

BOLETÍN 101

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



FELICES FIESTAS



**FRUCTÍFERO 2025 EN LA CONSECUCCIÓN DE
NUESTRAS REIVINDICACIONES ENFERMERAS**



EQUILIBRIO ENTRE EMOCIÓN Y ACCIÓN, EN EL ACOMPAÑAMIENTO DEL CAMINO A LA ADHERENCIA



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

El equilibrio emocional de una enfermera, es la mejor herramienta en el Acompañamiento a la persona que se adiestra en la adherencia a tratamiento. Controlando el estrés, es la mejor manera de alcanzar ese equilibrio. Según un estudio de la Universidad de Sussex dedicar tan sólo 6 minutos a la lectura antes de dormir reduce el estrés en un impresionante 68%; eso sí, el libro elegido ha de ser en papel, porque lo que calma el cerebro, es la textura, el olor, la impresión de las letras..... y sobre todo, la desconexión de las pantallas iluminadas. Además ganamos en creatividad para añadir a los Cuidados del acompañamiento, porque cuando el conocimiento crece, la oportunidad aparece. Y si se acompaña de algunas intervenciones subsiguientes, que se reflejan a continuación, es lo que nos ayuda a que el Acompañamiento sea completo y cooperativo -->

1. El enfoque Estratégico: La razón debe ser la brújula en los Resultados pactados. Propón tus ideas con lógica y prioriza las que realmente se pueden asentar y generar impacto en la adherencia.
2. La Acción Equilibrada: Las mejores decisiones nacen cuando emoción y razón trabajan juntas. Escucha, por tanto a tu intuición, pero valida tus decisiones con datos y un plan claro, elaborado y pactado previamente.
3. Empeño calculado: Coraje y fuerza medidos y calculados. Empezar el camino a la adherencia, requiere valor para afrontar riesgos y lógica para gestionarlos. Atreverse a dar el salto, pero siempre con un plan que soporte tu visión.
4. Impulso Consciente: Durante todo el recorrido del acompañamiento en el cambio y asunción de hábitos, para lograr la adherencia, la enfermera usa la emoción como motor, sin dejar que te desvíe del camino, que es el resultado pactado, para que coincidir con el resultado obtenido, porque Emoción sin dirección es energía desperdiciada y por tanto objetivo no conseguido.

Reflexión

Como enfermera educadora que acompañas y cuidas a una persona con necesidades nutricionales, no tienes que elegir entre guiarte por la emoción o la razón. Ambas son tus herramientas poderosas cuando sabes cómo usarlas y alternarlas. El secreto está en dominar el arte de enseñar a soñar y enseñar a conseguir.

Siempre necesitarás equilibrar, dependiendo de la persona y de sus circunstancias, y sus necesidades.

Tú eres quien debe discernir, cuándo cargar en la emoción o cuándo en la razón...

DE LA A A LA Z...K DE KIWI

El kiwi es el fruto de la actinidia, planta trepadora de la familia de las actinidiáceas. Se trata de una baya con forma de elipse y cubierta de una piel repleta de vellosidades. Su piel es de color marrón y encierra una pulpa jugosa de sabor ácido muy agradable. La historia del kiwi se remonta a miles de años atrás a China, desde donde se traslada a Nueva Zelanda y se perfecciona su cultivo. En cuanto a su estacionalidad, esta fruta al madurar en invierno aparece en el mercado a partir de octubre y se mantiene en perfectas condiciones hasta mayo. Otras variedades como el kiwi proceden de Nueva Zelanda, también puede consumirse desde finales de mayo hasta principios de noviembre. En cuanto a la valoración nutricional del kiwi, este aporta una cantidad moderada de hidratos de carbono en forma de azúcares y fibra, tanto soluble como no soluble, hecho que lo convierte en un alimento recomendable en caso de estreñimiento. En cuanto a la composición vitamínica, cabe destacar la elevada cantidad de vitamina C, con el consumo de un kiwi de tamaño medio se cubre el 85% de la ingesta diaria recomendadas para este nutriente, aunque también es rico en otras vitaminas como la E, la K o el ácido fólico.

ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García
Miembro del Comité Científico de ADENYD

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



Carmen Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

COMPETENCIAS ENFERMERAS: APOYO AL AUTOCUIDADO

El autocuidado es un concepto amplio que se aplica a distintos aspectos básicos relacionados con la salud. Por su trascendencia en el contexto asistencial dirigido a la enfermedad celiaca, cabe considerar la nutrición y el estilo de vida, dado que son los que van a tener que modificar el celiaco junto a su familia para controlar y afrontar las circunstancias adversas de dicha patología.

Es reconocido que la adherencia a una dieta sin gluten estricta es el único tratamiento eficaz para controlar la enfermedad, como también que los pacientes y familiares necesitan estar informados, concienciados y capacitados para afrontar su nuevo estatus. Necesariamente y sin descuidar los cánones de una alimentación saludable, deben asumir la responsabilidad de unas pautas restrictivas y limitantes en un contexto anímicamente poco propicio, la aceptación de un problema de salud crónico de afectación multisistémica. Necesariamente por razones de salud, deben adquirir conocimientos sobre las pautas terapéuticas, aprender a manejarlas de forma autosuficiente, y adaptarlas en la medida de lo posible a la rutina.

La dificultad de implementar tales requisitos, el déficit de información de los riesgos que conllevan las transgresiones, las limitaciones de una dieta segura en el entorno social, son algunos de los condicionantes que incluso en el mejor de los escenarios, pueden repercutir no solo en el estado de salud del paciente, también en su bienestar psicosocial y el de sus familiares. Considerando lo expuesto y la precisa participación activa de los afectados en el control de la celiaquía, cabe considerar la pertinencia de tener presente los beneficios que pueden aportar el apoyo al autocuidado cuando el objetivo es promover y afianzar la adherencia estricta a la restricción dietética de gluten en términos terapéuticos.

Para mayor información sobre aspectos relacionados con el apoyo al autocuidado y la familia: <https://komoda.es/2024/06/apoyo-al-autocuidado-del-celiaco-y-la-familia/>





IMPULSAR LA INNOVACIÓN Y APROVECHAR LA TECNOLOGÍA

CON "C" DE CALIDAD

El subcriterio 5.3 del modelo de calidad europeo EFQM lleva por título "Impulsar la innovación y aprovechar la tecnología". En la práctica una organización sobresaliente:

- Proporciona las capacidades, recursos y herramientas para desarrollar y mantener la creatividad, la innovación y el pensamiento disruptivo.
- Aprovecha las innovaciones que apoyan tanto la mejora en su actividad actual, como la necesidad de transformación en el futuro.
- Evalúa y explota el potencial de las nuevas tecnologías para apoyar la creación de valor, las mejoras en su infraestructura y la capacidad de respuesta y flexibilidad de sus procesos y proyectos.
- Introduce desarrollos relevantes en tecnología a una velocidad que maximiza los beneficios a obtener.
- Evalúa y gestiona el ciclo de vida completo de las tecnologías existentes y emergentes, basándose en los principios de la economía circular, para maximizar el beneficio para todos.



Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD

ENFERMERÍA ENTERAL



Rosalía Rioja Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

CONSERVACIÓN DE LAS FÓRMULAS DE NUTRICIÓN ENTERAL (3)

Continuando sobre la conservación de las fórmulas de nutrición enteral, no podemos olvidar las medidas generales de higiene a tener en cuenta en procesos asépticos, como son:

- Llevar el pelo recogido, también se puede utilizar pañuelo o gorro, si lo prefiere.
- No llevar pulseras o anillos ya que pueden tener restos de suciedad además de poder engancharse y provocar salida accidental de la sonda.
- Utilizar delantal, bata o ropa que proteja de las salpicaduras, en caso de mancha se lavará con agua y jabón.
- La mascarilla se utilizará cuando haya riesgo de contagio de enfermedad respiratoria del paciente al cuidador o a la inversa. En caso de aislamiento de contacto, se utilizará guantes y bata.
- Si no se dispone de material homologado, se podrá utilizar medios caseros: delantal, mascarilla casera....y después se lavarán a más de 50º
- Tener especial cuidado con lo que caiga en el suelo para evitar caídas del cuidador o del paciente.
- Toda esta tarea deberá realizarse con luz natural, si es posible, o en una zona bien iluminada artificialmente.

II SIMPOSIO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR

LA ENFERMERA EN LA ESCUELA

El II Simposio internacional de Enfermería y Salud Escolar celebrado en la UCAM reafirma la importancia de la enfermería en el ámbito educativo a nivel mundial. Para más información pincha [AQUÍ](#)



Silvia Chamorro
Miembro del Comité Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

CONSUMO DE PESCADO

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité Científico de ADENYD

Después de todo lo que hemos ido conociendo a lo largo de estos meses en lo referente a la presencia de metales pesados en el agua, en los peces, nos surge la principal duda. Entonces, ¿Es seguro comer pescado y marisco?

No solo es seguro comerlo, sino que es recomendable. Desde la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición se recomienda el consumo de pescado varias veces por semana (pirámide de la Estrategia NAOS) por sus efectos beneficiosos para la salud. Además, el pescado es una parte fundamental dentro de la dieta mediterránea. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publicó el 14 de julio de 2014 una opinión científica sobre los beneficios para la salud del consumo de pescados y mariscos en relación con los riesgos de salud asociados con la exposición al metilmercurio, en la que destaca que los pescados y los mariscos son una fuente de energía y proteínas de alto valor biológico, y contribuyen a la ingesta de nutrientes esenciales como el yodo, el selenio, el calcio y las vitaminas A y D, que tienen beneficios para la salud bien establecidos. También proporcionan ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3, el cual es un componente de los patrones dietéticos asociados con la buena salud.

EFSA ha establecido que el consumo de alrededor desde 1-2 porciones de pescado/marisco por semana y hasta 3-4 porciones por semana durante el embarazo se ha asociado con mejores resultados funcionales del neurodesarrollo en los niños en comparación con la ausencia de consumo. Estas cantidades también se han asociado con un menor riesgo de mortalidad por enfermedad cardíaca coronaria (CHD) en adultos y son compatibles con las ingestas y las recomendaciones actuales en la mayoría de los países europeos considerados.

Para hacer estas recomendaciones, EFSA ha tenido en cuenta tanto los efectos beneficiosos como los adversos de los nutrientes y no nutrientes del pescado y el marisco, es decir, ha tenido en cuenta también la presencia de contaminantes como el metilmercurio.





Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Pavo relleno al Pedro Ximénez (4 personas)

Ingredientes: 1 pechuga de pavo grande, 2 zanahorias, 2 cebollas moradas, 80g de arándanos secos, 60g de orejones, 80g de pistachos pelados, 300ml de caldo de ave, 200ml de Pedro Ximénez, 1 cucharada de maicena, 5g de sal y pimienta molida.

1º Corta las cebollas en juliana y póchalas durante 15 minutos. Limpia las zanahorias, corlar en bastoncitos y añadir, pochar otros 15 minutos una vez salpimentadas. Precalear el horno a 200 grados.

2º Añade los orejones cortados, los arándanos secos y los pistachos. Extiende la pechuga abierta, salpimentar y cubrir con el relleno. Enrollar, atar con hilo de cocina y dorar en una cazuela.

3º Bañar la carne con el caldo y el vino, hornear 40 minutos. Regar con el jugo y asa 20 minutos más. Para la salsa, calienta ese jugo con una cucharada de maicena diluida en un poco de agua. Sirve con naranja y manzana flambeadas. De postre podemos tomar sorbete de mandarina.

Las verduras y frutas de temporada de diciembre son: alcachofa, acelga, apio, brócoli, calabaza, cebolla, coles de Bruselas, coliflor, endivia, escarola, espinacas, lechuga, lombarda, nabo, pimiento rojo, puerro, remolacha, repollo, zanahoria, aguacate, chirimoya, granada, limón, mandarina, manzana, naranja, pera, piña, plátano, pomelo y uvas.

Pescado de temporada diciembre: bacalao, besugo, bonito rallado, dorada, lenguado, lubina, merluza, mero, palometa, pargo, pulpo, salmón, sargo, sepia y trucha, buey de mar, cangrejo azul, cigalas, langosta, langostinos, mejillón, almejas, berberechos, gambas, navajas, ostras, zamburiñas.

Frase del mes

**"MIENTRAS MÁS TE QUEJAS, MÁS TE DEBILITAS.
MIENTRAS MÁS AGRADECES, MÁS TE FORTALECES"**

Luis de la Miyar, Coach y Conferenciante internacional para Ejecutivos