de estar cerca del paciente, la familia y la comunidad.

*El éxito de la CSU (Cobertura Sanitaria Universal)* mediante la atención centrada en las personas depende de que la profesión de enfermería adopte un planteamiento que transforme la conceptualización de la salud y la modalidad de prestación de atención sanitaria, en particular formando y promoviendo alianzas con personas y comunidades, legisladores, gobiernos y otros profesionales de la salud con el fin de modificar los efectos de



los determinantes sociales de la salud; generar el concepto de

proveedores sanitarios inclusivos de la comunidad; y desarrollar y ampliar modelos innovadores de prestación de servicios sanitarios.

### DESENTRAÑANDO LA COMPLEJIDAD DEL ACCESO A LA ATENCIÓN DE SALUD

#### La visión única e íntima de la enfermera.

No hay ninguna otra profesión que atienda las necesidades de las personas en sus épocas más vulnerables que la enfermería. La relación entre el cliente y la enfermera ofrece una visión única e íntima de la vida de una persona. Más que cualquier otra especialidad de la salud, las enfermeras son las que más tiempo pasan con los pacientes y sus familias, de manera que conocen de primera mano las historias que influyen en su salud y en su bienestar.

#### Concienciando e identificando necesidades sin cubrir.

Para que los servicios de salud sean accesibles, la población ha de ser consciente de su existencia, además de entender cómo se accede a los mismos y desear hacerlo. El primer paso para acceder a la atención de salud es saber que se necesita. El segundo es que los servicios de salud se presten de forma que se contribuya al empoderamiento del usuario para que este identifique necesidades de salud y acceda a los servicios sanitarios adecuados.

#### Cubriendo necesidades diversas.

Las poblaciones indígenas en todo el mundo, en general, tienen peores resultados de salud que las no indígenas. Estas disparidades en salud son motivo de gran preocupación y, por tanto, es necesario comprender la relación entre el acceso a la atención sanitaria y estos resultados. uno de los principales motivos para retrasar los cuidados, o no solicitarlos, es la falta de confianza en los servicios de salud de carácter generalista. Se han utilizado varias estrategias para abordar estas diferencias culturales. Una de ellas ha consistido en mejorar la idoneidad cultural de los servicios sanitarios para garantizar la ausencia de situaciones de racismo y discriminación.

#### Disponibilidad y servicios de fácil acceso.

Las personas que viven en áreas rurales a menudo gozan de peor salud general respecto a quienes viven en áreas metropolitanas a causa de las considerables diferencias existentes en los determinantes sociales de la salud. El acceso en términos de disponibilidad de servicios sanitarios es un componente fundamental para la salud y el bienestar. La accesibilidad o la capacidad de acceder a los servicios también se ven afectadas por otros factores como la movilidad y el uso de transporte accesible para llegar hasta ellos, lo cual afecta en particular a los más vulnerables de nuestra comunidad como las personas con necesidades especiales y los ancianos.

#### Asequibilidad de los cuidados.

El creciente gasto hospitalario y del propio bolsillo representan

una gran fuente de preocupación para el presupuesto de las personas. Existe evidencia en todo el mundo sobre que cuando los hogares tienen dificultades para abonar facturas médicas lo que hacen es retrasar o incluso renunciar a la atención de salud que necesitan. Cuando los problemas de salud no se detectan o tratan pronto, a menudo empeoran provocando hospitalizaciones más largas o más tratamientos hospitalarios, provocando así costes que se hubieran podido evitar interviniendo antes en atención primaria. Si las personas tienen que pagar los servicios sanitarios, han de poder hacerlo sin consecuencias catastróficas en términos de los recursos requeridos para cubrir sus necesidades.

#### Cuidados seguros y de calidad

Resulta obvio que los servicios inseguros y de baja calidad desembocan en peores resultados de salud e incluso en daños a los pacientes. Si las personas y las comunidades únicamente tienen acceso a servicios de mala calidad estaríamos hablando de una restricción en el acceso a la atención de salud.

#### Acceso en el momento oportuno.

Los plazos de espera prolongados representan una barrera de cara al acceso a los servicios. El acceso en el momento oportuno también es fundamental para prevenir retrasos potencialmente dañinos en la prestación de la atención de salud. Las enfermeras registradas realizan el triaje en los servicios de urgencias, coordinan los cuidados y ayudan a los pacientes a moverse por el sistema; reducen la duración de los ingresos y aceleran el alta de los pacientes, de manera que su contribución es fundamental para prevenir hospitalizaciones, mejorar los plazos de espera y reducir ineficiencias al objeto de crear servicios de salud accesibles.

### **INVERSIÓN Y CRECIMIENTO ECONÓMICO**

En muchos países, la salud se ve como una carga en términos de costes para los recursos nacionales. Invertir en salud salva vidas, previene enfermedades, cura, repara y rehabilita. Un mal estado de salud menoscaba la productividad, obstaculiza las perspectivas laborales y tiene efectos adversos en el desarrollo humano.

#### Cobertura sanitaria universal.

Una vez implementada correctamente, la CSU garantiza el acceso a cuidados por parte de todos los ciudadanos independientemente de su capacidad de pago. El acceso a la CSU permite que las personas, gracias a gozar de mejor salud y no verse forzadas a caer la pobreza por tener que pagar costes sanitarios, sean contribuyentes más productivos y activos para la familia y la comunidad.

#### Cuidados centrados en las personas.

Los cuidados centrados en las personas se han convertido en la nueva expresión de moda de muchos servicios de salud. Sin embargo, tal y como señalan numerosos estudios, nos encontramos lejos de lograrlo. Una conclusión lógica sobre por qué se practican los cuidados centrados en las personas de forma retórica y no de manera real es el predominio del modelo médico de tratamiento centrado en el proceso de enfermedad en el cual cuesta ver a la persona como un todo, situación que a menudo se ve fortalecida por modelos de financiación y control de costes en los que se priorizan claramente las transacciones por encima de la relación con la persona y sus necesidades holísticas. No hace falta innovación costosa sino un simple regreso a lo básico y a la evidencia de poner a las personas en el corazón de la atención de salud. Se trata de que las enfermeras sean fieles a lo que está en el corazón de la profesión de enfermería.

#### Recursos humanos para la salud.

Los sistemas de salud se encuentran bajo presión en todo el mundo para hacer frente al rápido crecimiento de la demanda, además de para satisfacer las crecientes expectativas del

consumidor reduciendo el gasto creciente y obteniendo valor. Los sistemas de salud únicamente pueden funcionar correctamente con trabajadores sanitarios que hayan recibido la formación adecuada y estén disponibles. El derecho al máximo estándar de salud alcanzable depende de la accesibilidad, disponibilidad y calidad de los sistemas de salud y las personas que trabajan en ellos. En este sentido, las inversiones en el personal de enfermería ofrecerán grandes retornos. Es necesario diseñar mecanismos para colaborar con las enfermeras en todos los niveles con el fin de lograr un cambio duradero y que valga la pena. El primer paso para conseguirlo es que las enfermeras comprendan mejor la naturaleza altamente compleja de la influencia política y la formulación de políticas, la cual se aborda en la Parte cuatro del documento del DIE.

### **DE LA POLÍTICA A LA PRÁCTICA – DE LA PRÁCTICA A LA POLÍTICA**

A menudo se dice que cada acción, o incluso inacción, es un acto político. Como enfermeras, argumentamos que cuando se formulan las políticas “no tenemos un puesto en la mesa”. Lo que hemos de comprender es que para cuando una política llega a una “mesa” de consulta, la política en cuestión ya está prácticamente finalizada. En consecuencia, donde hemos de estar es en la primerísima fase, aquella en la que se identifica el problema y se plantea la solución. Es ahí donde se influye de verdad. Las enfermeras conocen el “contenido” (es decir, las respuestas de los pacientes y sus familias ante las políticas sociosanitarias), pero este es solo un componente político puesto que también hemos de tener en cuenta el “contexto”, el “proceso” y los “actores”, tanto a nivel individual como a nivel organizativo.

*Contexto:* ¿qué está sucediendo en este momento en el entorno y cómo puede influenciar cualquier conversación sobre las políticas? Es fundamental que cada uno elija su momento valorando el contexto para lograr influenciar las políticas.

*Proceso:* ¿cómo se está tomando la decisión política en la práctica? ¿Cómo comenzó, se desarrolló, negoció, comunicó, implementó y evaluó (igual que en el sencillo círculo anterior)? ¿Quién tiene y ostenta el poder es una pregunta clave durante este proceso? Todo ello nos lleva a considerar los actores involucrados en el proceso.

*Actores:* ¿quiénes son las personas y cuáles son las organizaciones que pueden estar interesadas en el sujeto de la política? Tras determinar cuáles son los grupos de interés clave hay que reflexionar sobre su nivel de implicación, interés, influencia o poder, el impacto del resultado sobre ellos y cuál será su posición, ¿son aliados o rivales? Conocer a los participantes le permite elegir quién le puede ayudar, con quién formar una coalición y a quiénes hay que contrarrestarles su influencia y por qué.

### **LA ÚLTIMA PALABRA**

Las enfermeras son esenciales para transformar la atención sanitaria y los sistemas de salud de manera que ninguna persona se quede atrás. Pueden ser una voz para liderar mejorando el acceso a los cuidados; posibilitando un planteamiento a la salud centrado en las personas; y garantizando que su voz se escucha para influenciar las políticas de salud, así como su planificación y realización.

En 2018 ha llegado el momento de permanecer unidos y hablar con una sola voz. Hemos de hablar más alto. Tenemos que hablar más claro. Con los recursos que tenemos a disposición en la actualidad, ya no es aceptable negar el derecho a la salud a ningún ser humano. **Convierta 2018 en su año para ser una voz para liderar a favor de la salud como derecho humano.**

(Extraído del Cuaderno del CIE para el Día de la Enfermera 2018)  
Acceso al documento y más información en la web colegial:

## “Esta primavera no dejes que la alergia te frene”

### ESTA PRIMAVERA...

...NO DEJES QUE LA ALERGIÁ TE FRENE

10 CLAVES PARA QUE LA ALERGIÁ “NO TE FRENE”

- EVITAR LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE ENTRE LAS 5.00 Y LAS 10.00, Y ENTRE LAS 19.00 Y LAS 22.00
- VIAJAR EN COCHE CON LAS VENTANILLAS CERRADAS
- EMPLLEAR FILTROS DE POLLEN EN EL AIRE ACONDICIONADO DE LA VIVIENDA Y VEHÍCULO
- VENTILAR EL DOMICILIO A MEDIODÍA Y POR POCO TIEMPO
- UTILIZAR EL ASPIRADOR Y BAYETAS HÚMEDAS PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR
- PONERSE GAFAS DE SOL
- USAR MASCARILLAS HOMOLOGADAS
- CONSULTAR LOS NIVELES DE PÓLENES DE LA ZONA A TRAVÉS DE LAS APLICACIONES Y WEBS AVILADAS COMO WWW.POLENES.COM
- PRECAUCIÓN A LA HORA DE TOMAR ANTIHISTAMÍNICOS PORQUE PUEDEN PRODUCIR SOMNOLENCIA Y DISMINUCIÓN DE LA ATENCIÓN
- NO AUTOMEDICARSE

CONSULTA A TU ENFERMERA

ES UN MENSAJE DE



Consejo General de Enfermería de España

## Nueva campaña de la enfermería para mejorar la calidad de vida de los alérgicos al polen

Picores de garganta, enrojecimiento de ojos, tos, estornudos, congestión nasal... Estos son sólo algunos de los síntomas que padecen un total de ocho millones de personas en España cuando empieza la época de alergias más fuerte del año, la primavera. El polen de ciertos árboles afecta enormemente a la salud y la calidad de vida de todos ellos, que ven durante estos meses cómo tienen que modificar su rutina y sus hábitos diarios para sobreponerse a estos problemas. El polen de olivo, platanero de sombra, roble, álamo y, más adelante, diferentes tipos de gramíneas son las especies que más afectan desde el comienzo de primavera y, en muchas ocasiones, hasta inicio del otoño.

Las enfermeras, como profesionales sanitarios más cercanos al paciente, tienen un papel protagonista en la prevención y cuidados de la población frente a las alergias. Por este motivo, la Organización Colegial de Enfermería ha lanzado la campaña “Esta primavera no dejes que la alergia te frene” para concienciar y aconsejar a los afectados sobre cómo actuar y cómo enfrentarse a esta situación que en muchísimas ocasiones puede conllevar dificultades a la hora de hacer una vida normal.

“Es imprescindible que las enfermeras de Atención Primaria y desde las consultas específicas de alergología se haga educación para la salud y se enseñe a toda la población qué deben hacer y cómo hay que actuar ante estas alergias. Es cierto que cada año son más las personas que se ven afectadas por el polen y los enfermeros debemos adelantarnos e instruir a la sociedad para que conozcan la problemática”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente de la Organización Colegial de Enfermería.

Más allá de la educación para la salud que se hace en hospitales y Atención Primaria, los niños y niñas, por su desconocimiento de las alergias, necesitan todavía más cuidados enfermeros que los adultos. En muchas ocasiones, los menores se encuentran ante una situación que no entienden y eso les pasa factura en su día a día en los colegios. Para afrontar esta circunstancia son claves las enfermeras escolares, que ayudan a los más pequeños a convivir con las alergias y les dan los mejores consejos de salud y de prevención.

“Es esencial que las enfermeras escolares tengan una participación activa ante la problemática actual de las alergias. Muchos niños desarrollan asma, que se agrava por pólenes y ejercicio, por lo que profesionales expertos deben conocer cómo manejarlo y cómo hacérselo entender a los niños”, destaca Cristina Cuarental, enfermera del Servicio de Alergología del Hospital 12 de Octubre (Madrid).

### BAILE PARA EMBARAZADAS

7 DE MAYO DE 2018

18:30 horas



### BAILE CON PORTEO

7 DE MAYO DE 2018

17:00 horas



#### Beneficios del baile durante el embarazo:

- Tonifica los músculos
- Mejora dolores de espalda
- Trabaja la zona pélvica aportando flexibilidad y tonificándola para el parto
- Ejercita la coordinación y el equilibrio
- Proporciona energía y vitalidad

¡DISFRUTA BAILANDO JUNTO A QUIEN TÚ QUIERAS!

#### Beneficios del baile en porteo:

- Favorece el vínculo afectivo
- Estimulación de bebé a través de la música y el movimiento
- Mejora la preparación física
- Y sobre todo...

¡DISFRUTAR BAILANDO JUNTO A NUESTRO BEBÉ!

\* Cada participante deberá traer su propio equipo de porteo

Reserva tu plaza GRATIS en el Tef: 920 22 23 47

COLEGIO DE ENFERMERÍA

Calle Segovia 23 (Ávila)

# COLEGIO CULTURAL

**Disney EL REY LEÓN**  
EL MUSICAL QUE CONMUEVE AL MUNDO  
TEATRO LOPE DE VEGA - MADRID

**SALIDA DESDE ÁVILA**  
**23 SEPTIEMBRE DE 2018**  
18:00 horas

**EL PRECIO INCLUYE:**  
- VIAJE EN AUTOBÚS  
- ENTRADA CLUB  
- SEGURO DE VIAJE

**99 €**  
PRECIO POR PERSONA

Más información en:  
**Halcónviajes**

www.halconviajes.com  
Duque de Alba, 10  
920250940  
Avenida de Portugal, 12  
920229650  
05001 - Ávila

**Viaje a Aranjuez Sorteo**

**26 mayo**

La Obra Social de World Viajes obsequia a los pacientes oncológicos de Aecc de Ávila con:

**25 plazas + acompañante**

Apúntate en las oficinas de:  
**Halcónviajes**

**EL VIAJE INCLUYE:**  
- 09.00 h. Salida desde Ávila en autobús desde el Centro de Recepción de Visitantes  
- Llegada a Aranjuez a las 11.00 h.  
- Visita al Palacio Real con entrada incluida y guía oficial  
- Visita a los jardines  
- Comida en restaurante concertado  
- Tiempo libre y regreso a Ávila

Las plazas se asignarán por sorteo, en la oficina de Halcón Viajes de la Avenida de Portugal 12, el lunes 21 de mayo de 2018. Consulta condiciones.

www.halconviajes.com  
Duque de Alba, 10  
920250940  
Avenida de Portugal, 12  
920229650  
05001 - Ávila

**DECLARACIÓN DE LA RENTA 2017**

Como en años anteriores, ya se han enviado por correo los Certificados de cuotas del 2017, y está a vuestra disposición el Asesor Fiscal del Colegio para ayudaros en vuestras declaraciones de Renta:

**GESTORÍA DÍAZ.** Paseo de la Estación, 10.  
Teléfono: 920 352273

Las tarifas (IVA incluido), en aplicación del Convenio recientemente suscrito entre la Gestoría Díaz y el Colegio, por la cumplimentación de las declaraciones son:

**DECLARACIÓN ORDINARIA: 50.00 €**  
**DECLARACIÓN SIMPLIFICADA: 30,25 €**

**Sabadell Professional**

Una cosa es decir que trabajamos en PRO de los profesionales. Otra es hacerlo:

**Cuenta Expansión PRO**

**Bonificamos tu cuota de colegiado**

**10%** de tu cuota de colegiado máximo 50 euros\*.  
**+** **0** comisiones de administración y mantenimiento.<sup>1</sup>  
**+** **1%** de devolución de tus principales recibos domésticos.<sup>2</sup>  
**+** **Gratis** la tarjeta de crédito y de débito por titular y autorizado.

**1 / 6**  
Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Banco de Sabadell, S.A. se encuentra adherido al Fondo Español de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. La cantidad máxima garantizada actualmente por el mencionado fondo es de 100.000 euros por depositante.

**Llámanos al 900 500 170, identificate como miembro de tu colectivo, organicemos una reunión y empecemos a trabajar.**

\* Abonamos el 10% de la cuota de colegiado con un máximo de 50 por cuenta para cuotas domiciliadas en una cuenta de la gama Expansión, para nuevos clientes de captación. La bonificación se realizará un único año para las cuotas domiciliadas durante los 12 primeros meses, contando como primer mes el de la apertura de la cuenta. El pago se realizará en cuenta el mes siguiente de los 12 primeros meses.

1. TAE 0%  
2. Luz, gas, teléfono, móvil e Internet, hasta un máximo de 20 euros mensuales.

La Cuenta Expansión PRO requiere la domiciliación de una nómina, pensión o ingreso regular mensual por un importe mínimo de 700 euros. Se excluyen los ingresos procedentes de cuentas abiertas en el grupo Banco Sabadell a nombre del mismo titular. Si tienes entre 18 y 29 años, no es necesario domiciliar ningún ingreso periódico. Oferta válida, a partir del 6 de febrero de 2017.

**Puede hacer extensiva esta oferta a sus empleados y familiares de primer grado.**  
[sabadellprofessional.com](http://sabadellprofessional.com)

Banco de Sabadell, S.A., Ávila, Óscar Esplá, 37, 03007 Alicante, inscrito en el Registro Mercantil de Alicante, tomo 4070, folio 1, hoja A-156980, NIF A080000143. Condiciones revisables en función de la evolución del mercado. Serán de aplicación las que estén en vigor en el momento de la formalización. Documento publicitario. Fecha de emisión: Febrero 2018



EL SEGURO  
A TODO RIESGO  
DE A.M.A.  
SEGUNDO MEJOR  
VALORADO POR LA OCU

Fuente: Encuesta satisfacción OCU  
nov-2017

Hasta un

# 60%<sup>\*</sup> bonificación

## en su seguro de Automóvil

- ✓ NUEVOS SERVICIOS DE ITV Y GESTORÍA
- ✓ AMPLIA RED DE TALLERES PREFERENTES
- ✓ REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE LUNAS A DOMICILIO  
CON DESCUENTOS DE UN 50% POR NO SINIESTRALIDAD
- ✓ PÓLIZAS DE REMOLQUE
- ✓ LIBRE ELECCIÓN DE TALLER
- ✓ ASISTENCIA EN VIAJE 24 HORAS DESDE KILÓMETRO CERO
- ✓ PERITACIONES EN 24-48 HORAS
- ✓ RECURSOS DE MULTAS
- ✓ DECLARACIÓN DE SINIESTROS POR TELÉFONO E INTERNET



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

902 30 30 10 / 920 25 31 88

Síguenos en      

y en nuestra APP 

**A.M.A. ÁVILA**

San Juan de la Cruz, 26; 1º Tel. 920 25 31 88 [avila@amaseguros.com](mailto:avila@amaseguros.com)

[\*] Promoción válida para presupuestos de nueva contratación.  
No acumulable a otras ofertas. Consulte fechas de la promoción y condiciones en su oficina provincial A.M.A.