

# BOLETÍN 87

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

© **Contenido:** Comité Científico de ADENYD® (Marilourdes de Torres, Cristina Miguel, Mercedes López-Pardo, Victoria Fernández, Silvia Chamorro, M.ª Carmen Vázquez, M.ª Carmen García, Rafael González, Juana Mateos, Paula Núñez); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.



## NUEVA CATEGORÍA EN EL SERGAS



La Xunta crea la categoría estatutaria de dietista-nutricionista del Sergas e incorporará 94  
Más información [AQUÍ](#)

**NO TE PUEDES PERDER...**



**El exceso de comida rápida  
principal causa de cirrosis**  
Infórmate [AQUÍ](#)



**El paso a A1 dentro de enfermería.**  
Toda la información [AQUÍ](#)



Marilourdes de Torres  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD

## LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE SODIO

Es tan pernicioso el efecto de la sal C1Na (por su componente sodio) que la OMS ha tenido que emprender una campaña mundial para recomendar que se rebaje su ingesta, al igual que hizo en 2015 para rebajar la ingesta de azúcar.

El documento es muy interesante y de obligado conocimiento de las enfermeras para instruir a usuarios y pacientes, tanto en las consultas de enfermería de nutrición como en las de Atención Primaria y Sociosanitaria, además de la importancia en la Enfermera escolar..

De todos modos, acudiendo a ,un resumen de la Nota de Prensa que hicieron en la OMS para presentar la Estrategia y Campaña,, sólo con el impactante tritular de salvar vidas, ya nos interesa conocer y estudiar este resumen dada nuestra implicación en la educación nutricional directa.

- 1.Reformular los alimentos para que contengan menos sal y establecer metas sobre la cantidad de sodio en los alimentos y las porciones.
- 2.Establecer políticas públicas de compra de alimentos para limitar los alimentos ricos en sal o sodio en instituciones públicas como hospitales, escuelas, lugares de trabajo y hogares de ancianos.
- 3.Introducir el etiquetado frontal en los envases que ayude a los consumidores a seleccionar productos con bajo contenido en sodio.
- 4.Realizar campañas de comunicación y en los medios de difusión que insten a un cambio de comportamiento para reducir el consumo de sal y sodio.

En este enlace podéis leer completo el Informe mundial de la OMS sobre la reducción de la ingesta de sodio

[https://lnkd.in/dqfu-T\\_q](https://lnkd.in/dqfu-T_q)

## ENFERMERAS ESCOLARES

Fue en Nueva York, en 1902, donde surge la primera enfermera escolar conocida de la historia, la enfermera Lina Rogers. En 1902 Rogers llevó a cabo durante 30 días, con mínimos recursos y condiciones muy desfavorables, la atención de 10.000 escolares en cuatro escuelas diferentes y su esfuerzo produjo un éxito al instante. Junto con su ayudante, Rogers examinó a niños con problemas de audición y aprendizaje y visitó a las familias para enseñarles higiene y prevención. En un mes, el nivel de absentismo escolar disminuyó drásticamente y esto marcó el inicio de una especialidad distintiva y vital de la enfermería. Poco a poco, fueron instaurando más enfermeras en los centros educativos y en seis meses el absentismo disminuyó en un 90%. En 1914, hay datos que mencionan a 400 enfermeras en los colegios de Nueva York. En 1999, la National Association of School Nurses (NASN), primera Asociación de Enfermería Escolar en América, define en su libro "School Nursing: a comprehensive text" a la Enfermería Escolar como "una práctica especializada de la profesión enfermera que persigue el bienestar, el éxito académico y una promoción de la salud en la vida de los estudiantes. Para este fin, las enfermeras escolares fomentan la responsabilidad positiva de los alumnos para un desarrollo normal; promueven la salud y la seguridad; intervienen con problemas de salud potenciales y actuales; realizan gestión de casos; y colaboran activamente con toda la comunidad escolar para construir la capacidad de adaptación de los estudiantes en la familia, su gestión, apoyo y aprendizaje". La única referencia en la historia de la Enfermería Escolar española es el Decreto del 23 de abril de 1915 por el que se creó el "Cuerpo de Auxiliares Sanitarias Femeninas de Medicina e Higiene Escolar". Desde el entorno escolar se debe fomentar e impartir aquellos conocimientos en promoción y educación para la salud que hagan que los niños autogestionen su salud en la edad adulta, según los valores de la ONU y las últimas directrices mencionadas durante la 5th European Conference School Health Education, promovida por la OMS, las cuales resaltan la importancia de las enfermeras escolares como eje de la promoción de la salud y la asistencia sanitaria en las escuelas. De la misma manera, tener en cuenta las recomendaciones de la campaña mundial "Nursing Now", del Consejo Internacional de Enfermeras (CIE), donde se dan a conocer las pautas de la iniciativa y los principios para la crianza temprana (CEPPs) a seguir por los Estados miembros, para construir sociedades más saludables, justas y pacíficas desde la infancia. El programa de Educación para la Salud en la Escuela e Instituto (PESEI), es un currículo educativo que conforma una asignatura de "Educación para la Salud en los centros educativos". Proporciona a la población en edad escolar los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias, en cuanto a la promoción, prevención y conocimientos generales de la salud y del sistema sanitario, preparando a los alumnos para que en la edad adulta dispongan de un nivel de alfabetización en la salud óptimo que les permita conocer y aplicar los hábitos saludables en las diferentes etapas de la vida, y prevenir enfermedades, accidentes y ser capaz de auto empoderarse de su propia salud y tomar decisiones al respecto. La enfermería escolar cuenta con amplias competencias respecto a la mejora de la salud de la comunidad educativa. Sin embargo, en España presenta una baja implementación y visibilidad. Entre las amplias y complejas competencias esta enseñar las medidas correctas de alimentación y fomentar, mediante programas dirigidos a las familias, la importancia de la prevención como herramienta fundamental para reducir los problemas de salud que actualmente padece la sociedad. No solo su función va dirigida a los niños y jóvenes estudiantes también es competente y responsable de formar a los docentes y a los padres en el aprendizaje de habilidades que faciliten la adquisición y el mantenimiento de conductas saludables.

## DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



**Mercedes López-Pardo**  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD  
Coordinadora del  
Proyecto DyCEN

Finalmente, pese a las iniciativas de distintas organizaciones nacionales y los beneficios que supone contar con la figura en países extranjeros, el desarrollo es muy lento y solo se encuentra legislada en las comunidades autónomas de Madrid y Valencia. En Andalucía la experiencia de los dos últimos años de pandemia ha puesto de manifiesto la sinergia que conlleva trabajar coordinadamente enfermeras referentes junto al profesorado en los centros educativos. Siendo conscientes de los beneficios que aporta una enfermera referente en los centros educativos, se ha creado una figura las Enfermeras Referentes de Centros Educativos (ERc), incorporándose al conjunto de profesionales de salud que ya venían desarrollando actuaciones de promoción de la salud en este ámbito, de forma que cada centro escolar (públicos y concertados) disponga, al menos, de un referente sanitario. Las ERc están integradas en los equipos profesionales de AP dentro de las Unidades de Gestión Clínica. Andalucía cuenta con una enfermera por cada 3.926 alumnos. Un dato que, en España sube hasta los 8.497 alumnos. Así lo recogen los preocupantes datos obtenidos por el Observatorio de Enfermería Escolar del Consejo General de Enfermería (CGE), con la colaboración de la Asociación Nacional e Internacional de Enfermería Escolar (AMECE), Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar (ACEESE), representantes de distintas universidades, del Colegio de Enfermería de Cantabria y el Instituto de Investigación Enfermera del CGE. Por tanto, la situación de la enfermería escolar en España y Andalucía es alarmante. Nuestra ratio de enfermeras escolares está muy lejos de lo que marca la Asociación Norteamericana de Enfermería Escolar (National Association of School Nurses -NASN) que a su vez sigue las recomendaciones de la Asociación Internacional de Enfermería Escolar: una enfermera por cada 750 alumnos y una por cada 350 en aquellas escuelas de educación especial. La correcta nutrición y la cultura alimentaria deben de ser una asignatura principal en todos los colegios e institutos. Una de esas enfermeras especiales es nuestra socia y vocal responsable de redes sociales es Silvia Chamorro Gil, desde aquí le deseamos suerte está en esta lucha que es de todos.



**Mercedes López-Pardo**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD  
Coordinadora del Proyecto DyCEN

### MI CARTILLA DE EMBARAZO: ÁCIDO FÓLICO (2)

Continuamos, hablando sobre las propiedades el tratamiento de un embarazo: el ácido fólico pero, que propiedades realmente tiene y por qué se recomienda. Lo iremos profundizando en este y posteriores boletines.

Hasta cuando se recomienda su consumo

Existe discrepancia entre países. Algunos recomiendan su consumo durante los tres primeros meses del embarazo y otros hasta el sexto mes. En España la recomendación actual se mantiene durante toda la gestación.

Fuentes alimentarias de folato

La palabra folato significa “hoja” en latín, por lo que el tipo de alimento donde se encuentra serían todas las verduras de hoja verde como lechuga, acelgas, espinacas, judías verdes, etc. Aunque hay que tener cierta precaución en su cocción, ya que esta vitamina se destruye fácilmente por la cocción.

### MUJER Y NUTRICIÓN



**Paula Núñez Montes**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## DE LA A A LA Z... E DE ESPARRAGO

## ALIMENTOS FUNCIONALES

El espárrago (*Asparagus officinalis*) pertenece a la familia de las liliáceas, es un vegetal con un alto contenido de minerales, vitaminas, y antioxidantes, también es bajo en calorías, siendo la primavera su época de recogida. Los espárragos, ya sean verdes o blancos, (cultivados bajo tierra), son un alimento que aporta importantes beneficios para la salud y considerado alimento funcional por los expertos. En cuanto a la información nutricional, los espárragos aportan vitaminas como la A, B1, B2, B3, B5, B6, folato, C, E y K o minerales como el hierro, calcio, fósforo, magnesio, manganeso, zinc, selenio y potasio, siendo bajos en calorías. 100 gramos de espárragos contienen 18 kcal, 2,7 g de proteínas, 1,1 g de hidratos de carbono, 1,5 mg de fibra, 22 mg de calcio, 1,1 mg de hierro, 207 mg de potasio y 59 mg de fósforo. Una cosa que los hace especiales además de su aspecto nutricional, es su sabor bastante particular. Un factor que influye en este sabor es el tamaño de los tallos, ya que cuando éstos son más anchos o gruesos, la textura tiende a ser más fibrosa, y por lo tanto su sabor disminuye. En relación a sus presentaciones culinarias, pueden comerse crudos, cocidos al vapor, hervidos, a la parrilla, asados o incorporados en guisos, sopas o ensaladas. Haciendo un breve recorrido histórico, se tienen registros de que hace más de tres mil años, los egipcios ya comían espárragos y los empleaban como medicina contra varias dolencias, aunque la historia de sus orígenes tiene más de 7000 años cuando se cultivan a orillas del Tigris y del Eufrates, no sabiendo exactamente si fueron los árabes o los romanos los que los introdujeron en la península ibérica.

Ya centrándonos en sus principales propiedades destaca su efecto diurético, principalmente por estar compuesto por agua, siendo bajo además en sodio, lo cual ayuda a la eliminación de líquidos. Nos aportan asparagina, una sustancia que contribuye a la producción de orina, siendo aconsejable en personas que tienen problemas de retención de líquidos o renales. Además los espárragos ayudan a tratar infecciones urinarias ya que provocan un aumento tanto de la frecuencia como de la cantidad de la micción..

Por su concentración en potasio resultan beneficiosos para una correcta salud cardiovascular y neurológica y de nuevo para el equilibrio hidroelectrolítico. Por otro lado, su efecto laxante se debe a la cantidad de fibra que contiene, lo que también ayuda a prevenir el estreñimiento con todas las ventajas que ello conlleva a nivel del mantenimiento de la microbiota y una correcta salud intestinal.



**M.ª Carmen García**  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

## EL CRITERIO 2 DEL MODELO DE CALIDAD EFQM

CON "C" DE CALIDAD

Seguimos describiendo cada criterio del modelo de calidad europeo EFQM.

El criterio 2 hace referencia a la cultura de la organización y liderazgo. La cultura de una organización es el conjunto específico de valores y normas que comparten sus personas y equipos y que influyen a lo largo del tiempo en la forma en que se comportan entre ellos y con los grupos de interés clave externos.

El liderazgo de la organización se refiere a toda ella en su conjunto, y no a un individuo o a un grupo que proporciona directrices desde la alta dirección. Se trata de la organización actuando como líder en su ecosistema y siendo reconocida como referente, en lugar del concepto tradicional del equipo de alta dirección de la organización.

Los subcriterios que engloba son:

- 2.1 Dirigir la cultura de la organización y reforzar los valores
- 2.2 Crear las condiciones para hacer realidad el cambio
- 2.3 Estimular la creatividad y la innovación
- 2.4 Unirse y comprometerse en torno a un propósito, visión y estrategia



Juana Mateos  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL EN LAS CONSULTAS DE ATENCIÓN PRIMARIA

ENFERMERÍA EN LA COMUNIDAD

Damos comienzo con una nueva sección dentro del Boletín de la mano de nuestra Elena Gomez, enfermera residente de la especialidad de enfermería comunitaria, que nos mantendrá actualizados sobre los diferentes cuidados en la comunidad. La esperanza de vida está aumentando progresivamente, lo que conlleva a un envejecimiento poblacional. Como enfermera residente en enfermería familiar y comunitaria, esto supone un gran impacto, ya que cada vez acuden a nuestras consultas personas con mayor edad. El envejecimiento acarrea una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y sociales inherentes a la edad, pero también una disminución de la capacidad funcional y cognitiva, lo que implica la aparición de síndromes geriátricos y presentación de enfermedades de forma distinta a las del adulto.

Esto supone que nuestra valoración y abordaje sean diferentes a la del resto de la población llevando a cabo lo que llamamos una valoración geriátrica integral (VGI). La VGI es una herramienta que nos permite valorar de forma multidimensional y holística a la persona mayor desde una perspectiva clínica, funcional, mental y social, permitiéndonos establecer un plan de cuidados adaptado a sus necesidades para mantener su autonomía y funcionalidad.

Comenzaremos hablando en próximos boletines sobre la alimentación y la nutrición en la persona mayor, un componente fundamental de la VGI, ya que la alimentación tiene gran importancia e impacto directo en todas las esferas de la persona mayor. El estado nutricional es muy vulnerable a medida que aumenta la edad debido a que existe una disminución en el apetito y consecuentemente una reducción de la ingesta de alimentos, aumentando el riesgo de malnutrición.



Elena Gomez Arias  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## CONGRESO ENFERMERÍA ESCOLAR



La Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar - ACEESE y la Asociación Científica Andaluza de Enfermería y Salud Escolar – ACAESE, con el soporte del Consejo General de Enfermería, el Consejo Andaluz de Colegios de Enfermería, el Colegio Oficial de Enfermería de Málaga y la Universidad de Málaga, tienen el honor de invitarles al VI Congreso Nacional de Enfermería y Salud Escolar & II Jornada Andaluza de Enfermería y Salud Escolar, que se realizará en la Casa Diocesana de Málaga los días 29 y 30 de junio de 2023. Este evento será el punto de encuentro para todas las enfermeras escolares del territorio nacional, que se encuentran trabajando en centros educativos públicos o privados, así como aquellas enfermeras y profesionales vinculados con el mundo escolar. Deseamos que este evento sea enriquecedor para todos los asistentes y participantes, y que sigamos uniendo fuerzas para que la enfermería escolar llegue a cada centro educativo a lo largo y ancho de nuestro país. La educación para la salud, la promoción de hábitos saludables y la investigación en enfermería escolar son las herramientas que tenemos en nuestras manos, para seguir desarrollando iniciativas que mejoren la salud de la comunidad educativa de forma equitativa e igualitaria.

Nuestra compañera MariLourdes de Torres Aured participará en el Congreso y yo también estaré presente.

Toda la información [AQUÍ](#)

## LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro  
Miembro del Comité Científico de ADENYD  
Responsable de RRSS

## CONTAMINANTES ORGÁNICOS PERSISTENTES (COP) (2)

### HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

Dentro de los contaminantes orgánicos, las siguientes preguntas que nos deberíamos hacer serían las siguientes:

#### ¿Cómo llegan al medioambiente?

A excepción de las dioxinas, que pueden tener un origen natural (erupciones volcánicas o incendios forestales), los COP son sustancias químicas de origen antropogénico, principalmente subproductos no intencionados de una serie de procesos químicos así como de casi todos los procesos de combustión. Muchos COP se utilizan o añaden a gran variedad de productos de consumo o comerciales para mejorar sus propiedades. Actualmente está prohibida la producción de una gran variedad de COP por su persistencia en el medioambiente y su impacto en la salud pública. No obstante, todavía son liberados al medioambiente a través de fugas o por desechos mal controlados de productos que los contienen.

#### ¿Por qué los COP suponen un riesgo sanitario?

Porque estas sustancias persisten en el medioambiente y se acumulan en los sistemas biológicos por lo que son detectables en casi todos los alimentos, aunque en algunos a niveles muy bajos. La toxicidad de los diferentes compuestos varía enormemente, pero los efectos por una exposición prolongada pueden variar desde efectos en el metabolismo o en el sistema reproductor hasta diferentes tipos de cánceres. Los evaluadores del riesgo coinciden en que hay que disminuir la exposición de la población a estos COP a través de la dieta. Según la evidencia actual, no todos los COP tienen potencial carcinogénico aunque la mayoría son tóxicos para el sistema endocrino.



Victoria Fernández  
Miembro del Comité  
Científico de ADENyD

## Trucha a la naranja (4 personas)

**Ingredientes:** 4 truchas de unos 200g cada una, 100g. de almendras fileteadas, 2 naranjas de zumo, 2 dientes de ajo, 100g. de pan rallado, aceite de oliva virgen extra-4 cucharadas, pimienta y sal con moderación.

1º Quitar las tripas a las truchas, lavar y salpimentar. Reservar.

2º En el fondo de la bandeja del horno poner 2 cucharadas de aceite y colocar las truchas. Pica muy finos los dientes de ajo y espárcelos por las por encima de las truchas.

3º Añadir sobre las truchas el zumo de naranja, regar las truchas con el resto del aceite.

4º Meter la bandeja en el horno precalentado a 170º de 15 a 20 minutos. Saca y sirve rociando las truchas con su propio jugo, que han soltado. (podemos adornar con rodajas de naranja).

**Acompañaremos de verduras al horno (4 personas).**

**Ingredientes:** 750g. de calabacines, 400g. de berenjenas, 500g. De tomates, unas hojas de albahaca, pimienta, ajo un par de dientes, 1 cebolla, 200g. de setas, aceite de oliva virgen extra-4 cucharadas.

1º Lava y corta en rodajas la berenjena sin pelar. Sala y deja escurrir 30 minutos para que suelte el agua. Luego pasa por agua fría y seca.

2º Coloca en una fuente resistente al horno el calabacín en rodajas, los tomates en rodajas y las berenjenas, salpimentar y rociar con la mitad del aceite.

3º Limpiar los ajos, cebolla y champiñones, picar todo y en una sartén con el resto de aceite sofreír los ajos, añadir la cebolla y por ultimo los champiñones.

4º Introducir al horno precalentado a 170º durante 25 minutos. Una vez pasado este tiempo, sacar del horno y añadir el sofrito. Servir caliente.

Tanto las verduras como el pescado son de temporada con lo que son más asequibles para el bolsillo y lo que significa comer alimentos en la época natural de su cosecha (evitando tratamientos artificiales para nuestro organismo). Estos alimentos al ser cultivados de forma natural conservan sus aportes nutricionales en su plenitud como son vitaminas, minerales, así como mejor sabor y mejor textura y apariencia. Siendo de mayor calidad al no contener aditivos, suelen ir más directos del productor al consumidor. A diferencia de los atemporales que suelen estar cargados de pesticidas y fertilizantes. Sin necesidad de utilizar refrigeración y almacenaje, por lo que también contribuye a un ahorro de energía.

## Frase de marzo

**“Una persona que se esfuerza por conseguir algo importante necesita de alguien que le ayude a salir de su zona de confort”**

Jon Gordon 1971 EEUU Escritor y Consultor, máster en educación