Diciembre, 2019

BOLETÍN 53

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

© **Contenido**: Comité Científico de ADENYD © (Marilourdes de Torres, Cristina Sarasa, Victoria Fernández, Rafael González, Juana Mateos, Carmen Moreno, Daniel Baldó, Silvia Chamorro y Cristina Miguel)**; Diseño y Maquetación**: Cristina Miguel.

Feliz Navidad y un satisfactorio 2020

Te desean la Coordinadora y miembros del CC de AdENyD

PRESENTACIÓN Y BIENVENIDA…

CARMEN VÁZQUEZ ALFÉREZ

Damos la bienvenida a nuestro boletín, a esta veterana socia de ADENYD, Experta universitaria en Enfermedad Celíaca y la enfermera responsable de la Unidad de Educación Terapéutica del Hospital de la Merced Osuna, Sevilla y fundadora de la misma desde principios del presente siglo.

Esta unidad es pionera en España y está diseñada para la educación y el seguimiento de la dieta sin gluten a los pacientes celíacos diagnosticados en dicho Hospital y su Área de Gestión Sanitaria… y cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la enfermedad celiaca.

Además de su labor educadora e investigadora, cuenta con un amplio CV relacionado con la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten en general. En 2018 fue galardonada con la medalla de Andalucía otorgada por el Ayuntamiento de Osuna por la labor que realiza a favor del colectivo celíaco.

Comenzó a trabajar por y para el colectivo celíaco porque los años que trabajó en pediatría, comprendió la magnitud clínica de esta enfermedad; así como que este problema de salud precisaba unas prestaciones tan específicas como las desarrolladas en la atención a otras enfermedades crónicas.

Cree firmemente en la importancia de un diagnóstico precoz, pero que una vez confirmado, debe considerarse la necesidad de proporcionar a los afectados los recursos necesarios para manejar el tratamiento de forma eficiente; sobre todo, cuando éste es el único modo disponible para controlar la enfermedad, y siendo ellos los que deben asumir el cometido terapéutico.

Cuando había logrado ante la dirección, que se visualizara la importancia de capacitar a los pacientes, tuvo que demostrar que el proceso educativo requiere su tiempo y a la vez un abordaje acorde con las necesidades de las personas a las que se dirige. En la consulta de enfermería diseñó un plan de cuidados enfermeros para la implementación del proceso educativo; y simultáneamente coordinó jornadas de divulgación para dar a conocer la realidad de este problema de salud. Al tiempo, trasladó el proyecto a los responsables del Área, proponiéndoles la creación de una unidad específica para mejorar la atención de la población afectada de EC.

Es cierto que no nos ha resultado fácil convencerla para que nos contara en un Rincón del conocimiento, todos sus conocimientos sobre el gluten, la EC y todas las alteraciones similares.

Tener en nuestras páginas a una colega que ha sido pionera en este logro de gestionar una consulta de enfermería tan específica, nos hace felices a todos los que hacemos posible este Boletín, y a todos los socios que lo leen. Así que el 2020 lo comenzaremos con un nuevo Rincón…..gracias Carmen por haber aceptado la propuesta.

ADENYD, MIEMBRO DEL GRUPO Nursing España now

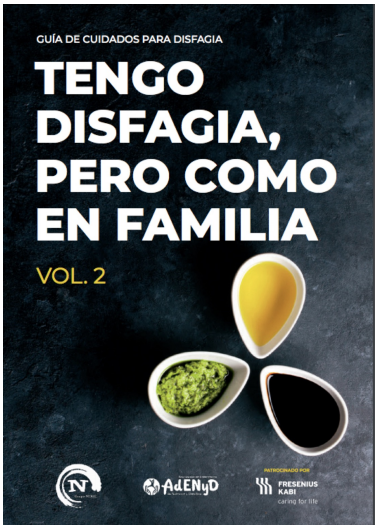
El pasado día 21, tuvo lugar una reunión del grupo Nusing Now España en la sede del Colegio General de Enfermería para analizar y debatir diferentes actividades propuestas por esta institución, para el próximo año 2020, declarado como Año Internacional de las Enfermeras.

El objetivo de estas actividades es visibilizar el papel que desempeña la enfermera en la sociedad.

Durante el encuentro, los más de 20 representantes de sociedades científicas, pacientes, estudiantes y Ministerio de Sanidad, coincidieron en que el 2020 debe de ser un año que marque la historia de nuestra profesión.

En el siguiente enlace podréis acceder a la noticia, publicada en Diario Enfermero: https://bit.ly/2DhJndj

BIBLIOGRAFÍA



Ya disponible en la página de inicio de nuestra web dos libros elaborados por socias de AdENyD, que os pueden resultar de utilidad para seleccionar recetas adaptadas a diferentes situaciones de salud en estas Fiestas.

A continuación, el enlace a nuestra web: http://www.adenyd.es/

¡Que los disfrutéis!

XIII CONVENCIÓN NAOS

El pasado día 19 de noviembre, tuvo lugar la XIII convención y entrega de premios de la estrategia NAOS. En las diferentes ponencias no solo se abordó la importancia de adoptar una dieta y hábitos de vida saludables, también se puso de manifiesto la necesidad de alimentarnos de forma sostenible.

A continuación, el enlace a la web de la convención: https://www.convencionnaos.es/

¿EMISIÓN Y RECEPCIÓN DE MENSAJES EN EL ADIESTRAMIENTO NUTRICIONAL (5)

COACHING NUTRICIONAL

Marilourdes de Torres
Coordinadora del Comité Científico de ADENYD

Si queremos que la emisión de mensajes para el adiestramiento personalizado, sea el adecuado hemos de repasar y adoptar a las necesidades de ese usuario/paciente, la pirámide de Maslow en su conjunto. Esto se consigue cuando se le escucha y acompaña. Consiste en conocer:

-Cuáles son sus necesidades biológicas y fisiológicas; o sea la necesidades vitales básicas de alimento (su dieta); agua (su hidratación); aire (su actividad física); techo (condiciones de vivienda); sueño (cómo y cuánto duerme y si descansa realmente).

- Necesidad de Seguridad: Si está y se siente protegido; si tiene y siente estabilidad física y emocional; si lleva una vida ordenada en cuanto a trabajo-ocio-descanso.

-Necesidad de amor y pertenencia. Si tiene familia o está solo. Si recibe afectos y los devuelve; si está relacionado con su entorno y cómo se sitúa en él; si se siente considerado en su grupo de trabajo.

-Necesidad de estima y autoestima. Cuál es su status y cómo lo considera él; cuáles han sido sus logros personales/profesionales; cómo piensa que es su reputación ante los demás: cuáles son sus responsabilidades personales/profesionales y cómo cree que las cumple o no.

-Necesidades cognitivas. Cuáles son sus conocimientos nutricionales y cómo los ha adquirido; cuál es el sentido para él de asistir a la consulta; si hace introspección de su situación y cómo valora en su interior el comienzo de algunos cambios de hábitos que se le vayan planteando; cómo contempla el camino de la adherencia a una serie de hábitos saludables o tratamiento nutricional.

-Necesidades estéticas. Esos cambios de hábitos los quiere conseguir por mejorar su figura, por conseguir un puesto de trabajo, ….por salud, por imposición médica…… Por conseguir de verdad hacer una dieta equilibrada, saludable, variada y sostenible.

Sólo cuando tengamos completado ese mapa personal, tendremos una idea de cómo va a desarrollar su adiestramiento y cuál podrá ser su grado de adherencia y compromiso con el cambio de hábitos. Entonces sólo queda la cúspide de la pirámide –autorrealización y trascendencia- pero eso dos puntos los dejamos para enero.

¡¡¡Que tengamos buena salida y entrada de año!!!

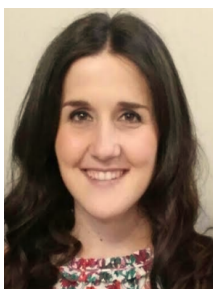
CUIDADO DEL CUIDADOR

Ante el diagnóstico de una enfermedad metabólica en un familiar, la persona encargada de su cuidado asume el rol del cuidador. Esta persona podrá afrontar la situación, primero asumiendo la situación, buscando datos e información sobre la patología y organizando las actividades enfocadas al cuidado del familiar.

Es fundamental detectar señales de alerta que se pueden dar en el desgaste que puede desencadenar asumir el rol de cuidador, estas son; alteración del sueño, cansancio, aislamiento, falta de concentración, pérdida de apetito, falta de interés en actividades que antes gustaban, cambios de humor, nerviosismo.

Si se detectan estas señales y son solventadas se conseguirá mayor rendimiento en el cuidado de la persona que presenta la patología y se evitará el desgaste del cuidador.

METABOLOPATÍAS



Carmen Moreno
Miembro del Comité Científico de ADENYD

GESTIÓN DE LOS CUIDADOS Y ORIENTACIÓN AL PACIENTE (2)

CON "C" DE CALIDAD

Juana Mateos
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Continuando con la orientación al paciente, la enfermera es también responsable de:

1. **Gestionar los valores del cuidado enfermero**: la enfermería es un arte que integra los valores del ser humano en su cuidado para la vida y la salud. Incorpora el conocimiento de la persona sobre sus procesos de salud y vida y garantiza la continuidad de los cuidados en cantidad y calidad. El arte del cuidado enfermero incorpora la sabiduría del cuidar que establecemos en tres dimensiones:
   a) Respeto a los valores y creencias de la persona/paciente en su propio autoconcepto del cuidado personal.
   b) La participación de la persona en la toma de decisiones sobre el cuidado de su vida y su salud.
   c) La atención al estado de vulnerabilidad de la persona que requiere cuidados enfermeros.
2. **Gestionar la tecnología del cuidado**: la tecnología necesaria para proveer los cuidados será un medio necesario. Para ello gestionará la tecnología del cuidado cotidiano, la tecnología del cuidado terapéutico y la tecnología de la información y la comunicación. Junto al cuidado tecnológico, se acompañarán los aspectos del cuidado relacional como el trato respetuoso, la comunicación y la información personal, el respeto a la intimidad y la consideración y el cuidado de la dignidad de las personas.

ENFERMERÍA, BIOÉTICA Y DERECHO

Cristina Sarasa
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

NUTRICIÓN ARTIFICIAL

La nutrición artificial forma parte de los cuidados paliativos, cuyo objetivo es conseguir o mantener el estado de bienestar del paciente.

La **administración** de la misma dependerá:

- Del estado de enfermo
- Eficacia
- De sus preferencias

Para **valorar** si la aplicación de dichos tratamientos es inaceptable éticamente, habrá que plantearse diferentes cuestiones:

- Agresividad el tratamiento
- Desproporción del tratamiento
- La obstinación y ensañamiento terapéutico
- Si existen más perjuicios que beneficios y si el proceso avanza hacia la muerte a pesar de la aplicación.

El inicio de la misma deberá contar con:

- Mejora de la calidad de vida.
- Evitar complicaciones
- Deterioro más o menos rápido
- Consentimiento del enfermo debidamente informado

Y una vez instaurado habrá que tener en cuenta la posibilidad de retirarlo si:

- Resulta ineficaz o produce más perjuicios que beneficios
- Son necesarios dispositivos de contención
- Es necesaria sedación o existe deterioro cognitivo
- No se puede aplicar el principio de autonomía

Los dilemas éticos deben atender a su indicación y eficacia, la reflexión debe implicar a un equipo multidisciplinar que valorará la aplicación sistemática de los principios bioéticos fundamentales: beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia.

TALLERES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. SESIÓN 1: APRENDO A COMER BIEN

LA ENFERMERA EN LA ESCUELA

Taller dirigido a los alumnos de educación infantil, donde les enseñamos de una manera divertida y visual a promover una alimentación equilibrada, sana y variada.

Reforzar el seguir una alimentación saludable y para ello utilizamos una pirámide alimentaria con gomets, donde vamos colocándolos y así pueden ver y aprender cuáles son los grupos de alimentos importantes y que debemos tener todos los días en nuestra alimentación.

Ponemos un vídeo donde aprenden la importancia de las verduras.

http://www.rtve.es/infantil/serie/lunnis/video/habitos-saludables-superpoderes-verduras/3089666/

Silvia Chamorro
Miembro del Comité Científico de ADENYD

OSTEOPOROSIS

ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN

La osteoporosis afecta a más de 3,5 millones de personas en España. Su principal característica es la pérdida de densidad ósea y el calcio juega un papel fundamental en su prevención y tratamiento. Para que dicho mineral sea correctamente aprovechado, necesitaremos: ingesta, absorción y movimiento.

Ingesta suficiente

La ingesta diaria recomendada es de 1000-1300 mg/día y los lácteos deben constituir la principal fuente de calcio de nuestra alimentación. El calcio vegetal no se absorbe correctamente así que, cuando por alguna razón los lácteos están contraindicados, debemos optar por la suplementación con carbonato o citrato de calcio. En este sentido, lo óptimo es alcanzar la recomendación mediante tomas inferiores a 500mg. El calcio de los alimentos enriquecidos o fortificados tiene las mismas características que el de suplementación.

Absorción adecuada

La vitamina D es un elemento imprescindible para la correcta absorción del calcio. Sobra decir que, puesto que se trata de una vitamina liposoluble, tomar lácteos desnatados no tiene sentido alguno.

En el lado opuesto, nos encontramos con aquellas sustancias que dificultan su absorción: exceso de grasa, fibra, ácido fítico (cereales, legumbres, frutos secos y semillas), ácido oxálico (verduras, frutas y hortalizas), taninos (espinacas, café, té, cacao, uvas y vino tinto).

Son tantas las sustancias que dificultan la absorción del calcio que, cuando las necesidades de calcio se encuentran aumentadas, es imprescindible aumentar la cantidad de consumo o separarlo del resto de alimentos.

Movimiento

El último paso es conseguir un estímulo mecánico suficiente que atraiga el calcio hacia los huesos. Aquí parece que los ejercicios de alto impacto son los que mayores beneficios aportan.

Daniel Baldó
Miembro del Comité Científico de ADENYD
http://www.plandsalud.com/

VALIDEZ Y FIABILIDAD

Cristina Miguel
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

En este número nos centraremos en describir los conceptos de fiabilidad y validez, dos aspectos clave para evitar sesgos en nuestra investigación

La **validez** de un instrumento es el grado en que una prueba mide aquello que debe medir. Podríamos decir que validez es un sinónimo de exactitud.
Por ejemplo, una escala válida para medir la intensidad del dolor es la Escala Visual Analógica.

La **fiabilidad** de un instrumento de medida es la capacidad para que, al realizar una medición de forma repetida, los resultados obtenidos sean similares entre sí. Cuanto menos sea la variabilidad entre las medidas, más fiable es la medición.
Fiabilidad es un sinónimo de exactitud
Por ejemplo, si mido la glucemia de un individuo 3 veces consecutivas y el resultado es el mismo, el instrumento que he utilizado es fiable.

En este sentido, existen dos fuentes principales de variabilidad: el propio **sujeto**, que experimenta cambios de forma constante, así como el **observador;** es imprescindible estandarizar el procedimiento de medición para minimizar variaciones en los resultados. Para esto, las personas encargadas de recoger datos deben de estar debidamente entrenadas y formadas.

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

Rafael González
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

ALIMENTOS KILÓMETRO CERO (1)

¡Hola de nuevo! Aprovechando la Cumbre del Clima que se está celebrando estos días en nuestro país, os voy a hablar de un concepto que aunque no es nuevo, está tomando mucha trascendencia en los últimos tiempos: Los Alimentos "Kilómetro cero" (Km 0), que son aquellos que hasta llegar a tu plato han viajado menos de 100 km.
¿Y por qué se han puesto más "de moda" ahora? Por varios motivos, todos muy relevantes, pero quizá el más importante de todos sea la preocupación creciente de la población por el medio ambiente y la menor contaminación que supone consumir alimentos Km 0 con respecto a los que no lo son.
Un ejemplo de la necesidad de los alimentos Km 0 lo tenemos en las frutas y las hortalizas que están disponibles por los consumidores los 365 días al año gracias a los miles de kilómetros que recorren para atravesarse medio mundo (o en algunos casos el mundo entero). Os doy unos datos que arrojarán un poco de luz a lo que os estoy contando: los alimentos que consumimos en España recorren, de media, 3800 kilómetros. Generando nada menos que 4000 Toneladas de CO_2. Consumiendo alimentos "Km 0" el impacto medioambiental sería mucho menor que si han de atravesar continentes y océanos, significando también un menor gasto energético y económico en el transporte, envasado y almacenamiento.
Otras ventajas de los alimentos Km 0 serían:

- Fomentar la economía local y la ayuda a los pequeños productores.
- Ayuda a la conservación de especies vegetales autóctonas.

Continuará…

MENÚ DE NAVIDAD

Victoria Fernández
Miembro del Comité Científico de ADENYD

AGUACATES CON SALMÓN Y GAMBAS

Ingredientes para 4 personas: 100gr. de salmón, 2 aguacates medianos, 100gr. de gambas, 1 cogollo de lechuga, 1 tomate tipo canario, 4 cucharadas de salsa rosa, sal y pimienta.

1. Cortar los aguacates por la mitad, sacar el hueso. Vaciar la pulpa (reservando la cascara) y cortarla en cuadraditos. Poner en una ensaladera y reservar aliñada con zumo de limón. Saltear las gambas con el resto del aceite, salpimentar, dejarlas poco hechas.
2. Cortar el salmón en juliana y ponerlo en la ensaladera junto con la pulpa del aguacate. Cortar el cogollo también en juliana y reservar alguna hoja para la presentación. Agregar a la ensalada. Aliñar con la salsa rosa y la pimienta.
3. Colocar dentro de la cáscara del aguacate la mezcla y encima, colocar las gambas.
4. Emplatar: ½ aguacate relleno con las hojas de lechuga reservadas y unos gajos de tomate.

SOLOMILLOS AL TOMILLO CON VINO DULCE

Ingredientes para 6 personas: 2 solomillos de unos 450gr cada uno (aprox.), 3 ajos, tomillo fresco, 2 cucharadas soperas, 200ml de vino dulce, 200ml de leche evaporada, 2 cucharadas soperas de maicena, 3 cucharadas aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

1. Salpimentar los solomillos y dorarlos en una sartén con el aceite, el tomillo y los ajos aplastados. Pasarlo todo a una fuente refractaria. Añade el vino dulce y hornea 12 minutos a 200º.
2. Retira la carne y cuela el jugo, del asado en un cazo. Añádele la leche con la maicena disuelta y calienta hasta que hierva y espese la salsa; sazona. Sirve la carne en medallones con la salsa.

LOMBARDA REHOGADA CON MANZANAS Y PASAS

Ingredientes para 4 personas: 1 lombarda pequeña, 2 dientes de ajo, 1 manzana, 100gr. de pasas, 3 cucharadas aceite de oliva, canela y sal.

1. Trocear la lombarda y cocer en abundante agua hirviendo con sal. Escurrir y secar sobre papel absorbente.
2. Pelar los dientes de ajo y rehogar unos minutos con el aceite. Cuando tomen un poco de color añadir la manzana pelada y troceada en dados, rehogar unos minutos. Incorporar la lombarda, las pasas y sazonar con una pizca de sal y una pizca de canela.
3. Dejar cocer unos minutos a fuego lento moviendo continuamente.

Con este plato acompañaremos los solomillos

CREMA DE YOGUR CON CIRUELAS

Ingredientes para 4 personas: 500gr de yogur natural, 4 cucharadas de miel, 10 ciruelas pasas sin hueso y 50gr. de pasas sin hueso.

1. En un cuenco, batir la miel con el yogur hasta obtener una crema suave. Reservar.
2. Cortar 8 ciruelas en dados pequeños, mezclar con 50gr. de pasas y repartir en recipientes individuales
3. A continuación, verter encima la crema de yogur con miel. Guardar en la nevera durante 2 horas.
4. Para la decoración, cortar las ciruelas restantes en dados pequeños y mezclar con el resto de las pasas.
5. Una vez fría la crema, servirla decorada con la mezcla de pasas y trocitos de ciruela.

¡¡Inscríbete antes de que aumente el precio de las cuotas!!

Para consultar más información sobre el congreso visita: http://www.congresofesnad2020.com/

NUESTRA FRASE DEL MES

"El valiente puede luchar; el cuidadoso puede hacer de centinela; el inteligente puede estudiar, analizar y comunicar. Cada cuál es útil en el Equipo "

Sun Tzu, 544-496 a. C (General y estratega militar; filósofo chino)