

BOLETÍN 98

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.º Carmen Vázquez, M.º Carmen García, Rafael González, Juana Mateos, Paula Núñez, Elena Arias Gómez); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.

Av. Menéndez Pelayo 93 - 28007
Madrid (España)

ISSN 3020-626X

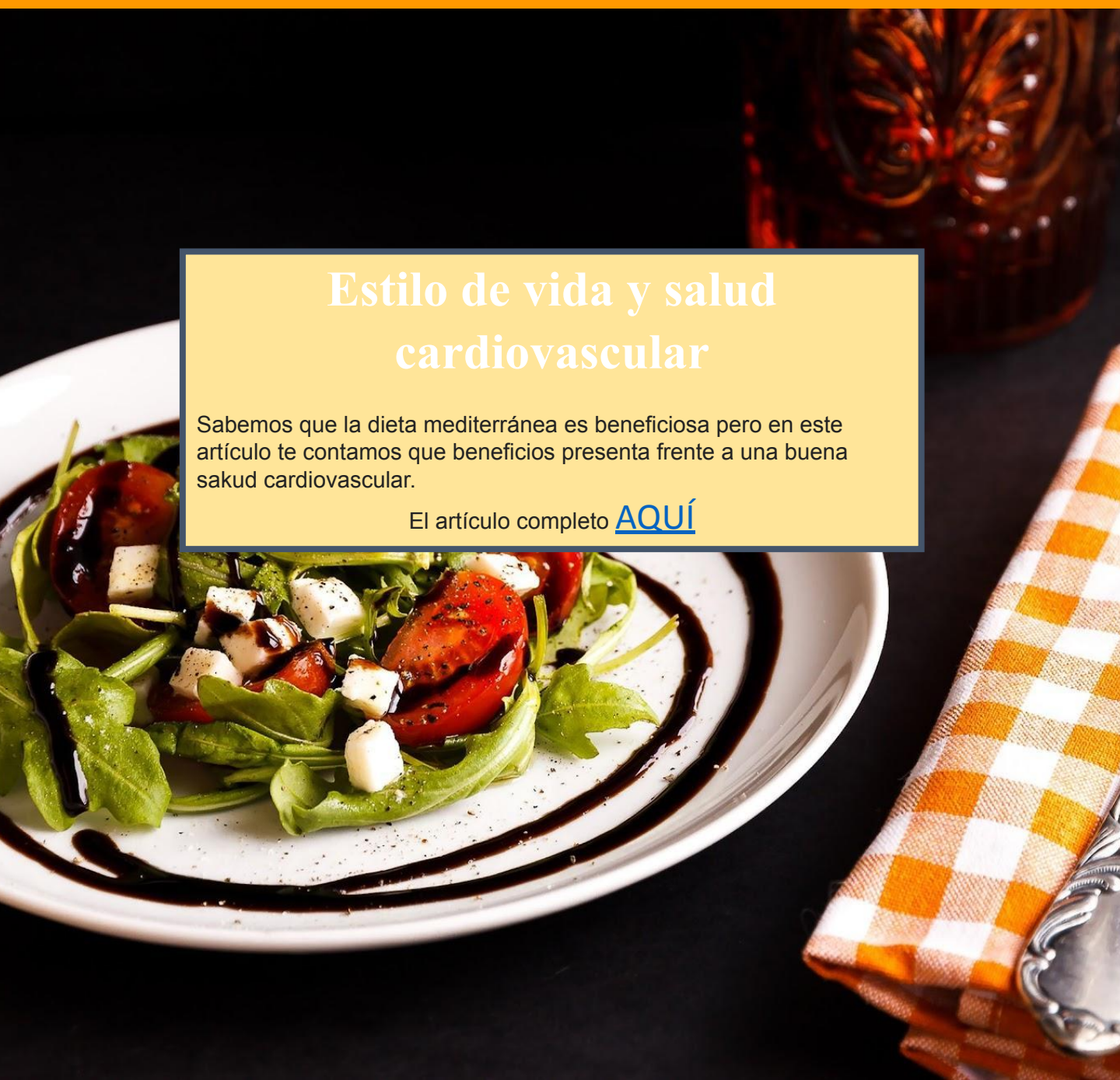


NOVEDADES

Estilo de vida y salud cardiovascular

Sabemos que la dieta mediterránea es beneficiosa pero en este artículo te contamos que beneficios presenta frente a una buena salud cardiovascular.

El artículo completo [AQUÍ](#)



RELATIVO AL EJE INTESTINO-HUESO

La microbiota intestinal, está relacionada con la salud ósea aunque se hable tan poquísimo de ello. Es conocida la existencia de diversos factores que afectan a la microbiota intestinal y sus metabolitos, como son la dieta, la edad, la genética. La polimedicación en general y los antibióticos en particular. Otros factores -además de los medicamentos- en los que ya se incide habitualmente, son otros aspectos biológicos y/o psicológicos, como por ejemplo controlar los niveles hormonales y la gestión del estrés emocional. Resulta muy interesante ahondar en esa relación Sin embargo, se incide en demasía, exclusivamente en el contenido dietético y los patrones dietéticos, pero centrándose exclusivamente en los nutrientes de esos alimentos y si son beneficiosos o no para el esqueleto; dejando de lado como casi siempre la matriz alimentaria del conjunto de alimentos de los menús que se ingieren cada día., cada semana, y en la totalidad del mes. Son muchos los profesionales que, en el seguimiento de la osteoporosis, insisten únicamente en los factores de los nutrientes más significativos para moldear una dieta beneficiosa, Si embargo, se deja de lado, en la osteoporosis, algo fundamental como es una intervención nutricional que actúe directamente en la regulación del eje intestino -hueso, donde es esencial:

- Reconocer y manejar adecuadamente las deficiencias actuales de los efectos de la dieta en la microbiota intestinal y sus metabolitos en la modulación de la osteoporosis.
- Contrastar los mecanismos específicos de aquellas dietas que afectan a la microbiota intestinal
- Manejar los metabolitos que modulan la osteoporosis
- Reorganizar los patrones dietéticos (con inclusión de valorar la matriz alimentaria), de forma que se eviten las alteraciones óseas
- Identificar las características de los individuos, subsidiarios de adquirir osteoporosis.
- Evaluar de manera integral con la alimentación,... Sedentarismo vs actividad física, evaluar el ejercicio diario de fuerza.
- Estudios realizados sobre microbiota intestinal en cohortes de personas variopintas, han demostrado que la microbiota en pacientes con osteoporosis difiere absolutamente de la hallada en individuos sanos.
- Esto refleja que el conjunto microbiota/hueso, debería ser un objetivo de más estudios y pruebas diagnósticas, porque, ahora ya se sabe que, hay una estrecha relación



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

DE LA A A LA Z... Z.....J DE JALEA REAL (2)

En humanos se utiliza como complemento alimenticio, ya que tiene un alto valor nutricional y multitud de propiedades beneficiosas para el cuerpo que citamos a continuación. Aumenta la energía ejerciendo como un excelente reconstituyente ayudando a combatir la fatiga física y mental provocado en cierta forma porque mejora la oxigenación del cerebro. Potencia el sistema inmunológico: ayuda al sistema inmunológico a luchar contra las agresiones. Estimula la producción de anticuerpos y la proliferación de las células como los linfocitos tipo T implicadas en la respuesta inmune gracias a la presencia de la proteína apalbumina. Tiene un efecto antiedad: al igual que la jalea real prolonga la vida de la abeja reina, se cree que tiene un gran poder antioxidante que retrasa el envejecimiento celular actuando de forma positiva contra el estrés oxidativo (daño celular producido por la acción de los radicales libres), responsable de enfermedades, especialmente las asociadas al proceso de envejecimiento. Además, como contiene vitamina B5, hace que las células reciban más oxígeno y mejore el estado de la piel, el cabello y las uñas. Mejora el rendimiento mental: se cree que potencia la capacidad de aprendizaje, la memoria, aumenta la autoestima y provoca sensación de bienestar, siendo útil por ejemplo para estudiantes en épocas de exámenes. Ayuda a normalizar los niveles de colesterol y triglicéridos: diversos estudios han determinado que la jalea real disminuye los niveles de colesterol en sangre en un 14% y de lípidos totales en un 10%, ejerciendo este efecto de forma especial en mujeres postmenopausicas. Mejora el funcionamiento del aparato digestivo: regula y mejora los problemas gastricos y aumenta el apetito.

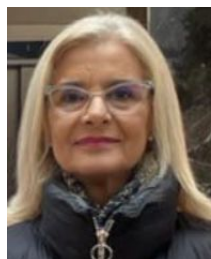
ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García
Miembro del Comité Científico de ADENYD

CUIDADOS DE DISPOSITIVOS PARA NUTRICIÓN ENTERAL (4)

ENFERMERÍA ENTERAL



Rosalía Rioja Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

Una vez valorado nutricionalmente el paciente y decidido colocar dispositivo para nutrición enteral, elegimos la vía de administración, que dependerá de la patología del paciente. Siempre tendremos en cuenta el “algoritmo” que nos indica que, si no puede comer por boca alimentos naturales, la primera vía de elección será la Sonda Nasogástrica (SNG). Hago aquí un alto para recordar que las SNG actuales son finas: entre 12Fr, 14Fr (para adultos) preferentemente, y el material será poliuretano, con este calibre lo más adecuado para administrar será: Nutrición Enteral: “mezcla definida y equilibrada de macro y micronutrientes, que puede ser utilizada como única fuente de alimentación tanto por vía oral como enteral”, y no alimentos naturales (cocinados o no) triturados, siendo estos últimos desaconsejados ya que, para que puedan pasar por la sonda habría que diluirlos mucho y no alcanzaría una ingesta con los requerimientos nutricionales adecuados, además corremos el riesgo de que obstruir la sonda con los residuos alimenticios tales como : pulpas, pieles, huesos.... . Los familiares, en muchas ocasiones, demandan administrar zumos, caldos o “algo calentito”, debemos advertir que los zumos, caldos y líquidos, son escasos en nutriente y pueden deteriorar la sonda como es el caso del zumo de naranja. Lo que administremos por sonda al no pasar por la boca y para detectar su temperatura, no debe estar ni muy frio, ni muy caliente, se aconseja a temperatura ambiente, advirtiendo que si está en el frigorífico hay que sacar un rato antes de su administración para atemperar. Al ser de poliuretano, el recambio se hará a las 4 o 6 semanas, dependiendo del fabricante. Las sondas de PVC, su duración es de 5 días (ya que no están indicadas para alimentación). Parece que la costumbre de colocar sondas de PVC para nutrir, cada vez es menos frecuente y raramente se usan, esto ha sido posible gracias a las enfermeras que han luchado defendiendo, ante otros sanitarios, los inconvenientes de éstas y las ventajas de colocar el material y calibre correcto. En caso de que la nutrición por Sonda Nasogástrica se pueda prolongar más de 4-6 semanas, habría que plantear la posibilidad de colocar una gastrostomía.

ELABORAR Y ENTREGAR LA PROPUESTA DE VALOR

Continuamos explicando cómo una organización crea valor sostenible para sus usuarios y/o clientes de sus servicios. Hoy veremos el criterio 4.3, donde se especifica cómo elaborar y entregar una propuesta de valor. La propuesta de valor es la manera de mostrar a los clientes lo que la organización puede ofrecerles; es indispensable para involucrarlos. En la práctica, una organización sobresaliente:

- Implanta sistemas eficaces y eficientes para crear el valor, asegurándose de que el valor creado está alineado con el propósito y el valor.
- Entrega su propuesta de valor: productos, servicios y soluciones, según lo prometido, satisfaciendo o superando las expectativas de su público objetivo.
- Entrega sus productos, servicios y soluciones minimizando el impacto negativo en la sociedad y el medioambiente.
- Aconseja a su público objetivo sobre el uso responsable de sus productos, servicios y soluciones.

CON "C" DE CALIDAD

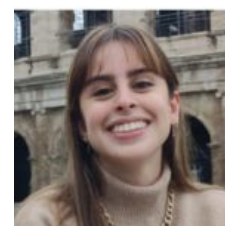


Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD

ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

Comenzamos nueva sección en el boletín con el objetivo de trasladar la importancia que tiene la alimentación en la salud pública. Pero antes ¿qué entendemos por salud pública? Al igual que el concepto de salud ha evolucionado a lo largo de la historia, la salud pública y sus funciones también se han adaptado al contexto y paradigma de cada época y de cada sociedad. Sin embargo, siempre ha mantenido la esencia y su objetivo principal que es el de velar por la salud colectiva, así como muchas de sus actividades. Por ejemplo, si nos remontamos a sus orígenes, las epidemias de cólera del siglo XIX en Londres, figuras importantes como Chadwick y Snow ya incidían en la importancia de mejorar las condiciones ambientales y sanitarias para así evitar la propagación de la enfermedad mediante el consumo de agua contaminada. Aunque parezca lejano, a día de hoy la salud pública también contempla entre sus actividades este control y vigilancia medioambiental. A grandes rasgos, podríamos definir la salud pública como el conjunto de acciones que se centran en mejorar la salud de la población mediante la vigilancia epidemiológica, la protección y la promoción de la salud, así como la prevención de la enfermedad. Estas acciones se llevan a cabo a diferentes niveles, desde lo más macro hasta lo micro, englobando por tanto a muchos servicios y profesionales con competencias comunes, siendo la salud pública una ciencia multidisciplinar e interdisciplinar. ¿Y por qué es importante la alimentación en la salud pública? La alimentación tiene un impacto directo en la salud nutricional de las personas, por lo que es función de la salud pública el desarrollo de estrategias de promoción de la salud que mejoren los hábitos alimentarios de la población, así como de políticas e intervenciones que garanticen un entorno alimentario saludable y sostenible. Esto incluye el mejorar la accesibilidad a los alimentos, la asequibilidad, regulación del etiquetado y de la publicidad, educación alimentaria en comunidades y un largo etcétera que iremos abordando en próximos boletines.

ALIMENTACIÓN EN SALUD PÚBLICA



Elena Arias
Máster en Salud Pública y Gestión Sanitaria
Miembro del Comité Científico de ADENYD

FIGURA DE ENFERMERA ESCOLAR EN CANARIAS

Canarias y su apuesta por la introducción de la enfermera escolar dentro de la mayoría de escuelas. Este proyecto pionero consigue visibilizar esta figura que se tiende a subestimar en relación sobretodo a temas promoción de salud y que puede ser la principal influencia en salud dentro de los más jóvenes. Además de la obvia asistencia médica cercana.

Para leer el artículo completo pincha [AQUÍ](#)



Silvia Chamorro
Miembro del Comité
Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

MERCURIO (3)

¿Por qué supone un riesgo sanitario el mercurio?

Tanto el metilmercurio como el mercurio inorgánico son genotóxicos in vitro, pero estudios realizados con animales en laboratorio y en humanos no han permitido concluir que sean genotóxicos in vivo. Después de una ingesta oral, el metilmercurio se absorbe en el cuerpo mucho más rápida y ampliamente que el mercurio inorgánico, dada su naturaleza lipofílica, que hace que pueda atravesar fácilmente la placenta y la barrera hematoencefálica. El metilmercurio afecta al sistema nervioso central en desarrollo, de ahí que el feto y los niños más pequeños sean los más sensibles a este metal. También se han observado efectos sobre la ganancia de peso corporal, la función locomotora y la función auditiva. Estudios recientes indican que presenta efectos inmunotóxicos en el desarrollo a bajas dosis, pero se necesita más información.

El mercurio inorgánico afecta principalmente al riñón, causando un aumento de su peso, aunque también puede afectar a otros órganos como el hígado, sistema nervioso, sistema inmune y sistemas reproductores y del desarrollo, pero a dosis mayores que en el caso del metilmercurio. En consecuencia, la forma más tóxica del mercurio, y de mayor preocupación desde el punto de vista sanitario, es el metilmercurio. Las mujeres embarazadas, o que puedan llegar a estarlo, y durante la etapa de lactancia, así como los niños más pequeños, constituyen la población más sensible al mercurio.

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité
Científico de ADENYD



Victoria Fernández
Miembro del Comité Científico de ADENyD

Gratinado de verduras y solomillo (4 personas)

Ingredientes: 1 solomillo de cerdo de unos 600g, 1 calabacín, 1 berenjena, 1 cebolla grande, 150g de queso, 200ml de leche evaporada, 100 ml de coñac, 2 huevos, 70ml AOVE, 6g de sal y pimienta molida.

1º Limpiar las verduras, cortarlas en discos no muy gruesos y pasarlas por la sartén con 20g de AOVE.

2º Escurrir bien y colocar por capas en platos individuales para el horno.

3º Salpimentar el solomillo y dorar en una sartén con el resto del aceite, flamear con el coñac. Cortar en trozos no muy gruesos y colocar sobre las verduras.

3º Batir los huevos con la leche evaporada y verter sobre la carne y verduras. Espolvorear con el queso rallado y cocer en el horno unos 15 minutos. Si la superficie no se dora dejar unos minutos más.

Pescados del mes de Junio: anchoa o boquerón, atún rojo, bacaladilla, besugo, bonito del norte, caballa, cabracho, cazón, chicharro o jurel, faneca, melva, merluza, mero, palometa, pez San pedro, Pez Espada, pulpo, rape blanco, raya, rodaballo, salmón, salmonete, sardina, sargo y trucha.



Frase del mes

Los Gerentes se enfrentan al Cambio. Los líderes lo causan

John Paul Kotter (1947) Profesor emérito de liderazgo en la Escuela de negocios Harvard, escritor y autor de varias teorías sobre el liderazgo real y gestión del cambio. Fundador de Kotter International, empresa de consultoría de gestión.