

LA REVISTA DE LOS PROFESIONALES COLEGIADOS DE ENFERMERÍA

enfermería

facultativa

| Año XXIII |

| Número 321 |

| 16 - 30 abril 2020 |



2020
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS ENFERMERAS
Y MATRONAS



#VencíGraciasATi,

**LOS PACIENTES QUE SE RECUPERAN DEL COVID-19
AGRADECEN LOS CUIDADOS DE LAS ENFERMERAS**



La batalla contra el
COVID-19 contada por sus
protagonistas



¿Qué pasos deben seguir los
trabajadores esenciales al
llegar a casa?



Tu enfermera deja huella



2020
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS ENFERMERAS
Y MATRONAS

Declarado por la Organización Mundial de la Salud



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



“

Constantes vitales

”



**Florentino
Pérez Raya**

Presidente del Consejo
General de Enfermería

Testimonios de esperanza

Cada día, a media mañana, el Gobierno nos facilita unos datos estadísticos relacionados con la pandemia que nos azota. Con el paso de los días y la abundante información que nos ofrecen los medios de comunicación nos familiarizamos con los números hasta, incluso, olvidar por un instante que esas cifras son personas: padres, madres, hijos, hermanos o amigos de alguien. Esta pandemia se ha llevado por delante decenas de miles de vidas humanas. El alto poder de contagio de este microorganismo ha provocado una expansión brutal, que no podemos dimensionar bien por la ausencia de pruebas diagnósticas generalizadas. Pero las cerca de 260.000 enfermeras y enfermeros que están ahora mismo en la primera línea de la asistencia sanitaria han visto con sus propios ojos el sufrimiento de los pacientes, las personas que se quedaban sin una cama de UCI y, por tanto, sin esperanza; la llegada de pacientes más jóvenes y sin patologías previas y, por supuesto, la muerte de muchos de ellos. Esas mismas enfermeras han luchado hasta la extenuación y, como hemos denunciado en repetidas ocasiones, sin los equipos de protección necesarios. Estimamos que más de 70.000 enfermeras han podido resultar contagiadas debido a esta carencia injustificable de medios materiales. El COVID-19 se ha llevado muchas vidas y resulta imposible que eso no haya generado sentimientos de rabia, frustración y pena a muchísimas enfermeras, por más que hayan perdido pacientes en el pasado o tengan mucha experiencia.

Pero desde la Organización Colegial de Enfermería hemos querido hacerles llegar un mensaje de optimismo. Por más que fallezcan irremediablemente muchos pacientes, son muchísimos más los que logran vencer la enfermedad. Nuestras enfermeras necesitaban remontar en su estado anímico, ser conscientes de que todo el esfuerzo sirve de mucho, de que están salvando muchas vidas. De ahí que hayamos puesto en marcha esta campaña #VencíGraciasATi para que los pacientes que han abandonado el hospital, o los que ya están completamente recuperados, pudieran trasladar a sus enfermeras y a otros profesionales sanitarios, su historia, que no es sino el testimonio de los que no sucumben al virus, testimonios de esperanza. Esas personas que os dan las gracias de corazón, que se rompen las manos a aplaudir en la ventana cada noche, os dicen en los vídeos que nos mandan que no podéis rendiros. Sé que no lo haréis.



**MUCHAS
GRACIAS
POR
CUIDARNOS**

**SEGUROS EXCLUSIVOS
PARA LAS ENFERMERAS
Y SUS FAMILIAS**

Con el respaldo de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sumario

Actualidad **¿Has vencido al coronavirus?**

Envíanos un vídeo
con tu testimonio
y cuéntanos cómo te
han ayudado las enfermeras



Un seminario gratuito ofrece herramientas
de apoyo psicológico

La batalla del COVID-19
contada por sus protagonistas

¿Qué pasos deben seguir los trabajadores
al llegar a casa para evitar contagios?

El CGE explica cómo debe utilizar las mascarillas la
población para evitar más contagios

6

Portada

Los pacientes que se recuperan del COVID-19
agradecen los cuidados de las enfermeras

14

Noticias

- El Ministerio cambia los protocolos y la reincorporación a los 7 días sólo se hará si la PCR es negativa
- El CGE condena la repugnante hostilidad de algunos vecinos contra enfermeras y otros trabajadores sanitarios

18

22

40

44

50

Pautas para sobrellevar el confinamiento con
niños TEA

54

Baskonia y Alavés recaudarán fondos a favor
del colectivo de enfermería

64

#YoLeCojoLaManoPorTi: Una iniciativa
enfermera para acompañar a los pacientes de
COVID-19

66

Una *app* enfermera actualiza todos los
materiales sobre el coronavirus en el móvil



Staff

Director: Florentino Pérez Raya. **Director técnico:** Íñigo Lapetra (ilapetra@consejogeneralenfermeria.org). **Coordinador editorial:** David Ruipérez (d.ruiperez@consejogeneralenfermeria.org). **Redactores:** Gema Romero (g.romero@consejogeneralenfermeria.org), Alicia Almendros (a.almendros@consejogeneralenfermeria.org), Ángel M. Gregoris (am.gregoris@consejogeneralenfermeria.org), Marina Vieira (m.vieira@consejogeneralenfermeria.org), Raquel González (rgonzalez@consejogeneralenfermeria.org). **Consejo editorial:** Pilar Fernández, José Ángel Rodríguez, José Vicente González, Francisco Corpas y José Luis Cobos. **Asesores Internacionales:** Alina Souza y Esther Reyes. **Diseño:** Kelsing Comunicación. **Maquetación:** Fernando Gómara y Ángel Martínez. **Ilustraciones:** Augusto Costhanzo. **Asesoría Socioprofesional:** Silvia Sáez y María José Fernández. **Pictogramas y fotos:** <https://www.freepik.es/> y <https://es.vecteezy.com/>



#Vencígraciasati



Una gran dosis de optimismo contra la pandemia

MARINA VIEIRA. Madrid

Los pacientes, conscientes de que todo el personal sanitario está entregando su aliento para que puedan salir exitosos de su combate contra el COVID-19, sólo tienen palabras de agradecimiento. Por esta razón, desde el Consejo General de Enfermería,

se ha iniciado la campaña #VencíGraciasATi mediante la cual pacientes de toda España están enviando vídeos para dedicar unos segundos, con afecto y emoción, a hacer ver a los sanitarios que su lucha tiene grandes frutos, el fruto de poder estar contan-

do que han superado la enfermedad.

Más testimonios

La campaña sigue viva, todavía se siguen recibiendo vídeos en el correo electrónico comunicación@consejogeneralenfermeria.org y por WhatsApp en el 680 738 693. Además, en un apartado especial, [Canal Enfermero](#) está recogiendo todos los testimonios para que cualquier enfermero pueda darle al play y en un momento de desaliento escuchar. Al terminar esta crisis, desde el Consejo General de Enfermería se elaborará un vídeo que recoja todas las bonitas palabras que los pacientes recuperados han dedicado. Un sello para la posteridad cargado de infinito agradecimiento ciudadano.

Si no puede ver el vídeo correctamente pinche [aquí](#)

¿Has vencido al coronavirus?

Envíanos un vídeo con tu testimonio y cuéntanos cómo te han ayudado las enfermeras



"A mis compañeras les debo la vida"

Silvia Aceña es enfermera y fue una de las primeras pacientes con coronavirus que ingresó en el Hospital Santa Bárbara de Soria. Tras 24 días, el 3 de abril le dieron el alta médica:

"He estado muy malita. A mis compañeras les debo la vida. Estoy muy agradecida, lo estáis dando todo por nosotros. Desde aquí quiero decir que de esto se sale, tenemos que contarlo, hay que luchar y ya nos queda menos. Enhorabuena chicas", resalta.

Silvia Aceña. Soria

Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



"Gracias a todo el personal sanitario que nos ha atendido a pesar del caos que había"

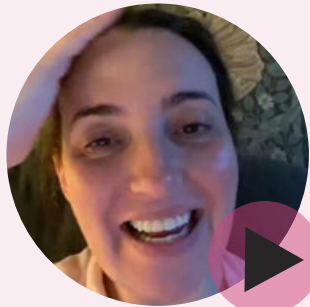
Leonor Guijarro es una paciente que ha ganado la batalla al coronavirus. Estuvo ingresada en el Hospital 12 de Octubre de Madrid y ha querido dar las gracias a los sanitarios que la atendieron. "Quiero dar las gracias a todo el personal sanitario que me ha atendido, tanto a mi como a otros pacientes, divinamente a pesar del caos que había en el hospital. Y también quiero agradecer a todo el personal del centro de salud que se preocupa de nuestra recuperación en casa, para que sigamos bien y podamos salir adelante de esta infección. Muchas gracias a todos los implicados en esta recuperación".

Leonor Guijarro. Madrid

Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



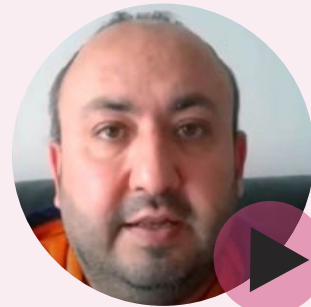
#Vencígraciasati



“Lo que estáis haciendo es maravilloso, nos estáis salvando la vida”

“He decidido mandar este vídeo porque me ha parecido una iniciativa preciosa. Estoy recuperándome, me dieron el alta hace casi dos semanas y ya estoy bien, estoy en casa, y no tengo palabras para agradecer el trabajo de todo el equipo que me estuvo cuidando. Es increíble el cariño, la sensibilidad hacia nosotros, por lo que estábamos pasando. Yo estuve en una habitación individual pero entiendo que lo que yo viví lo ha vivido todo el mundo. Mil gracias porque lo que estáis haciendo es maravilloso, porque nos estáis salvando la vida. Yo estuve muy malita y no hay palabras. Gracias, enhorabuena, muchísimo muchísimo ánimo y mucho amor. Muchísimo amor. Os lo merecéis todo”.

Catalina García-Germán Madrid
Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



“Lo superaremos gracias al esfuerzo de todo el personal sanitario”

Juan Carlos Villena es periodista y trabaja en Valencia. Acaba de dar negativo después de 41 días de lucha contra el COVID-19. Sus patologías previas (paciente crónico respiratorio por apnea) hicieron que la enfermedad se complicase y haya tenido que salir de una neumonía bilateral. “La labor que estáis haciendo es espectacular; si algo me ha enseñado todo esto, es que la sanidad pública española es la que nos va a salvar de este coronavirus. Los que lo superamos es gracias al esfuerzo de todo el personal sanitario. Todos juntos lo vamos a conseguir. Muchas gracias por vuestra labor, que es mucho más importante que lo que reflejan los aplausos cada día”, afirma.

Juan Carlos Villena. Valencia
Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



“Cuando salí me despedí dando las gracias a todo el equipo que me estuvo cuidando”

A sus 94 años Tomás Zancajo es uno de los pacientes de mayor edad que ha superado felizmente el COVID-19. Ingresó en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid días antes de que se desatara la pandemia del coronavirus, y se contagió del tan temido virus. Ahora que ya está en casa completando su recuperación, se encuentra “feliz y tranquilo”, al tiempo que muestra su enorme agradecimiento a todo el personal sanitario que le atendió estas semanas, pero muy especialmente a las enfermeras. “Cuando salí del hospital me despedí dando las gracias a todo el equipo que me estuvo cuidando” asegura un emocionado Tomás Zancajo en su agradecimiento.

Tomás Zancajo. Madrid
Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



“Cuando la presión os pueda, pensad que estáis ayudando a muchísimas personas”

Tras días de ingreso, ha querido agradecer la labor hecha por las enfermeras y por el resto de los sanitarios para que él pueda continuar adelante. “Quiero mandar un mensaje a todos los que estáis sufriendo esta terrible situación dentro del hospital, con la falta de protección que tenéis, las horas interminables de trabajo, la presión psicológica...”, afirma. Él no ha tenido ninguna duda en decir alto y claro que #VencíGraciasATi y dar un gran aplauso a todos estos profesionales sin los que “no se habría curado”. “Cuando tengáis un mal momento, cuando estéis bajos, cuando la presión os pueda, pensad que estáis ayudando a muchísimas personas”, destaca.

Kike Mateu. Valencia
Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



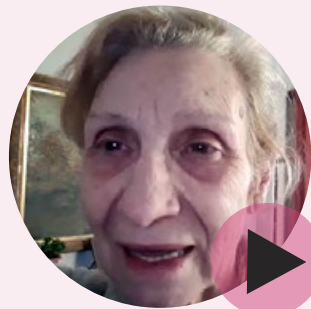
#Vencígraciasati



“Un gran aplauso para la gran profesionalidad de todas las enfermeras”

Manuel Trujillo estuvo ingresado 12 días en el hospital Puerta de Hierro de Madrid. Durante su estancia ha podido comprobar de primera mano que las enfermeras son de 10, que en todo momento están a la altura y siempre con una gran profesionalidad. De hecho, ha querido destacar lo bien que le sabían escuchar, tanto a él como a su familia y brindar un gran aplauso a la gran profesionalidad de las enfermeras en todo momento.

Manuel Trujillo. Madrid
Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



“Gracias a las enfermeras puedo contar que he salido de esta pesadilla”

María Luisa Sánchez tiene 75 años y ha estado ingresada por COVID-19 en el Hospital Gregorio Marañón de Madrid. Tras la experiencia como paciente en el hospital madrileño ha enviado un vídeo para agradecer el duro trabajo y dedicación de todo el personal sanitario. “Estoy muy orgullosa de las enfermeras, gracias a ellas podemos contar que podemos ir saliendo de esta pesadilla”. “Os quiero dar todas las gracias y ánimos para que sigáis luchando porque sé que para vosotras también el miedo es libre. El miedo a poder contagiar a vuestras familias. Os animamos a seguir luchando por todos esos enfermos que siguen en los hospitales. Hay que seguir en esta lucha y adelante”, relata con ternura Sánchez.

María Luisa Sánchez. Madrid
Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



“Os pido que sigáis llorando, pero de alegría, por el bien que hacéis a los pacientes”

Fue el paciente número 70 de la Comunidad de Madrid en estar ingresado por coronavirus. Estuvo 15 días en el hospital Puerta de Hierro de Madrid. No sabéis el bien que hace la enfermera cuando entra y “no sólo hace su trabajo, si no que te coge la mano, te hace una caricia, te da ánimos, te pregunta cómo estás. De verdad que eso hace que el paciente se encuentre acompañado y querido en ese momento”.

“Alguna enfermera me contaba que llegaba a casa llorando, del estrés, de la ansiedad, de la carga de trabajo. Yo os pido que sigáis llorando, pero de alegría, por el bien que estáis haciendo a los pacientes en momentos tan duros”, finaliza.

Carlos L.I. Madrid
Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



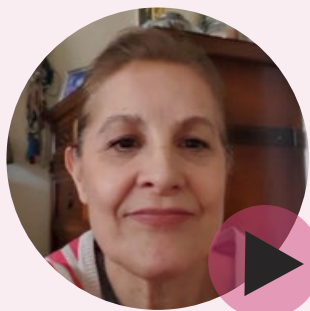
“Seguid así, hacéis bien a la gente”

Florencia Sanz salió de la planta 2 de Traumatología del Hospital Universitario La Paz de Madrid, tal y como nos cuenta uno de sus hijos, ella sí pudo salir del hospital pero no su marido. Ambos, pacientes de COVID-19, son un ejemplo de las historias agridulces que tienen que vivir muchas familias de nuestro país. Agradecidos con el trato recibido por los trabajadores del hospital han enviado este vídeo para contribuir a la campaña #VencíGraciasATi.

Florencia Sanz. Madrid
Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



#Vencígraciasati



“Espero que cuando esto termine no se quede en los aplausos”

Montse no sólo es supervisora del Hospital La Paz de Madrid también ha sido paciente de COVID-19 en el mismo hospital donde trabaja. Tuvo que ser ingresada y ha enviado un vídeo para sumarse a la campaña: “el ingreso me producía terror, tenía mucho miedo a la enfermedad pero, sobre todo, al aislamiento. Temía encontrarme sola. Me ingresaron en la planta 12 de mi hospital y me hicieron pasar una semana agradable con gente que me cuidó con mucho cariño y con una sensibilidad muy especial. Sólo tengo una palabra para decir: gracias, gracias, muchas gracias. Espero que cuando esto termine no quede en los aplausos y en las gracias sino que, de algún modo, se les sea recompensado. Un beso muy grande”.

Montse. Madrid

Para ver el vídeo [pinche aquí](#)

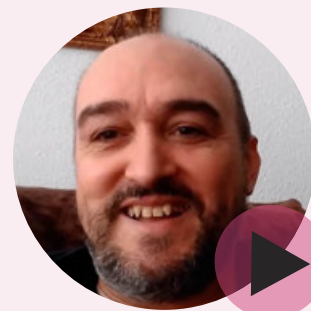


“Gracias por estar a mi lado”

Emilio Pichet es uno de los miles de pacientes que han estado ingresados en los hospitales madrileños por esta pandemia. En concreto, cuenta que pasó cinco días —del 20 al 25 de marzo— en el Hospital Universitario La Paz de Madrid. Ya en casa, aunque aún aislado, ha sacado unos minutos para darle a rec a su dispositivo móvil y decir bien alto a las enfermeras y todos los profesionales sanitarios: “gracias a ti, vencí al coronavirus”.

Emilio Pichet. Madrid

Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



“Me gustaría mandaros mucho ánimo para estos momentos que estáis pasando”

Alberto Barroso ha estado ingresado en el Hospital Gregorio Marañón de Madrid 15 días. Su diagnóstico, el más repetido en todos los centros sanitarios estos últimos meses: neumonía y coronavirus. No ha dudado en enviar un vídeo para trasladar su experiencia.

“Hace ya una semana que estoy de alta en casa y me encuentro muy bien. Este vídeo lo grabo para agradecer a todo el personal de mi hospital y, en particular, a los que me han cuidado dentro de la complejidad de entrar a vernos, se han portado fenomenal. Quiero referirme a todos los médicos, enfermeras, auxiliares, personal de limpieza, las personas que nos traían la comida”.

Alberto Barroso. Madrid

Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



“No he podido estar mejor tratada por las enfermeras. Muchas gracias y adelante”

Pilar estuvo seis días ingresada por coronavirus en el Hospital Sagrada Familia de Barcelona: “Ingresé por neumonía leve y desde aquí quiero agradecer a las enfermeras el trato que me han dado. Primero estuve en la planta cuarta del hospital y una vez me hicieron la prueba del COVID-19 pasé a la tercera planta de infectados. La verdad que estoy contenta. No he podido estar mejor tratada pese a que muchas veces no se puede tener mucho contacto por la enfermedad. Muchas gracias y adelante”.

Pilar. Barcelona

Para ver el vídeo [pinche aquí](#)



El Ministerio cambia los protocolos y la reincorporación a los 7 días sólo se hará si la PCR es negativa

D. RUIPÉREZ / A.M. GREGORIS. Madrid

Los Consejos Generales de Dentistas, Enfermeros, Farmacéuticos, Médicos y Veterinarios, instituciones que engloban a más de 700.000 profesionales sanitarios en España, denunciaron hace ya una semana uno de los puntos de la *Guía de actuación frente a COVID-19 en los profesionales sanitarios y sociosanitarios*. En ella se ponía de manifiesto que “en caso de que no se realice la prueba de diagnóstico microbiológico, el trabajador se incorporará a su puesto de trabajo transcurridos 7 días desde el inicio de síntomas en ausencia de fiebre sin necesidad de toma de antitérmicos en los últimos 3 días y siempre que se haya resuelto la clínica respiratoria”. Un aspecto muy criticado por todas las profesiones que con-

sideran “esencial hacer el test a los profesionales sanitarios de forma masiva con intención de conocer, con total certeza y evidencia científica quién debe incorporarse con garantías al puesto de trabajo tras haber padecido la infección”.

“Hay que hacer test masivos a los profesionales”

Tras esta denuncia, el Ministerio de Sanidad ha decidido eliminar ese punto definitivamente. En su última actualización, la guía apunta

que en los casos leves con aislamiento domiciliario “se realizará una PCR para finalizar el aislamiento”. “Para ello deben haber transcurrido un mínimo de 7 días desde el inicio de síntomas, debe haber ausencia de fiebre sin necesidad de toma de antitérmicos y mejoría de la clínica respiratoria en los últimos 3 días”, reza el documento.

PCR

En este sentido, destacan que “si la PCR es negativa y el trabajador se incorpora a su actividad asistencial, deberá hacerlo con mascarilla quirúrgica hasta completar 14 días desde el inicio de síntomas, evitando durante este tiempo el contacto con personas consideradas vulnerables para esta enferme-

dad”. Por el contrario, “si la PCR es positiva, continuará el aislamiento hasta que el resultado de la PCR sea negativo o según establezcan los protocolos de cada comunidad autónoma”.

Sólo en el caso de que el profesional haya tenido un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de COVID-19 sin EPI, se podría contemplar la retirada de la actividad asistencial del profesional y, entre otras opciones, la posibilidad de no realizar PCR aunque en este caso debería realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días con vigilancia activa de los síntomas.

Este nuevo texto viene a satisfacer las peticiones de las profesiones. El Consejo General de Enfermería se muestra satisfecho porque, como ya advirtió en su momento

“somos el país con mayor número de profesionales contagiados en el mundo y reincorporar a toda prisa a los profesionales con sospecha supone una temeridad inaceptable que puede provocar un aumento mayor en la expansión del virus”.

Por este motivo, desde la institución enfermera continúan demandando que se realicen test masivos a todos los profesionales sanitarios para

detectar posibles casos positivos y poder aislarlos a tiempo, evitando así otros contagios innecesarios. Para ellos, sería muy importante realizárselo a los profesionales sanitarios que han estado trabajando con pacientes con COVID-19, y que en breve periodo de tiempo van a volver a cuidar a otro tipo de pacientes sin garantías de si estos profesionales son portadores o no del virus.



Documento técnico

Guía de actuación frente a COVID-19 en los profesionales sanitarios y socio-sanitarios

Versión del 13 de abril de 2020



El CGE condena la hostilidad de algunos vecinos contra los sanitarios

DAVID RUIPÉREZ. Madrid

“La Organización Colegial de Enfermería quiere denunciar públicamente la baja catadura moral y manifiesta insolidaridad de aquellos vecinos —afortunadamente, una minoría— que hostigan con carteles amenazantes a los profesionales sanitarios que luchan contra el COVID-19 para que abandonen su vivienda por miedo a ser contagiados. No cabe mayor desprecio para los miles de profesionales —también empleados de supermercados o Fuerzas y Cuerpos de Seguridad— que se juegan su propia salud para cuidar, atender o proporcionar seguridad a todos los ciudadanos”, así lo han asegurado en un comunicado.

La Policía Nacional ha asegurado que este tipo de comportamientos, además de manifiestamente incívicos, pueden ser considerados como delitos de odio y, por tanto, ser denunciados y perseguibles. Dis-

tintos medios de comunicación, así como las redes sociales, se han hecho eco de la aparición de carteles anónimos en los bloques de viviendas donde residen enfermeras, enfermeros

“Un desprecio para los que se están jugando la vida”

u otros profesionales sanitarios en los que les invitan a abandonar su propia vivienda o aquella de alquiler en la que habitan. Se han dado casos de daños materiales causados por rociar la puerta de la vivienda con lejía y caseros que han intentado desahuciar a su inquilino.

“No cabe mayor desprecio hacia los profesionales sanita-

rios que están arriesgando su vida, y entregándola incluso, por la salud de los demás. Los carteles y amenazas, el acoso hacia ellos por parte de vecinos insolidarios e ignorantes nos parecen comportamientos incívicos e inaceptables, que no estamos dispuestos a consentir. Los servicios jurídicos de la Organización Colegial, siempre a disposición de todas las enfermeras y enfermeros, están a disposición para estudiar en profundidad todos los casos que se les comuniquen con el fin de que todo el peso de la Ley caiga sobre quienes hostigan a los profesionales que están luchando sin descanso para combatir la mayor emergencia en materia de salud pública de la historia reciente”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería de España.

Miedo

Desde la Organización Colegial de Enfermería se manda un mensaje de ánimo a las víctimas de este repugnante acoso, que “no es representativo del comportamiento ejemplar de la mayor parte de la población. A todas las enfermeras y enfermeros de nuestro país les recuerda que su impagable labor por los ciudadanos está fuera de toda duda y no quedará empañada por el comportamiento insolidario de una exigua minoría.”

SABEMOS DE TU BUENA LABOR EN EL HOSPITAL Y SE AGRADECE PERO DEBES PENSAR TAMBIÉN EN TUS VECINOS AQUÍ HAY NIÑOS Y ANCIANOS HAY LUGARES COMO EL BARATARIA DONDE ESTÁN ALOJANDO A PROFESIONALES

Cartel encontrado en el portal de una sanitaria



Tu hogar es único

ENFERSEGUROS con AXA HOGAR:
un seguro de hogar para cada vivienda



Primera vivienda

Piso 90 m²
VITORIA-GASTEIZ
desde 79,77€ /año



Segunda vivienda

Apartamento 80 m²
BENIDORM
desde 71,83€ /año



Inquilino

Estudio 40 m²
CÁCERES
desde 83,98€ /año

Infórmate en:
www.enferseguros.com
Tel.: 91 334 55 25

Promoción exclusiva
para el colectivo enfermero, sus familias y
los empleados de la organización colegial

Un seminario gratuito ofrece herramientas de apoyo psicológico

ALICIA ALMENDROS. Madrid

La situación de emergencia actual, mantenida en el tiempo, puede acabar suponiendo un impacto psicológico mayor que el enfrentarse a una catástrofe puntual. “La batalla contra la infección, los turnos interminables, las duras condiciones de trabajo, el número de contagios y fallecidos, y la suma de días sin descanso son una bomba de relojería para la salud mental de las enfermeras y enfermeros españoles”, señala con preocupación Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería (CGE). Por ello, la Organización Colegial de Enfermería, a través de su Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS), ha puesto en marcha un seminario gratuito con herramientas de apoyo psicológico para las enfermeras frente a la pandemia.

Las 307.000 enfermeras de España pueden inscribirse a este seminario online y gratuito

lanzado por la Organización Colegial de Enfermería en todo el país, a través de los 52 colegios provinciales y del propio CGE [a través de su web](#). “Queremos conseguir dos ob-

“La situación actual es una bomba de relojería para los sanitarios”

jetivos: valorar desde el punto de vista de la salud mental la epidemia del COVID-19 y su impacto sobre la salud individual, y aplicar las técnicas de higiene mental para evitar la aparición de cuadros de estrés crónico u otros problemas psicológicos”, resalta Pérez Raya.

Los módulos y contenidos del seminario han sido elaborados por Ana Gutiérrez Sale-

gui, psicóloga forense, experta en el afrontamiento de este tipo de situaciones, y enfermeras y psicóloga del Instituto Español de Investigación Enfermera del CGE. Además, esta formación cuenta con una prueba que permitirá realizar una autoevaluación a los enfermeros. De este modo, podrán conocer cuál es su situación y poner en marcha otro tipo de medidas si fuera necesario.

Miedo

El miedo al contagio, tanto de sí mismo como de los pacientes y familiares cercanos a los sanitarios, es un plus añadido a la lucha diaria de las enfermeras contra el coronavirus. El presidente del CGE recuerda que “las enfermeras y enfermeros somos profesionales de primera línea en el acceso al sistema sanitario y su exposición a este virus es enorme. Es obvio que en la práctica asistencial están excelentemente formadas, pero necesitamos que también cuiden su salud mental para afrontar esto de la mejor manera posible. Es clave que se cuiden a sí mismas para poder cuidar a los demás”.

Síntomas físicos como el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria y de la tensión arterial, así como gastrointestinales de origen psicosomático y altera-

ciones del apetito; contracturas y temblores musculares; problemas de sueño o pesadillas; o síntomas psicológicos como irritabilidad, niveles elevados de ansiedad, problemas

de atención, concentración y memoria, pensamientos negativos, tristeza, miedo o crispación, son normales dentro del escenario en el que nos encontramos. “Cuando la epidemia esté controlada será el momento de que Salud Laboral instaure las medidas para evaluar el estado individual de cada persona y evitar el desarrollo de patologías en los trabajadores a través de la instauración de grupos de Debriefing, pero mientras esto continúe debemos realizar esta labor nosotros mismos”, explica la psicóloga forense.

Por su parte, la directora de IS-

FOS y vicepresidenta del CGE, Pilar Fernández, asegura que “queremos ayudar a nuestras enfermeras y enfermeros en estos momentos, para muchas, los más duros de su carrera. Esta formación es ágil e incluye vídeos cortos para adaptarla al escaso tiempo libre con que cuentan los profesionales en las circunstancias en las que nos encontramos. Es importante reseñar que no sólo está dirigido a enfermeras, sino que resulta una herramienta universal para otros profesionales sanitarios que, de una forma u otra, participan en la atención a los pacientes, ya sean médicos, técnicos en cuidados auxiliares de enfermería, celadores o incluso estudiantes de Enfermería. Este curso gratuito está a su entera disposición”.

Finalmente, Pérez Raya ha insistido en hacer llegar a todas las enfermeras y enfermeros de España “el agradecimiento y felicitación más sincera de todos los integrantes de la institución, por la espectacular labor que están llevando a cabo”.



Lamentan que haya sido necesario esto para ver la escasez de enfermeras

RAQUEL GONZÁLEZ. Madrid

La pandemia de coronavirus afecta ya a 1,3 millones de personas de 180 países y más de 120.000 han perdido la vida. Una catástrofe que está poniendo a prueba los sistemas sanitarios de todo el mundo y que ha hecho evidente una realidad de la que venían advirtiéndose el Consejo General de Enfermería (CGE), el Consejo Internacional de Enfermeras (CIE) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde hace tiempo: la escasez de enfermeras y las precarias condiciones en que desempeñan su trabajo. Precisamente, de esa reivindicación nació el movimiento internacional Nursing Now, entre cuyos objetivos se encontraba el de abrir los ojos a los distintos gobiernos para

que fueran conscientes del valor de las enfermeras en la sociedad y de la necesidad de apostar e invertir en ellas. Entre las acciones en las que estos organismos han venido trabajando para poner cifras a esta

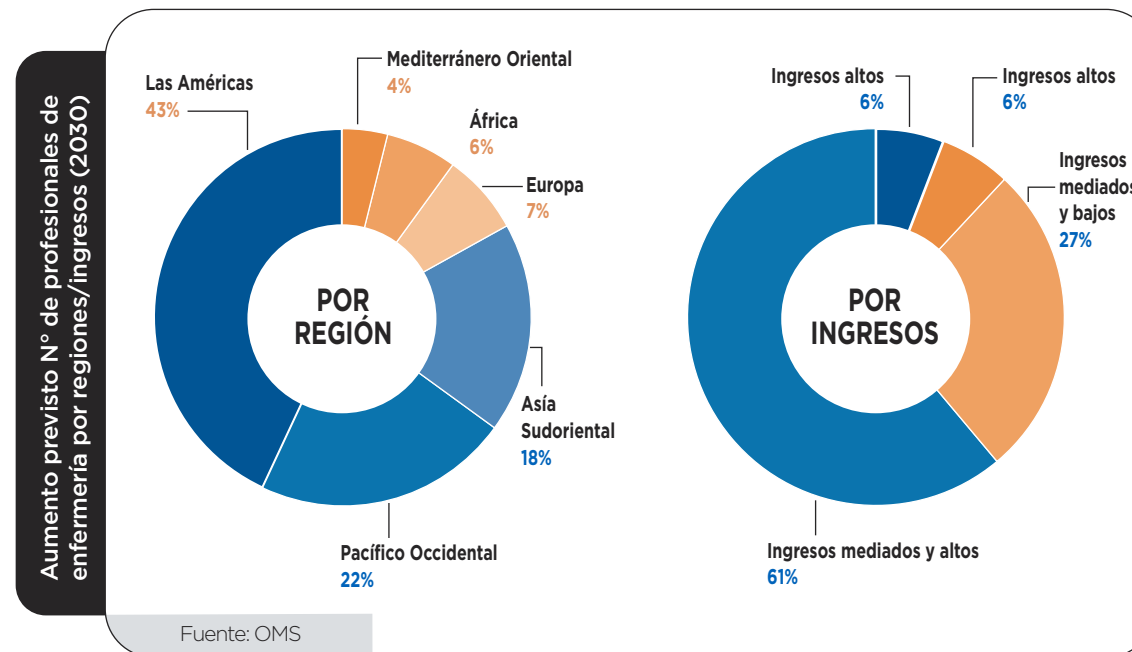
nocer con motivo del Día Mundial de la Salud, 7 de abril, y coincidiendo con el Año Internacional de las Enfermeras, así declarado precisamente por la OMS.

El CGE, el CIE y la OMS ya venían avisando de este problema

realidad se encuentra la elaboración del informe “Situación de la Enfermería en el Mundo 2020” y que se ha dado a co-

Una inversión que salva vidas

El informe analiza en profundidad la realidad de la profesión en los distintos países. Se trata, ha dicho Mary Watkins, presidenta alterna de Nursing Now y coautora de este trabajo, “del informe más exhaustivo que hemos tenido nunca sobre cuál es la realidad de nuestras enfermeras en todo el mundo”. Howard Catton, director general del



CIE y coautor de este informe, ha dicho sentirse “muy orgulloso” de este trabajo del que deben resultar acciones inmediatas: “los líderes políticos deben implementar estas recomendaciones, no tienen otra opción”.

En el escenario actual —ha subrayado Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS—, en el que “muchas enfermeras se encuentran en primera línea de batalla en la lucha contra el COVID-19” se ha vuelto a poner de relieve que “las enfermeras son la verdadera columna vertebral de cualquier sistema de salud”.

Las cifras

En el informe se recoge que actualmente hay 28 millones de enfermeras y enfermeros en el mundo, lo que representa más de la mitad de los profesionales sanitarios. También se pone de manifiesto que estas cifras se han venido incrementando en los últimos años y así, entre 2013 y 2018, el número total de enfermeras creció en 4.7 millones. Sin embargo, estas

cifras son insuficientes y el informe estima que todavía hacen falta 6 millones más. Como ha explicado el presidente del Consejo General de Enfermería y representante en el CIE por España, Florentino Pérez Raya, “la falta de enfermeras es algo que lamentablemente veníamos denunciando desde hace tiempo. Hoy, el COVID-19 ha hecho más evidente el porqué de esa reivindicación. Sin enfermeras no podremos ganar batallas como la que desgraciadamente ahora estamos librando frente al coronavirus”.

“El informe recomienda aumentar las enfermeras cada año”

Las mayores deficiencias se encuentran en los países más desfavorecidos, como los del continente africano, el sudeste asiático, la región del Mediterráneo Oriental y deter-

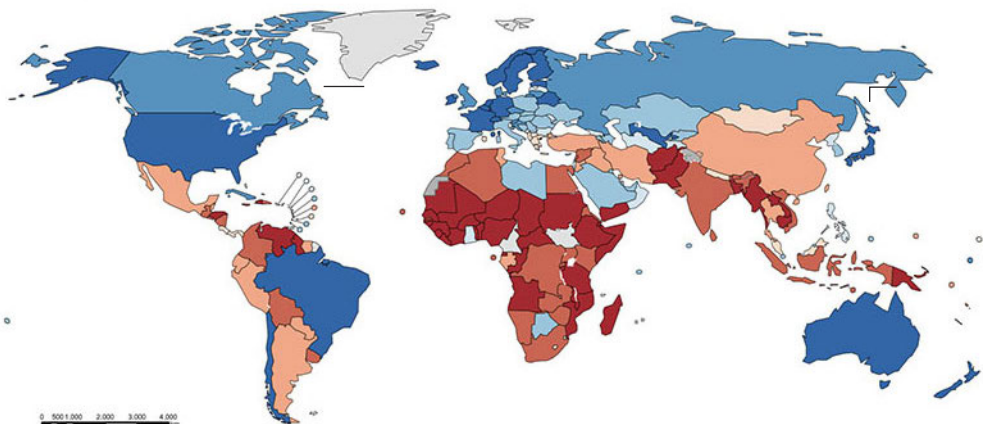
minadas zonas de América Latina, donde el crecimiento del número de profesionales apenas sigue el ritmo del crecimiento demográfico.

No es un gasto

Para subsanar la escasez mundial de enfermeras de aquí a 2030 en todos los países, el informe recomienda incrementar en un 8% el número de enfermeras que se gradúa cada año y mejorar tanto la capacidad para emplear como las condiciones laborales de estas profesionales para asegurar así la retención de talento.

En este sentido, la presidenta del CIE, Annette Kennedy, lo tiene claro: no debe verse la inversión en enfermería como un gasto sino como una inversión porque “cada céntimo invertido en enfermería aumenta el bienestar de las personas y las familias de una manera tangible, que todos pueden ver. Este informe destaca la contribución de la enfermería y confirma que invertir en la profesión representa un beneficio para la sociedad, no un coste”.

■ < 10 ■ 10 a 19 ■ 20 a 29 ■ 30 a 39 ■ 40 a 49 ■ 50 a 74 ■ 75 a 99 ■ 100 +
■ no aplicable ■ no se ha notificado



*Se incluyen los profesionales de enfermería y los profesionales asociados de enfermería.

Fuente de datos: Cuentas nacionales del personal de salud, Organización Mundial de la salud, 2019. Últimos datos disponibles para el periodo 2013-2018.

EN PRIMERA LÍNEA



“Debemos tomar nota de la ciudadanía porque está dando una lección ejemplar”

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

Isabel Galán trabaja en el área de Inspección médica de Soria, es enfermera y presidenta del Colegio de Enfermería de la provincia. Además, es uno de los miles de profesionales sanitarios que han dado positivo por COVID-19 y lleva días guardando aislamiento en su domicilio. Reconoce que quiere que le hagan ya la segunda prueba para ver si puede reincorporarse a su puesto de trabajo y seguir ayudando. Ella está, en primera línea del coronavirus:

“Empecé con síntomas leves y antes de darme los resultados del test, empeoré. Te-

nía fiebre y un dolor de cabeza imposible de controlar. Había veces que prefería que me subiese la fiebre porque estaba mejor. Fueron cinco días muy malos en los que he estado en casa.

Mención especial para mi familia, que me ha mantenido en aislamiento y a veces tienen un papel mucho más difícil que el que lo está viviendo en ese momento. Ellos, por un lado, quieren cuidarte no saben qué hacer, pero, por otro, entienden que tienes que estar ahí y tomar la medicación cuando te lo dicen; no pueden tocarte, abrazarte... No me han dejado sola, pero sin romper la barrera de la distancia. Han ido desinfectando todo cuando he salido de la habitación y ahora cuando me doy un paseo por la casa, siempre salgo con mascarilla y ellos detrás limpiando los pomos...

En estos ratos he intentado estar activa con el ordenador para no dejar el colegio de lado, he estado en contacto con las enfermeras, con compañeros que estaban en el hospital... Ha habido momentos más duros y otros menos.

Es verdad que no he sido consciente de tener miedo y ahora lo que tengo es más sentimiento de culpa por pensar que estoy en casa y me encuentro bien, cuando tendría que estar trabajando para aliviar la carga a mis compañeros porque cada persona que falta es trabajo que se queda otro. Tengo ganas de que me hagan la prueba y poder estar ahí.

En cuanto a los pacientes, deberíamos tomar nota porque la ciudadanía está dando una lección ejemplar. Conozco gente que tiene familiares fallecidos y han aceptado o sobrellevado que no les pueden despedir como a todos nos gustaría.

Sobre todo, me gustaría dar un fuerte aplauso a las enfermeras porque son las que están 24 horas al día con los pacientes, con mejores o peores equipos, pero ahí están. Los pacientes pueden tener toda la tranquilidad del mundo porque seguimos cuidando con los mismos criterios y calidad de siempre”.



“Sólo dile a mi familia que gracias por darme los mejores años de mi vida”

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

“Seguramente tú seas el último que hoy escuche mi voz, sólo te pido que cuides de los nuestros, que sois vida y muchas gracias por todo lo que estáis haciendo”. Fue con estas palabras con las que una mujer de 47 años le agradeció a Joan Pozas todo lo que estaban haciendo los sanitarios contra el coronavirus minutos antes de entrar en la UCI. Él había sido el encargado de explicarle dónde iba y por qué. Ella, consciente de su gravedad, le cogió de la mano y le pidió también que le diese las gracias a su familia “por darme los mejores

años de mi vida”. Joan, a pesar de las lágrimas, pudo decirle que sería ella misma la que se lo diría cuando saliese de allí. Esta es una de las muchas historias que ha vivido el enfermero en el Hospital del Mar (Barcelona).

Reconoce que durante estas semanas ha tenido días muy complicados. Sobre todo, ese momento en el que le dicen: “Para, no podemos hacer nada más por este paciente”. “Cuando tienes la percepción de que quizás sí se puede hacer más o que en otras circunstancias podríamos haberlo hecho, se te hace muy difícil entender que tienes que salir del box, quitarte el equipo y parar”, afirma Joan. “He llegado a casa llorando porque mi cabeza no era capaz de entender que yo tuviera que dejar de luchar por la vida de una persona. En el siglo XXI, con un supuesto estado del bienestar, es muy duro tener que plantearse priorizar unas vidas por delante de otras sólo porque faltan recursos”, reconoce.

Con la llegada de cada vez más casos y el aislamiento de los pacientes como pausaban los protocolos, desde el hospital comenzaron a idear la manera de poner en contacto a las personas contagiadas con sus familiares. Él, de hecho, mientras que se preparaba y se compraban algunas tablets para ello, utilizó su móvil personal para unir a personas a las que unos segundos de llama les suponía un mundo. “Había un paciente con ventilación mecánica no invasiva que no estaba muy bien adaptado, estaba intranquilo y le dije que, si aguantaba unas horas con la máquina, llamábamos a su familia. Al rato entré con el móvil protegido en una bolsa e hicimos la videollamada.. Ahora, está en planta”, cuenta Joan.

Poco después esas videollamadas se instalaron con todos los pacientes. Una enfermera referente de información es la que se encarga de programarlas y ellos cuando están dentro las llevan a cabo. “El hecho de que puedan contactar con las familias les tranquiliza mucho”, afirma.



“El escenario cuando me incorpore va a ser peor que cuando lo dejé”

MARINA VIEIRA. Madrid

Ana Lozano es enfermera del Hospital La Paz de Madrid, se contagió en las primeras semanas de la epidemia por COVID-19 y cuenta cómo ha vivido la cuarentena y sus expectativas ahora que va a volver a incorporar a su puesto de trabajo. Espera encontrar un escenario completamente distinto al que dejó hace tan sólo tres semanas:

“Mi marido y yo somos enfermeros, estábamos preocupados por la situación personal porque los dos somos de fuera, de Jaén, y no tenemos familia aquí. Tenemos dos niños pequeños y no sabíamos bien cómo afrontar la situación. En principio vimos cómo compaginarnos con los turnos hasta que yo me contagié en las

primeras semanas. Estoy en casa en cuarentena, en aislamiento, hasta que me hagan la prueba y dé negativo. Me he quedado en casa con los dos niños. Mi marido está trabajando haciendo su turno pero también horas extra, teniendo en cuenta la situación en la que están todos los hospitales de Madrid. La situación actual es que yo estoy completamente recuperada y estoy esperando a ver cuándo puedo incorporarme de nuevo.

Han sido unos días un poco malos pero he tenido suerte de llevarlo más o menos bien. Cuando me contagié en lo primero que pensé fue en mi familia: aunque ya sabemos que a los niños no les afecta no dejamos de tener miedo porque son tus hijos. También teníamos miedo de que nos contagiáramos a la vez y acabar los dos ingresados.

El escenario ahora, cuando me incorpore, va a ser mucho peor. Cuando yo me contagié el bloque quirúrgico de traumatología todavía no se había cerrado, seguíamos funcionando. Ahora, que todos los quirófanos se han convertido en una UCI, me voy a encontrar en un escenario completamente diferente con pacientes con los que no he trabajado nunca porque yo no he trabajado nunca en una UCI”.



“Lo más duro en mi planta es no conocer exactamente cómo evoluciona la enfermedad en los niños”

ANGEL M. GREGORIS. Madrid

Patricia Salazar es enfermera y trabaja en la planta que ha habilitado el Hospital La Paz, de Madrid, para pacientes pediátricos con COVID-19. Aunque es cierto que la mayoría de los niños pasan la enfermedad asintomáticos o simplemente con fiebre e irritabilidad, todavía es poca la evidencia que existe sobre esto. Por ese motivo, algunos menores con patología previa son ingresados para tenerlos controlados y vigilar que su enfermedad no empeore. También hay otros sanos, pero que por edad o criterio epidemiológico también se ha decidido su

ingreso. “No sabemos tanto del COVID-19 ni sabemos cómo va a evolucionar la cosa con niños”, explica la enfermera.

Si ya de por sí es una situación muy difícil para los adultos, el ingreso de menores en un momento como este es todavía más complicado no sólo para él, sino para sus familiares. En este caso, se han establecido unos protocolos en los que sólo una persona puede acompañar al niño durante todo el tiempo que dure el ingreso, lo que conlleva mucho estrés para el resto de los familiares. “Si ya es estresante para los padres el ingreso de un niño en situaciones normales, aquí es mucho más complicado. Es el único sitio del hospital en el que puede haber alguien con él las 24 horas, pero la persona que ingresa con el niño tiene que quedarse todo el ingreso, no puede haber entradas y salidas. Esta situación produce bastante ansiedad, sobre todo, en el que se queda fuera”, señala Patricia.

Además, a esto se suma que quien suele quedarse muchas veces tiene síntomas porque “si los niños están contagiados, se da por hecho que los padres también”. “Tenemos que darles medidas de confort porque muchos tienen fiebre, dolores de cabeza fuertes y aunque es el niño el que está ingresado, también tenemos que tratar al acompañante”, afirma.

Ha habido pocos casos de niños que han necesitado ir a la UCI, pero ella misma reconoce que lo más duro es la incertidumbre de no conocer exactamente cómo evoluciona la enfermedad en los pequeños. Para ellos y para los padres, “que ven las noticias, los fallecidos, los contagios y no saben qué va a pasar con sus hijos...”

“El miedo siempre está, sobre todo por nuestras familias porque llegas a casa y te tienes que aislar, no puedes hablar con ellos. Yo me fui de casa, pero igualmente vivo con un médico y el resto no son sanitarios y tienes el miedo de si los puedes contagiar”, comenta.

Lo que sí pide es que todos esos aplausos que ahora se escuchan cada tarde, luego se reconozcan cuando acabe esto. “Hemos luchado mucho estos años y ahora parece que nos lo reconocen, pero hay que ver si cuando pase, siguen reconociéndolo”, puntualiza.



“No tiene sentido que estemos trabajando y haciendo turnos como enfermeras y cobremos como residentes”

MARINA VIEIRA. Madrid

Laura Dávila es residente de segundo año Enfermería Pediátrica en el Hospital Son Llàtzer de Palma de Mallorca. Es una de las enfermeras que están tratando con pacien-

tes por coronavirus en Islas Baleares y explica a ENFERMERÍA FACULTATIVA la situación que los Enfermeros Internos Residentes (EIR) están viviendo en esta pandemia:

“En Palma de Mallorca, a las residentes nos pusieron a trabajar como enfermeras generalistas desde el minuto uno. En nuestro caso por lo menos nos han ubicado en pediatría. Nos han intentado mantener aunque sea la unidad de nuestra especialidad. Nos tuvieron en casa la primera semana por si había bajas de alguna compañera, poder sustituirla. A la semana del confinamiento empezaron a llamar a las R-2, mientras las R-1 se quedaban en casa. Estamos las dos en pediatría y no está claro si estamos como enfermeras residentes o directamente como enfermeras. Tenemos unas tutoras que nos han dicho que vamos a cobrar como enfermeras y otras que no saben, que ellas creen que tenemos el contrato de residente y que vamos a cobrar como tal, aunque estemos haciendo el turno de cualquier enfermera. Eso es más o menos lo que nos han dicho.

Prueba de especialidad

Sobre la prueba de la especialidad tampoco está claro, en mi hospital también están las residentes de matronas. Ellas estuvieron dos semanas en su casa y han vuelto a su rotatorio y su programa normal de residente. En este caso, a las residentes de matronas, les han dicho que van a terminar en mayo. Pero nuestro caso no está claro, depende de como evolucione la situación. Lo ideal sería no cobrar como enfermera, sino como especialista, lo que pasa es que en Baleares la especialidad de pediatría aún no está reconocida. Entonces, reclamamos cobrar como enfermeras. Tampoco vemos normal que nos quieran prorrogar tres meses la residencia, nos faltaban dos meses para terminar. No lo veo justo, somos ya prácticamente especialistas y si tenemos que hacer alguna rotación está bien, pero no tres meses. Queremos contar con las mismas condiciones que una especialista en una situación normal. No tiene sentido que estemos trabajando y haciendo turnos como enfermeras y cobrando como residentes”.



“Trabajamos más unidos que nunca para frenar este virus”

ALICIA ALMENDROS. Madrid

El 6 de abril fue el cumpleaños de Elisa. Seguramente recibió felicitaciones por videollamada o redes sociales de sus seres queridos. Sopló las velas un poco más sola que de costumbre, y para los besos y tirones de orejas tendrá que esperar todavía un poco más. Pero para ella, su mejor regalo ese día era seguir salvando vidas. Elisa Molina es enfermera del Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid y como muchos sanitarios en España está #EnPrimeraLíneaDelCoronavirus. “Son días difíciles y bastantes duros. Nos estamos enfrentando a algo que, en mi caso, jamás nos habíamos enfrentado. Nunca llegué a imaginarme todo lo que está causando este virus en España. El estrés con el que trabajamos cada día es agotador y a la vez sentimos miedo por no saber si estamos afrontándolo correctamente”, explica.

El papel de las enfermeras estos días está siendo de vital importancia. “Somos las personas que más en contacto estamos con el

paciente, las que pasamos a la habitación cuando les administramos la medicación, cuando se sienten mal o necesitan cualquier cosa”, resalta Molina. El ir y venir, y el exceso de pacientes no es un buen aliado de los sanitarios en los tiempos que corren, pero Elisa reconoce que “siempre sacamos unos segundos para tranquilizarles y transmitir nuestra confianza”.

Tanto Elisa como sus compañeros saben que los trajes EPIs no ayudan en esa atención cercana que les caracteriza habitualmente. Estos días, son sus ojos los que al otro lado de gafas gigantes o viseras de cristal, se encargan de tranquilizar a los pacientes. “Con ver nuestra mirada nos entienden a la perfección”, resalta la enfermera. Y es que los pacientes llegan con mucho miedo, pero a pesar de ello “son muy agradecidos e incluso cuando nos ven sudar la gota gorda con los EPIs, son ellos quienes nos apoyan en esta dura batalla”, añade.

En esta pandemia hay dos caras: la de los supervivientes y la de los fallecidos. Esta última es la más difícil de digerir, incluso para los sanitarios que ya antes de todo esto luchaban en los hospitales para salvar vidas. “La parte más complicada es ver morir a muchas personas sin sentir el arroyo de los suyos. Ver cómo se van apagando solos en la cama es bastante duro y, sobre todo, el ver como sólo puede pasar un familiar a la habitación para despedirse y no pueden darle el último beso o abrazo. Se me parte el alma. La mayoría de las personas que están muriendo son población anciana, los mismos que han luchado para que hoy en día tengamos todo lo que tenemos. Que tengan que morir así no es justo”, se lamenta Elisa.

Todo apunta a que cada vez estamos más cerca de doblar la famosa curva, pero hasta que esto llegue los españoles seguimos aplaudiendo a las ocho de la tarde. Sabemos que son un chute de energía para los sanitarios. Los relojes de los españoles se pararon el día que el Gobierno decretó el estado de alarma. Desde entonces sólo los aplausos recuerdan que son las ocho. Es el momento de salir a las ventanas y balcones, el momento de vernos, de agradecer, de sonreír y quizás, el momento que recuerde a Elisa que ya queda un día menos para celebrar el cumpleaños con los suyos en casa.



“Varias profesoras de la UAM nos pusimos a disposición de Sanidad para lo que pudieran necesitar”

ALICIA ALMENDROS. Madrid

Eva García Perea es directora del Departamento de Enfermería de la Universidad Autónoma (UAM) de Madrid, pero desde hace unas semanas es una de las enfermeras que garantiza el cuidado de los pacientes que llegan a los hospitales habilitados en Madrid para hacer frente a la pandemia. “Desde que recibimos la orden de suspender las prácticas de nuestros estudiantes de Grado de Enfermería en la UAM las profesoras nos pusimos a disposición de lo que nuestra ciudad pudiera necesitar en función de nuestras posibilidades: desempeñar actividades telemáticas, labores asistenciales, consultas online según protocolo COVID-19, ayudar en la información a familiares, apoyo y seguimiento de estudiantes que em-

pezaron a reclutar... Contactamos con la Consejería de Sanidad para ofrecernos”, explica García.

Actualmente, Eva ha cambiado el aula de la facultad por el Hotel medicalizado Ayre Colón. “Atendemos a pacientes que les han dado el alta en el hospital, pero necesitan hacer una cuarentena asistida o controlada, bien sea por su patología crónica de base o por sus características sociales”, comenta. La coordinación en estos centros está siendo muy buena, “gracias sobre todo a las compañeras que ya llevan días montando y habilitando estos espacios. Han hecho un trabajo extraordinario”, apunta.

Junta a ella, otras compañeras de la universidad están realizando una labor fantástica en los hoteles, aunque reconoce que llegar hasta ahí no ha sido fácil. “Las que nos ofrecimos voluntariamente para hacer labor asistencial tuvimos que hacer varios trámites que no han sido fáciles, ya que al estar contratadas con el Ministerio de Educación necesitábamos el permiso de nuestro Rector y Decano y luego trasladarlo a la Consejería de Sanidad. Hasta que hemos sabido articular todo esto hemos tardado un poco. Pero ya hemos conseguido que nos habilitaran. Desde aquí quiero agradecer las facilidades que nos han brindado tanto nuestro Rector y Decano como la Consejería de Sanidad de Madrid, especialmente la Gerente de cuidados y directora de RRHH”, resalta.

Pero además de estar luchando contra la pandemia, García y sus compañeras compaginan la labor asistencial en los hoteles con la docencia. “Lo hacemos con sacrificio, pero comparado con el tiempo que llevan sufriendo nuestras compañeras asistenciales y lo que aún les queda, lo asumimos con agrado”, comenta. Y es que, aunque pueda parecer que el curso universitario se ha parado, no es así. “Tenemos herramientas telemáticas para ofrecerles docencia online adecuada a los contenidos que les correspondían en este semestre”, explica. “Estamos encajando fechas de calendario, sobre todo para que puedan recuperar sus prácticas clínicas, porque el resto de la docencia, entregas de trabajos, exámenes, TFG, etc. se está llevando con rigor y de forma satisfactoria por parte de nuestros estudiantes”, añade.



“En Atención Primaria somos las enfermeras las que llevamos el peso en el seguimiento de estos pacientes”

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

La Atención Primaria, al igual que todas las unidades y servicios de la sanidad, está sufriendo un cambio brutal con motivo de la lucha contra el coronavirus. Faltan camas, recursos materiales y recursos humanos, que han causado estragos a todos los niveles. Esta situación la está viviendo Daniel González, número 1 del EIR 2018, que realiza su residencia en el centro de salud Fuente de San Luis, en Valencia. “Se han hecho cambios muy importantes, tanto a nivel de atención como estructurales. Tenemos dos circuitos, uno de respiratoria en el que se deriva a todos los pacientes con sintomatología de posible caso de COVID-19; otro para el resto de los pacientes sin síntomas. Por otra parte, estructuralmente, el grueso de la

atención ahora es seguimiento telefónico”, afirma.

Sumidos en la crisis del coronavirus, la atención a pacientes crónicos ha pasado a ocupar un segundo plano y es que hace días se les explicó la situación, se valoró cómo se encontraban y se les avisó de que podían contactar si había complicaciones. Ahora, están prácticamente centrados al cien por cien en identificar a pacientes con COVID-19. “Lo que hacemos desde Atención Primaria es aislar adecuadamente a esos pacientes en sus domicilios, que es donde mejor pueden estar y tienen un riesgo mínimo de contagio. En cuanto al seguimiento telefónico, la primera consulta la hace el médico de familia y básicamente se suele hacer un diagnóstico de presunción de posible caso COVID-19. Cuando esto ya está hecho, el paciente pasa a enfermería, que realiza un seguimiento en función de sus características. Enfermería lleva el peso en el seguimiento telefónico de estos pacientes”, explica Daniel. Es en ese momento cuando se divide en dos grupos a estos pacientes, con y sin factores de riesgo. “También tenemos en cuenta características puntuales como si tienen personas dependientes a su cargo que les dificulte el aislamiento domiciliario. Una vez que ya tenemos determinado este aspecto, se pautan seguimientos por teléfono cada 24 o 48 horas. Hasta el día 6 que comprobamos si hay signos de empeoramiento clínico y, dependiendo de la valoración, vuelve al médico o espaciamos el seguimiento hasta que los enfermeros damos el alta de seguimiento”, señala.

Cuando se habla de miedo, Daniel apunta que los afectados y sus familias sí tienen y mucho. “Las llamadas son bastante duras, mucha gente tiene información sesgada y tenemos que resolver muchas dudas. Nos encontramos con personas que han perdido a familiares, que tienen a su pareja ingresada en la UCI... tenemos que llevar a cabo un gran soporte emocional”, puntualiza. Por su parte, cree que más pronto que tarde los trasladarán a los hospitales de campaña, algo que considera “un error porque la mejor opción no es dismantlar la Atención Primaria, que somos los encargados de hacer un poco de contención de estos pacientes que no acuden al hospital”.



“Estando nosotras ningún paciente morirá solo”

ALICIA ALMENDROS. Madrid

Gloria Rollán, enfermera de la UCI del Hospital Fundación Alcorcón de Madrid, fue de las primeras enfermeras en dar positivo por COVID-19. En su caso, no tardaron mucho en hacerle la prueba. “Tuve síntomas un viernes, dejé pasar esa noche a ver cuánta fiebre tenía y a la mañana siguiente llamé a Salud Laboral. Tras contarle mis síntomas me dijeron que me pasara por ahí y esa misma mañana me hicieron la prueba. El resultado estuvo esa misma noche y me llamaron para darme el positivo”, explica. Desde ese momento Gloria se aisló en su propia casa. “Tengo dos hijos de seis y dos años y medios. La primera medida que tomé fue que mi marido durmiera con ellos y yo en una habitación sola. Debimos hacerlo bien porque ellos no han presentado síntomas en ningún momento y ya han pasado 15 días”, añade.

Esta enfermera ya ha vuelto al hospital tras haber dado negativo en COVID-19. Coincide con muchos compañeros en que la soledad de los pacientes es lo más duro. “Cuando llegan les cogemos la mano y les decimos que confíen en nosotros porque todo va a salir bien. Y cuando el desenlace no es bueno y no todo sale bien intentamos estar con ellos en todo momento. Hace unos días viví una experiencia bastante complicada. Un paciente estaba a punto de fallecer y llamamos a su familia para informarles. Al principio tenían miedo de venir al hospital con todo lo que está pasando, pero una compañera les convenció de que vinieran protegidos y que, aunque quizás no podríamos dejarles entrar en la habitación a tocar a su padre, sí que podrían verle y transmitirle todo su amor desde la puerta. Cuando llegaron al hospital les dije que había contado a su padre las medidas que teníamos que seguir y se emocionaron mucho. Y es que, aunque nos hubiera gustado que pudieran pasar no nos permiten hacerlo. Aún así desde la puerta le gritaban todo lo que le querían. Para nosotros son momentos desgarradores. En mi caso fue muy duro ver cómo se despedían de su padre a distancia cuando yo he perdido al mío hace un año. Todo el mundo merece una despedida como Dios manda. Tras irse la familia, yo me quedé al lado del paciente, le di la mano y le dije que mientras nosotras estuviéramos ahí ningún paciente iba a morir solo. Le dije que se fuera tranquilo y no le solté hasta que falleció. Esto es lo más duro de nuestro trabajo”, sostiene Rollán.

La organización entre los sanitarios es muy buena. “Trabajamos de forma diferente a como estábamos acostumbrados. Antes teníamos cada uno nuestros pacientes y nos responsabilizábamos de ello y hacíamos todo. Ahora, somos responsables de ellos, pero a la hora de hacer las técnicas o aseos se requiere del equipo completo de seguridad, así que se visten dos equipos a cada lado de la unidad y ellos se encargan de hacer todo. Es una forma de ahorrar material y recursos”, explica la enfermera. El hospital también ha cambiado mucho. Las horas de trabajo están siendo duras y han tenido que reforzar la UCI.



“Esta crisis está siendo una gran labor de cooperación, gestión y superación”

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

Francisco López trabajaba en el bloque quirúrgico del Hospital Río Hortega (Valladolid) hasta que comenzó la crisis sanitaria a la que nos enfrentamos en la actualidad. Tras decretarse el estado de alarma, se suspendieron todas las intervenciones, se liberaron las camas y la zona donde desempeñaba sus funciones pasó a transformarse en tiempo récord en unidades provisionales de UVI. Recuerda como el personal modificó sus horarios, los turnos, suspendió los permisos y ellos fueron formados en cuidados críticos por compañeros expertos en UCI. “Se pusieron en marcha las medidas de contingencia que se habían diseñado desde supervisiones y dirección. Está siendo una gran labor de cooperación, gestión y superación por parte de los enfermeros y del resto de profesionales”, afirma.

Reconoce que antes de que llegase la crisis a España, miraba las noticias de Italia con cierto temor y, por desgracia, llegó

aquí. Ahora, con todo el trabajo asistencial que están teniendo, apunta que “una vez inmerso en la labor eres profesional y actúas con todos tus recursos”. “No tengo miedo, pero sí respeto a la enfermedad. El mayor miedo al final es que afecte a algunos de tus seres queridos, sobre todo a los de mayor edad, por lo que evitas cualquier contacto con ellos”, señala.

Lo más complicado para él ha sido adaptarse a este nuevo rol en tan poco tiempo porque “quirófano y UVI son dos unidades muy específicas con conocimientos muy avanzados y que requieren de un adiestramiento complejo y durante mucho tiempo”. “Está siendo todo un reto incorporarse a este nuevo puesto de trabajo, más aún en una situación de pandemia y en la que la protección personal es vital. Está siendo muy complicado trabajar con el EPI, tienes menos visibilidad y movilidad, no puedes ingerir líquidos y debes ser muy meticuloso con toda la patología”, puntualiza.

Ahora, para él y para todos sus compañeros, lo más importante es lograr vencer al virus, pero en un futuro, cuando echen la vista atrás, se darán cuenta de que se han enfrentado “al mayor reto de esta generación”. “Está siendo un ejemplo de esfuerzo por parte de todos y creo que recordaré la parte positiva, los ejemplos de solidaridad de mis compañeros, de la sociedad, del gran esfuerzo que estamos realizando los sanitarios y nuestras familias. Creo que todo aquel que haya aportado sus conocimientos y trabajo para superar esta crisis deberá sentirse orgulloso”, aplaude.



“El daño psicológico y económico que está dejando esta enfermedad en la sociedad no es comparable con una gripe”

ALICIA ALMENDROS. Madrid

Los primeros comentarios que oíamos cuando se empezó hablar del COVID-19 es que era una “gripe más”. En cambio, esto no ha sido del todo así. “Evidentemente se pueden establecer similitudes con la gripe, pero lo que está claro que el daño psicológico y económico que está dejando esta enfermedad en la sociedad no es comparable”, sostiene Ernesto Prieto, enfermero del Hospital Puerta de Hierro de Madrid. Para él, como para el resto de compañeros, están siendo días duros, “con una gran carga emocional. Por un lado, tienes miedo a traer la enfermedad a casa y contagiar a mi hijo de casi tres años; y por otro, el sentido del deber me anima a seguir adelante y proporcionar los mejores cuidados. De hecho, en estos momentos estoy esperando a dejar de tener

síntomas respiratorios para volver a incorporarme, ya que la PCR ha salido negativa”, asegura.

Los turnos son cansados y no hay que olvidar que cuando llegan a casa a muchos de ellos les esperan sus hijos. Compaginar ambas cosas no es fácil. En el caso de Ernesto hay un factor más. Su mujer es enfermera de Cuidados Intensivos y también está volcada en la atención de pacientes con coronavirus. “Sin duda, para nosotros, compaginar el trabajo con el cuidado de nuestro hijo es lo más difícil”, apunta Ernesto.

Los hospitales se han convertido en verdaderos “Transformers” estos días, gracias en parte a la labor de las enfermeras. “Los cuidados son una parte esencial del sistema sanitario, ahora y siempre, por eso la enfermera es un profesional indispensable para ganar la batalla a esta epidemia. En mi planta en particular, desde el primer día hicimos un grupo de trabajo formado por todo el equipo de enfermería, y realizamos un protocolo de funcionamiento de la unidad, que está en continuo cambio, según la aportación de todas las compañeras. El trabajo no acaba nunca, siempre tienes que estar revisando los cambios adaptados a las mejoras que se realizan. Conseguimos convertir una unidad de cirugía general en una unidad de atención a pacientes COVID-19 en menos de 24h”, explica este enfermero.

La otra cara de la moneda es la falta de material. “Esto nos está dejando vendidos. No puede ser que en una sanidad de gestión pública del siglo XXI no hubiera una previsión para aguantar un par de meses en situaciones de epidemia”, denuncia. Ante esta situación, los aplausos diarios les alivian. “No sabéis cuánto se agradece el apoyo del conjunto de la sociedad, en estos momentos tan difíciles, que salgan a darnos ánimos es algo increíble, sobre todo después de tantos años olvidados por parte de la administración, espero que cuando salgamos de esta, la gente pida a sus gobernantes que la sanidad de gestión pública salga más reforzada que nunca”, afirma.

Los sanitarios son el principal apoyo de los pacientes. “Hacemos especial hincapié en presentarnos, explicarles las circunstancias y que siempre estamos ahí, que no los vamos a dejar solos”, sostiene.



“Esta situación me ha enseñado que podemos adaptarnos a todo por el bien común”

GEMA ROMERO. Madrid

Zulema Gancedo coordina la campaña Nursing Now en Cantabria. Cuando empezaban los casos en España se incorporó a la subdirección de cuidados del Servicio Cantabro de Salud, reforzando el área de salud pública, para colaborar en los protocolos de actuación ante el COVID-19. Pese a no estar en primera línea asistencial también ha sido uno de los profesionales que ha contraído la enfermedad.

“Mi caso se sale un poco de lo que pensamos todos. Yo estaba en otra línea de ac-

tuación, en la estratégica, pero también me contagié. Dentro de nuestra función está el seguimiento epidemiológico de casos y a veces tienes que tener contacto con personas que han sido foco y quizá haya sido esa una de las formas en las que surge este contagio. No habíamos llegado al punto de confinamiento, así que el contagio también puede haber sido de otra manera.

El 16 de marzo, mientras me organizaba para teletrabajar, empecé a tener síntomas: cefalea, dolor de garganta y mialgias, que achaqué a un proceso gripal. No lo relacioné realmente con el coronavirus. Estuve una semana con esos síntomas, en ningún momento tuve fiebre, pero el dolor de garganta ha persistido dos semanas. El 20 de marzo ya sabía que era positivo, porque en el entorno de trabajo ya habían advertido de otro caso y me llamaron para hacerme la prueba.

Desde el día 20 entonces estoy en aislamiento total, también de la familia. Hacía el 24-26 llegué a asustarme porque empecé a notar fatiga, con dolor en el pecho. Me medí la saturación y tenía 95. Como ya teníamos más información, pensé que lo mismo tendría que ingresar por neumonía, aunque afortunadamente no se ha dado el caso. He tenido días de notar falta de aire.

Soy bastante disciplinada, pero es verdad que el aislamiento se hace largo. Estaba conectada a Internet, hacía más llamadas. Pero ha habido días muy duros, en los que la introspección es mucho más reflexiva y un poco extraña.

Después de pasado el susto, porque temía contagiar a los demás, a la familia, asustar a mi madre, la verdad es que la familia lo ha llevado bien. Mi marido es médico. Mi hijo, deportista, me ha dado toda una lección de actitud y organización. Yo he procrastinado mucho. No me podía concentrar, me pasaba el día buscando noticias y artículos sobre COVID.

Esta experiencia me ha enseñado mucho. Me ha dado tiempo a sosegarme. Me ha enseñado que somos capaces de adaptarnos a todo, en cualquier circunstancia, por un bien común. No tengo sensación de enfermedad desde hace unos días y me tienen que decir que me relaje, asumir que me tengo que cuidar”.



“Es impresionante la de gente que llama ofreciendo ayuda o recursos”

MARINA VIEIRA. Madrid

Josefina Martínez es una enfermera jubilada desde hace dos años y medio. Hasta su jubilación trabajaba en el Hospital San Pedro de Logroño (La Rioja) donde, durante todos sus años de experiencia como sanitaria, pasó por distintas unidades. Tras haber trabajado en urgencias, quirófano, unidades especializadas en combatir la tuberculosis, centrales de esterilización o cirugía mayor ambulatoria, la enfermera no dudó ni un momento en ofrecerse como voluntaria cuando toda la crisis del coronavirus comenzó. Explica cómo ha sido esta vuelta a su profesión.

“Cuando empezó todo este follón me puse directamente en contacto con la directora de enfermería del hospital y me ofrecí, dentro de mis capacidades, para ayudar en lo que fuese, teniendo en cuenta en todo momento que soy personal de riesgo y ju-

bilada. Al día siguiente me llamaron y me ofrecieron organizar las donaciones. Me comentaron que hacía falta una persona que coordinase todo lo relacionado con las donaciones del COVID-19, ya que estaba llegando una avalancha de empresas y particulares pero no contaban con una persona que pudiese organizarlo.

Hablé con el ayuntamiento de Arnedo — una localidad de La Rioja—, donde tienen una industria de calzado muy importante, y me comentaron que tenían materiales pero necesitaban contactar con alguien que les dijese si valían para algo. Les dijimos que iríamos a valorarlo y esa misma tarde nos llamaron de la Comunidad Autónoma. Ese mismo día partimos para la localidad. Valoramos el material y vimos que de ahí podríamos sacar batas porque eran impermeables. Con una que habíamos llevado de ejemplo estuvimos entre todos creando una que fuese cómoda y útil. Fue una experiencia bonita porque los sanitarios participamos en la elaboración de lo que nos resulta cómodo para trabajar. Como había mucha urgencia esto lo hicimos un jueves, y el sábado ya teníamos las primeras batas. También colaboraron con nosotros muchas fábricas de Ezcaray, quienes nos ayudaron a hacer delantales de plástico. El procedimiento fue igual, les mandamos el modelo y nos están replicando el mismo. El personal está muy contento.

Todas las llamadas que llegaban las estuve centralizando yo. Por ejemplo, había señoras que contactaban comentando que tenían telas para hacer mascarillas. Tuve que explicarles que el agradecimiento era inmenso pero que las mascarillas sólo se podían hacer con el procedimiento adecuado. Hubo una señora que como a todo le decía que no se ofreció hasta a enviarnos rosquillas, es admirable el compromiso de la gente.

Vuelta al ruedo

Estuve dos semanas haciendo este trabajo y la verdad es que he sentido que estaba haciendo algo importante, ayudando a la gente que llamaba. Ha sido muy satisfactorio a nivel personal y profesional. Es impresionante la de gente que llama ofreciendo ayuda o recursos. Sigo a su disposición para lo que puedan necesitar.



“Mis padres se están recuperando y yo estoy asintomática, somos una familia de supervivientes”

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

“Un día recibes una llamada contándote que tu madre ha dado positivo por COVID-19, que la van a intubar y que van a hacer lo posible por sacarla adelante. Mi padre también estaba ingresado y, además, yo aislada en mi domicilio porque también tengo la enfermedad. Se me vino el mundo encima, sientes pavor, tienes miedo de que les pueda pasar algo y te surge un sentimiento de culpabilidad por si hubieses sido tú la transmisora del virus”. Así resume Alba Casasola estas últimas semanas en las que su vida ha sufrido un vuelco de 180°. A pesar de todo, su madre ahora está en planta, recuperándose; su padre pudo volver a casa, y ella, aunque sigue dando positivo, se encuentra bien. Su marido y su hijo de un año tampoco tienen síntomas. “Fue todo muy

radical, a mi hijo le tuve que quitar la lactancia materna de golpe porque así me lo recomendaron y llevo un mes viéndole a través de la puerta sin poder tocarle. A mis padres no puedo ni abrazarlos”, afirma Alba, enfermera de Urgencias del Hospital Severo Ochoa de Leganés (Madrid).

Ahora sólo sueña con que un día todo esto se acabe y poder salir al campo con su familia para disfrutar y contratar a una tuna o un coro rociero para que anime la velada. A su hijo todavía no sabe cómo le contará cuando crezca lo que ha pasado en el mundo este año, pero dice que se lo pintará con los detalles buenos que queden de esta experiencia. Alba tiene mucha fuerza y optimismo, y, aunque a veces las lágrimas resaltan ese punto de debilidad que es imposible abandonar en momentos como este, tiene claro que son una familia de supervivientes. “Los pacientes me han dado una lección y, sobre todo, mi madre. Ella se ha enfrentado dos veces a la muerte y no dejó de emocionarme cuando veo lo luchadores que son. Ella siempre me ha dicho que todo el mundo tiene su destino y hasta que no llegue hay que seguir luchando”, apunta.

Ese destino al que Alba se aferra es el que, de un modo u otro, le tenía preparado este bache en el camino que cada día está más superado. Pero es cierto que ese bache podría haber sido menos profundo si desde un principio se hubiese equipado a los profesionales como ellos demandaban. “A finales de febrero, principios de marzo, ya veíamos lo que se avecinaba y pedíamos los equipos de protección. Nos dijeron que sólo para atender a aquellos pacientes que trajesen síntomas respiratorios, así que hemos estado cuidando sin seguridad a personas que venían con cuadros neurológicos, por ejemplo, pero tenían también el coronavirus. No teníamos información, y nadie nos dijo cómo actuar”, critica.

Durante este mes de baja, Alba ha pasado por todos los sentimientos. Su cabeza empezó con enfado, pasó a la ira, el miedo y ahora la resignación. “Cuando me dieron el positivo me enfadé porque nos sentimos desamparadas, miedo por la situación de mis padres y ahora resignación porque me toca aceptar que no hay otra salida que aguantar”, señala.



“He llorado más en estas semanas desde casa que en 18 años de profesión”

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

Tras 18 años trabajando de enfermera en la sanidad pública, Lourdes Ibáñez reconoce que jamás había llorado tanto. Bueno, recuerda una vez recién llegada al servicio de Urgencias porque “fue una tarde horrible”. Todo ha cambiado en las últimas semanas y ella fue de las primeras en vivir de cerca esta crisis. Una crisis de la que Lourdes ha sido doblemente protagonista. 24 horas antes de que el Gobierno decretase el estado de alarma, su médico de cabecera le dio la baja. Era COVID-19 positivo y debía permanecer aislada en su casa para superar la enfermedad. Han sido 20 largos días hasta que la PCR volvió a dar negativo y ha podido reincorporarse. “Suelo estar en triaje y allí es donde primero recibimos al paciente.

Al principio, sin saber lo que pasaba porque nos informaron de que iba a ser como una gripe, estuve respirando todas las toses que llegaban sin protección y a los pocos días empecé yo con síntomas. Me dieron la baja porque me puse mala yo y mi hijo de 13 meses también. Llevé al niño al pediatra y mi médico de cabecera se puso en contacto con salud laboral y me dieron la baja”, cuenta Lourdes.

Ella no llegó a vivir en persona el colapso de las primeras semanas, pero sí a través del móvil porque le mandaban fotos y vídeos para que lo viese. “He llorado mucho también estando en casa porque estaba en contacto con mis compañeros y veía como estaban sin librar, doblando y triplicando turnos y yo en casa sin poder echar una mano. Pero es verdad que el día que me dieron el alta sentí pánico por ver lo que me iba a encontrar y porque como no se sabe si te vuelves inmune, me da miedo reinfectarme y pegárselo a mi niño o a mi pareja”, añade.

Durante las casi tres semanas de baja, critica que no le han llamado desde el hospital para preguntarle cómo estaba. “No se han preocupado por nosotros y he estado 20 días sin seguimiento de mi centro de trabajo, solo me llamaba mi médico de cabecera”, subraya. Y lo más duro de esto que se está viviendo, aparte de la dejadez de los responsables del hospital, para ella es la situación que tienen muchos de los pacientes. “A las dos semanas de baja volví para que me repitieran la prueba y a la que salía me despisté con el móvil y aparecí en el pasillo de radiología, que tenía bancadas de sillas de plástico con pacientes. Levanté la cabeza y vi a un abuelo delante de mí, mirando al suelo, cabizbajo... Era como la típica imagen de las películas que no te crees que nunca puedan pasar, los que te miraban lo hacían con miedo. Me di la vuelta y me fui llorando”, recuerda.

“Ojalá me equivoque, pero creo que en un futuro esto sólo lo va a recordar la gente a la que le afecte directamente; nosotros como sanitarios y aquellos que pierdan a un ser querido en estas circunstancias tan crueles”, puntualiza Lourdes, que aplaude también enormemente la actitud de los pacientes.



“Estos días me iba llorando en mi coche”

ALICIA ALMENDROS. Madrid

“Estos días han sido caóticos. Los primeros fueron un auténtico horror. Hacíamos enfermería de supervivencia adaptándonos lo más rápido posible, con mucha carga de trabajo, físico y mental. Yo volvía a casa llorando en el coche por todo lo que había vivido en mi turno”, asegura Porfirio Córdoba, enfermero del Hospital Puerta de Hierro de Madrid. Para él lo más difícil es “la sensación de que no puedes hacer más, que, aunque quieras, no llegas. También es muy duro el desconocimiento de una enfermedad, a su evolución, a cómo de un día para otro un paciente empeora clínicamente de forma muy notable, y de cómo los tratamientos y pruebas complementarias de un día para otro han cambiado de protocolo, y lo que ayer valía hoy no”.

En este hospital, los primeros pacientes con coronavirus empezaron a llegar la primera semana de marzo. “Llegaban de for-

ma salteada a la unidad de respiratorio y esa semana empezaron a plantear llenar esa unidad entera y habilitar otra más por si acaso”, comenta. Los equipos han sabido adaptarse y renovarse desde que empezó esto. “El personal de enfermería nos encargamos de monitorizar al paciente por turno desde primera hora, de realizarle todas las pruebas complementarias necesarias cada día y del turno, de preparar y administrar medicación, de la organización de la unidad para que tengamos siempre el material necesario, tanto para nosotros como para los pacientes... Además, siempre que podemos, si somos suficientes en el turno, una enfermera se queda en el control, para asistir a las compañeras que estamos vestidas fuera, para controlar timbres, teléfonos y comunicación también con los médicos que van llegando a pasar visita y van pidiendo cosas, y esta persona facilita material e información a los que están vestidos, de esta manera ahorramos tiempo y EPis, ya que no tenemos que estar vistiendo y desvistiendo varias veces”, añade.

Estos últimos días parece que los datos de hospitalizados se han estancado un poco. “Hemos notado que estamos más organizados y que estamos acostumbrados ya al nivel de trabajo que se nos requiere. También es verdad que los pacientes se encuentran más estabilizados que los primeros días, antes se ponían malitos muy rápido, y casi todos los días derivábamos pacientes a UCI, esto ya no pasa con tanta frecuencia, por suerte”, aclara el enfermero.

Ante la soledad a la que hacen frente muchos pacientes estos días, Porfirio explica que en el Hospital Puerta de Hierro han doblado las habitaciones para que sean dos personas en cada una, “es una forma de estar acompañados e intentamos en la medida de lo posible que cuadren en edades para sentirse mejor acompañados. Yo cuando entro a visitarles siempre pregunto qué tal han pasado la noche, pregunto por sus familias, les cuento qué tiempo hace fuera... y si su saturación va mejorando le doy la enhorabuena, ya que muchos saben que es en lo más nos fijamos. Suelen ser pacientes muy agradecidos y muchas veces incluso son ellos los que nos animan, si nos ven apurados”, afirma.



“Intentamos salvar a los pacientes, pero sin poder abarcar a la persona”

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

Lola Ortega es enfermera de Urgencias en el Hospital Severo Ochoa de Leganés (Madrid) y recuerda cómo, tras una noche muy intensa de trabajo, empezó a sentirse muy cansada, al día siguiente se levantó con décimas de fiebre y 72 horas después le hicieron la PCR. Pasaron los días sin darle los resultados, pero ella estuvo aislada en su domicilio. Tras más de una semana, cuando empezó a encontrarse mejor, se puso en contacto con ellos y le dijeron que había dado negativo. Algunos síntomas continuaban, pero no le repitieron la prueba y le dieron el alta. “Todavía siento un poco la sensación de falta de aire que no termina de pasarse, pero me dijeron que no había criterio para repetir la PCR y estoy trabajando. Pienso que muchos de los contagios entre

profesionales fueron al principio, cuando no teníamos información, los síntomas no estaban todavía definidos...”, cuenta Lola.

Para ella, que vivió muy de cerca la llegada y masificación del hospital, lo más duro ha sido no poder ayudar a todas las personas tal y como se merecían. “Intentamos salvar a los pacientes, pero sin abarcar a la persona; trabajábamos sin ver lo que había detrás y eso en nuestra profesión es superimportante. Hacíamos el trabajo casi como si estuviésemos en una cadena de producción, pero con la gravedad que conlleva esto”, rememora. Si echa la vista atrás, Lola recuerda una primera noche donde todos los pacientes que llegaban eran personas mayores con la misma sintomatología. “Recuerdo mirarlos y sentir una sensación de tristeza y desolación. Mucha pena porque no podíamos atenderlos de manera adecuada, sólo veíamos a personas que se estaban ahogando y que, en otros momentos, hubiesen entrado a la emergencia, pero ahora estaban en los pasillos y no podíamos hacer más. Te sientes muy pequeño y triste, sólo quieres gritar para que te ayuden, pero nadie está ahí porque los demás compañeros están en la misma situación”, explica.

Por este motivo, tiene claro que los afectados son “superpacientes” y los mejores. “Son los más indefensos, los que necesitan cuidados y son los únicos que te cuidan a ti. Es increíble como estando malísimos, a las 20:00 de la tarde, nos aplauden y nos dan las gracias. Todo esto es una experiencia dura, pero a la vez creo que nos va a dejar un poso de mejores personas y profesionales”, resalta Lola, también con impotencia de ver cómo no se ha podido hacer más por la posible falta de planificación. “Nos hubiera gustado tener más información. Sabemos que es una situación difícil de manejar porque nadie tiene experiencia, pero siempre hemos demandado tener un feedback con los superiores para dar nuestra opinión”, comenta.

Aun así y a pesar de todo, han seguido dando el 200% y considera que en un futuro lo recordaremos como nuestros abuelos recuerdan la posguerra. “Yo estuve ahí, diremos, y será algo que nos dejará una huella imborrable”, concluye.



“Jamás había vivido algo así y espero no volver a vivirlo”

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

Hace 20 años que Gema Martín comenzó su andadura en el mundo de la enfermería. Durante estas dos décadas ha desarrollado su trayectoria en los servicios de Urgencias del Hospital de Getafe, la UCI de Politraumatizados del 12 de Octubre (Madrid) y ahora, desde 2016, tiene su plaza en la UCI Pediátrica de este mismo centro. Desde allí, cuidando a los más pequeños, vivió los primeros días de esta pandemia. “Al principio —tal y como cuenta ella— sin más expectativa porque todo apuntaba a que sería una nueva gripe A”. Pero no, en cuestión de días empezó a recibir información de otras compañeras. “Estaban asustadas porque era impresionante el número de pacientes que llega-

ban de distintas edades, muchas neumonías e intubaciones”, comenta Gema, que, a pesar de empezar a tomar conciencia de la situación, se mantenía en la realidad paralela que le otorgaba su puesto en la UCI Pediátrica.

Fue el 26 de marzo cuando le llamaron y le anunciaron que, a partir de ese momento, pasaría a ser una de las enfermeras que darían asistencia en los quirófanos de Cirugía Cardíaca del edificio general, ahora convertidos en seis puestos UCI para pacientes con COVID-19. “Miedo no tuve porque con miedo no se puede trabajar, pero sí sientes un poco de respeto y, además, me preocupaban los equipos de protección porque me habían informado de que estaban escaseando en muchos hospitales”, destaca. Ahora solo piensa en hacer bien las cosas para no llevar el “bicho” a su casa.

Ella, que estaba acostumbrada a hacer frente situaciones complicadas en el trabajo, le tocaba enfrentarse a una de las batallas más difíciles de su profesión. Ahora bien, reconoce que “jamás había vivido algo así y espero no volver a vivirlo”. “Lo recordaremos como algo que nunca nos hubiese gustado que pasase, la perplejidad ante una situación que nos tocó vivir y que expandió la soledad por todo el sistema sanitario, tanto para pacientes como para profesionales. Creo que será lo más parecido a una guerra que nos tocará afrontar”, señala.

A pesar de todo, no dudó en ningún momento que tenía que enfundarse el EPI y cuidar y ayudar al máximo número posible de pacientes. Una UCI improvisada con profesionales de diferentes servicios, que se organizaron para saber qué cuidados eran los precisos para estos afectados. “No habíamos estado en una situación como esta en la que hay que gestionar la soledad de los pacientes, su gravedad e incluso la muerte. Este ‘bicho’ nos ha separado y, hasta ahora, no estábamos acostumbrados a no acompañar a nuestros seres queridos en los últimos momentos. El trabajo físico es duro, pero también va acompañado de mucho cansancio mental que debemos encarar, intentando desconectar al llegar a casa”, apunta.

¿Qué pasos deben seguir los trabajadores al llegar a casa para evitar contagios?

A. M. GREGORIS. Madrid

El estado de alarma declarado por el Gobierno y que se extenderá, de momento, hasta el 26 de abril mantiene encerrada en casa a la mayoría de la población con el objetivo de luchar contra el coronavirus y evitar todavía más la expansión. Pero son también muchas las personas que tienen que continuar saliendo a la calle para trabajar y lograr curar, cuidar y proteger a los contagiados, así como hacer que el país siga funcionan-

do y garantizar la cobertura de las necesidades de toda la población. Son los trabajadores esenciales, imprescindibles en

Importante:
evitar el
contacto con
personas
vulnerables

el día a día de esta pandemia, pero también las personas más expuestas durante la jornada. Enfermeras, médicos, técnicos en cuidados auxiliares de enfermería, celadores, personal de limpieza, investigadores, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, trabajadores de supermercados, transportistas, medios de comunicación y un largo etcétera que continúan con su actividad para que el resto puedan cumplir su cometido del confinamiento y así, entre todos, derrotar al COVID-19.

La Organización Colegial de Enfermería ha lanzado nuevos materiales para que todos ellos sepan cómo proceder al volver a sus domicilios para evitar su propio contagio y el del resto de familiares que convivan con ellos.

Excepcional

“Vivimos una situación excepcional en nuestro país, donde millones de personas están llamadas a permanecer en sus casas para frenar esta pandemia, pero son muchos miles los profesionales que están dejándose la piel diariamente para que todo siga adelante. Por este motivo, desde la institu-

ción que presido hemos querido dar las pautas necesarias para brindar los mejores cuidados no sólo en los centros sanitarios, sino también fuera de ellos y evitar así nuevos contagios”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Así, a través de una infografía y un vídeo animado se pretende trasladar a la población, y más concretamente a aquellos que salgan a trabajar, los consejos necesarios para mantener toda la seguridad tras la jornada laboral. Entre las recomendaciones más importantes se encuentra el evitar el contacto con personas vulnerables, como aquellos que tienen más de 65 años o los que padecen enfermedades crónicas. “Tenemos que proteger a aquellos que pueden tener mayor riesgo en caso de contraer la enfermedad. En este sentido, todos aquellos que salgan a trabajar deben intentar coincidir lo menos posible con estas personas, siempre que no sea imprescindible”, señala Pérez Raya.

Proceder

En este documento, se resalta también la manera de proceder justo al llegar a casa. Lo primero, quitarse los zapatos y dejarlos en una caja de cartón en la entrada junto al bolso, las llaves y la cartera. Desde ahí, es fundamental ir directamente a lavarse las manos sin tocar ninguna superficie de la casa y, si fuese posible, ducharse antes de continuar con la rutina doméstica.



También es muy importante desinfectar el móvil y las gafas con una toallita con agua y jabón o alcohol de 70°. El resto de los objetos que vengan desde el lugar de trabajo hay que limpiarlos con lejía diluida en agua (20 cc por litro de agua). “El momento de llegar a casa es uno de los más críticos porque podemos venir contaminados y

No tocar nada hasta realizar la higiene de manos y una ducha

es necesario poner toda nuestra atención a la hora de realizar una limpieza adecuada de todo aquello que haya tenido contacto con el exterior para evitar propagar el virus por la casa”, destaca el presidente de los enfermeros.

Vigilar

Muy importante es vigilar la posible aparición de síntomas para avisar a las autoridades sanitarias si hubiese una posi-

bilidad de infección. Dentro de casa también es necesario extremar las precauciones por si hubiese un contagio, aunque el afectado lo presentase de manera asintomática. Desde la institución colegial se recomienda evitar compartir objetos de uso personal como las toallas o los cubiertos para limitar la exposición de fluidos corporales con el resto de los habitantes, así como lavar la vajilla y la ropa de la persona con agua caliente a partir de 60°.

Vigilar

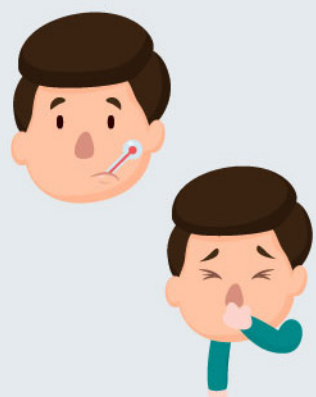
Por último, las enfermeras consideran imprescindible limpiar con frecuencia superficies de las zonas comunes como los interruptores, los grifos, pomos de puertas, microondas, nevera, lavadora, muebles, mandos a distancia, ordenadores...

“Entre todos, frenaremos los contagios y este es un paso más junto con todas las recomendaciones que se han ido dando durante estas semanas. Además, no debemos olvidarnos, salgamos de casa a trabajar o no, de extremar la higiene de manos, principal medida de prevención, y ventilar las áreas comunes”, concluye Pérez Raya.





Vigilar
la aparición
de síntomas



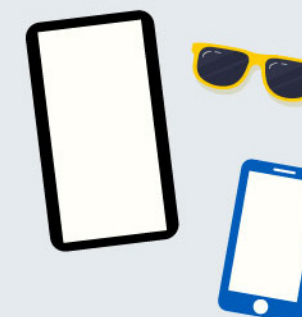
Evitar al máximo
el contacto
con personas
vulnerables

Quitarse los zapatos
al llegar y dejar bolso,
llaves y cartera en una
caja en la entrada



Evitar tocar
superficies y objetos
hasta realizar higiene
de manos y, si es posible,
 ducharse al llegar
a casa

Limpiar el
móvil y las gafas
con toallita
con agua y jabón
o alcohol de 70°



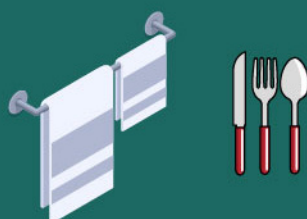
Limpiar con lejía
diluida (20cc por
cada litro de agua)
las superficies de
otros objetos
que se traigan
del trabajo

RECOMENDACIONES PARA LOS TRABAJADORES ESENCIALES AL VOLVER A CASA (COVID-19)



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

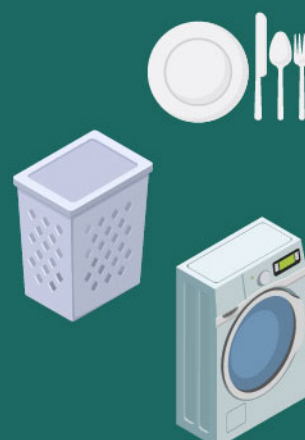
Evitar compartir
objetos de uso
personal y limitar
la exposición
de fluidos corporales
con el resto
de los habitantes



Limpiar con frecuencia
superficies de las
zonas comunes
que más se tocan como
interruptores, grifos,
nevera, microondas,
lavadora o muebles



Lavar la vajilla
y la ropa con agua
caliente a partir
de 60°



Desinfectar con
frecuencia objetos
que puedan estar
contaminados como
mandos a distancia,
teclados, tablets,
teléfonos, pomos
de puertas
e interruptores



RECUERDA:

EXTREMA LA HIGIENE
DE MAÑOS



VENTILA LAS
ÁREAS COMUNES



El CGE explica a la población cómo utilizar las mascarillas y evitar contagios

RAQUEL GONZÁLEZ. Madrid

Ante la recomendación del Ministerio de Sanidad de que la población general utilice mascarillas higiénicas o quirúrgicas en aquellos desplazamientos al centro de trabajo en los que no esté garantizada la distancia de seguridad y su distribución en el transporte público, el Consejo General de Enfermería (CGE) y toda la Organización Colegial han elaborado un nuevo material informativo en el que se explica de manera didáctica cómo se

deben utilizar estas mascarillas, haciendo especial hincapié en el momento de su colocación y retirada. Una vez más, esta información se presenta en dos formatos: infografía y vídeo.

Comprometidos

Como ha explicado el presidente del CGE y de la Organización Colegial, Florentino Pérez Raya, “desde que empezara la expansión del coronavirus en nuestro país, hemos detectado un gran desconcierto entre los ciudadanos que, ante lo novedoso y preocupante de esta situación, muchas veces no saben cómo enfrentarse a ella. Por eso, hemos venido trabajando en la elaboración de distintos materiales en los que de ma-

nera amena y sencilla se expliquen aquellos escenarios y medidas que suscitan más dudas y de cuyo correcto cumplimiento depende también el que seamos capaces de frenar el número de contagios”.

Con respecto a estos nuevos materiales, ha añadido que “las mascarillas han sido, desde el principio, fuente de muchísimas dudas entre la población. En este tiempo, hemos visto que, en su día a día, muchas personas, para ir a comprar o desplazarse al trabajo, si es su caso, han venido utilizando de forma creciente mascarillas de toda índole, no siempre las más recomendadas y cuyo uso tampoco ha sido el más aconsejado, pero ante la situación de crisis en la que nos encontramos y el desconcierto, han echado mano de lo que han encontrado. Desde nuestra institución, hemos venido ofreciendo información a este respecto para evitar un uso inadecuado que, en lugar de proteger, pueda incluso tener el efecto contrario. Ahora, ante la recomendación y distribución por parte del Ministerio de Sanidad y del Gobierno de las mascarillas higiénicas en el transporte público, hemos creído necesario contribuir con la distribución de estos materiales informativos sobre cómo utilizarlas adecuadamente; haciendo hincapié en cuestiones en las que, por nuestra experiencia, sabemos que es más fácil equivocarse como, por ejemplo, coger la mascarilla por su parte central en lugar de por los extremos o no lavarse las manos antes y después de recolocarla si en algún momento nos molesta. Una vez más, nuestro objetivo es contribuir a que esto acabe lo antes posible y en esto profesionales y ciudadanía debemos ir de la mano”.

“Las mascarillas generan muchas dudas”

Si no puede ver el vídeo correctamente pinche [aquí](#)

CONSEJOS PARA EL CORRECTO USO DE MASCARILLAS HIGIENICAS Y QUIRURGICAS EN LA POBLACION



CONSEJOS PARA EL CORRECTO USO DE MASCARILLAS EN LA POBLACIÓN



CÓMO COLOCAR Y RETIRAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA O QUIRÚRGICA

- ANTES DE PONERSE LA MASCARILLA, DEBEMOS HACER UNA BUENA HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN O SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA (40 - 60 SEGUNDOS).
- ASEGÚRESE DE QUE LA MASCARILLA NO ESTÁ ROTA O DAÑADA Y CÓJALA SIEMPRE POR LOS EXTREMOS.
- COMPRUEBE CUÁL ES EL EXTERIOR Y EL INTERIOR ANTES DE COLOCARLA.
- COLOQUE LAS GOMAS DE SUJECCIÓN POR DETRÁS DE LAS OREJAS PARA AJUSTARLA CORRECTAMENTE Y EVITAR QUE SE CAIGA O DESPLACE. SI ES DE CINTAS, HAGA DOS LAZADAS PARA AJUSTARLA CORRECTAMENTE.
- SI TIENE BANDA METÁLICA, AJÚSTELA AL PUENTE DE LA NARIZ Y CUBRA NARIZ, BOCA Y BARBILLA.
- UNA VEZ COLOCADA, EVITE TOCAR SU MASCARILLA CON LAS MANOS.
- SI LE MOLESTA Y DEBE RECOLOCARLA, REALICE UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS ANTES Y DESPUÉS.
- PARA RETIRARLA, UTILICE LA GOMA DE SUJECCIÓN DE CADA LADO DESLIZANDO DESDE ATRÁS HACIA ADELANTE O, EN SU CASO DESHACIENDO LAS LAZADAS. NUNCA RETIRAR LA MASCARILLA COGIENDO LA PARTE DELANTERA.
- DESÉCHELA INMEDIATAMENTE Y NO TOQUE EL EXTERIOR DE LA MASCARILLA EN NINGÚN MOMENTO.
- POR ÚLTIMO, REALICE UNA VEZ MÁS LA HIGIENE DE MANOS COMO SE INDICA EN EL PASO 1.

Y NO
OLVIDE QUE...

- No las comparta, son unipersonales.
- Su finalidad es la de evitar la propagación del virus.
- Están destinadas a personas adultas en aquellas ocasiones en las que tengan que salir de casa y no se pueda garantizar la distancia de seguridad, por ejemplo, el transporte público.
- El empleo de mascarillas no exime del cumplimiento de otras medidas como mantener la distancia de seguridad (1,5 a 2 metros) con respecto a otras personas.
- La mayoría de estas mascarillas no son reutilizables, su uso no debe exceder de las 4 - 8 horas, pero se debe seguir las recomendaciones del fabricante.
- Desecharla si dificulta la respiración o está húmeda.





OBJETIVO:

3.600 mascarillas FFP2 y dos ecógrafos para la lucha contra el COVID-19

IÑIGO LAPETRA. Madrid

Fue el paciente con COVID-19 número 70 de la Comunidad de Madrid y ha estado luchando por su vida durante 30 días de soledad, 14 de ellos ingresado en el Hospital Puerta de Hierro Majadahonda. En todo este periodo, los profesionales que le cuidaban suplieron a su familia alejada por el aislamiento y las restricciones de la pandemia. Hoy plenamente curado, sigue su lucha personal contra el virus: ha montado una plataforma para recaudar fondos destinados a comprar 3.600 mascarillas FFP2 y dos ecógrafos portátiles para los hospitales de Puerta de Hierro, 12 de octubre y Fuenlabrada. Cuenta con el aval oficial de los tres hospitales y le faltan poco más de 8.000 euros para conseguir el objetivo final y llevar a los profesionales el preciado material con el que protegerse en su guerra diaria contra el virus. “Ellos me han cuidado todo este tiempo y ahora me toca cuidarlos a mi desde casa”. Esta es su historia.

Ya ha conseguido fondos para hospitales

Casado, 47 años y dos hijos, El pasado 4 de marzo le tocó “esta nueva lotería llamada COVID-19” como él mismo define. El premio gordo fue para el 70, que es su cifra de paciente, porque entonces los contagiados no llegaban a los cinco dígitos como ahora. “Fui uno de los primeros de España en caer, y ya entonces se notaba la escasez de material de seguridad, no quiero ni imaginar la situación actual. No puede ser, quien nos cura no puede estar sometido a riesgo”, enfatiza Carlos.

Objetivos

Hoy Carlos ha superado la enfermedad, pero su lucha contra el «bichito», lejos de terminar, sigue y se siente más fuerte que nunca. La misma semana que salía del hospital comenzó los preparativos desde su aislamiento domiciliario y hoy tiene montada una plataforma que recauda fondos para comprar 3.600 mascarillas FFP 2 para los profesionales, las mas cotizadas, las que más protegen, las que más escasean. Los fondos permitirán también adquirir dos ecógrafos portátiles destinados a poder hacerle pruebas pulmonares a los pacientes graves en la misma habita-

“La operación se ha hecho a través de proveedores españoles”

ción, mejorando el diagnóstico, que hoy se hace mediante radiografías con imágenes confusas. Estas máquinas tienen doble beneficio porque también disminuyen el riesgo de los técnicos de rayos X. El destino de esta materia tan cotizada son varios hospitales públicos.

Carlos está peleando por las mascarillas con las mismas fuerzas que lo hizo contra el COVID-19. Así en menos de una semana ya ha conseguido los fondos necesarios para comprar el material de los dos primeros hospitales. De hecho, ya está hecha la adquisición de las primeras 2.200 mascarillas y dos ecógrafos, que han sido previamente validados por los hospitales. La operación se ha hecho “a través de proveedores nacionales que nos garantizan rapidez, eficacia y que el material sea homologado”.

Este es el link para participar en la campaña.



¿Cómo trabajar con seguridad ante la pandemia de COVID-19?

ALICIA ALMENDROS. Madrid

Con el objetivo principal de que los profesionales sanitarios compartieran sus inquietudes, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) ha llevado a cabo un foro sobre “Bioseguridad y tratamiento del paciente con COVID-19”.

Y es que las dudas son muchas, sobre todo cuando el material escasea. “Estamos haciendo enfermería de guerra. Cargamos sobre nuestros hombros más de que lo deberíamos”, ha explicado María Enríquez, enfermera del Consejo General de Enfermería, durante el foro. Ante la falta de material los sanitarios se están organizando como pueden. “Lo primero de todo es tener claro que la forma óptima de prevenir cualquier transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no sólo los EPI... Vamos tan deprisa estos días, dada la situación, que a veces olvidamos cosas básicas como recogernos el pelo, afeitarnos la barba, cortar las uñas...”, ha resaltado la enfermera.

España es el país con más sanitarios afectados por COVID-19. Una razón puede ser no disponer de los equipos de protección personal necesario o no disponer de los suficientes para la necesidad que ha generado esta emergencia, incluso dicho material ha variado en función de cada comu-

“Las mascarillas quirúrgicas no son un EPI”

nidad autónoma o de cada hospital. “Todo el mundo debe tener esa protección. No se puede permitir estar en estas circunstancias si hay una segunda oleada”, afirma la enfermera. “Debemos estar preparados, conocer más sobre el virus, saber la carga viral aérea, dependiendo de

la unidad donde trabajas... La evaluación del riesgo de exposición permitirá precisar la necesidad del tipo de protección más adecuado”, ha explicado.

Mascarillas

Durante la ponencia, la enfermera ha dejado claro que las mascarillas quirúrgicas no deberían considerarse un EPI y ha hablado de los diferentes tipos: “Las quirúrgicas son la primera barrera de protección para el profesional sanitario cuando se la pone el paciente con sintomatología o diagnosticado de COVID-19”. Luego están las mascarillas autofiltrantes, por normativa europea

nos regimos por los términos FFP2 y FFP3 (que serían las mínimas que deberían usar los trabajadores sanitarios), pero dado el problema de abastecimiento las están mandando de China y EE.UU. por lo que ahora puede que las veamos con una N o una KN delante. Estas deberían ser de un solo uso, pero incluso el Ministerio y otros organismos hablan de la prolongación de uso, cambiándola sólo cuando nos dificulte la respiración o este daño”, ha expuesto. Pero no solo hay que tener en cuenta el tipo de mascarilla, cumplir con una buena colocación también es clave. “Hay que ajustar la banda flexible a nuestra nariz y comprobar que no hay algún tipo de fuga haciendo inspiraciones profundas. Y a la hora de retirarla debemos hacer mucho hincapié en no tocar la parte exterior ni interior, retirar por las gomas, y desechar de la mejor manera posible”, ha apuntado. La enfermera cree que “esta emergencia sanitaria nos va a servir a todos para que

haya un cambio conceptual de la profesión”.

Otras medidas

Por su parte, Ana Guerra, presidenta de la Asociación de Enfermería del Trabajo de Castilla y León, ha aprovechado el seminario para recordar que los EPIs son el último escalón de protección, “primero hay que llevar a cabo otras medidas. El Ministerio de Sanidad tiene que fomentar otras medidas de protección: guardar distancia, apantallamiento, empleo de pantallas faciales... También plantea alternativas ante la escasez de ropa de

“Hay que tener cuidado con los guantes”

protección como usar manga larga y delantal, doble guante de vinilo...”. Ante la situación actual la reutilización de equipos es el pan de cada día de muchos sanitarios. “La reutilización es una opción, pero hay que desinfectarlos adecuadamente y por un tiempo limitado”, ha añadido.

Un estudio que ha mostrado David Peña,

enfermero de la subdirección de Cuidados del Servicio Cántabro de Salud, durante el webinar. “Están surgiendo diversas alternativas estos días. Hay un invento que hemos visto en esta crisis: son las pantallas de protección de ingeniería o cabina protectora. Los estudios demuestran que funcionan. Cuando un paciente estamos menos expuestos”, ha aclarado.

Desinfección

Inmaculada Fernández, presidenta de la Asociación de Enfermería de Prevención y Control de Infecciones, ha abordado el tema de la desinfección. “Hay que recordar que la mejor arma para el virus es la higiene de manos. “Los guantes también son importante, no son solo un EPI, los guantes son un vector de transmisión de microorganismos y debemos respetar el cambio de guantes e higiene de manos entre pacientes”, ha apuntado.

La descontaminación de los entornos es muy importante. “Los productos que mejor funcionan son la lejía o los productos con etanol. Tras esta crisis debemos explorar nuevas ideas. Debemos hacer estudios de cómo adaptar la higiene de manos al tener un EPI puesto y sobre todo tener productos innovadores que nos permitan descontaminar superficies”.



Pautas para sobrellevar el confinamiento con niños TEA

GEMA ROMERO. Madrid

El confinamiento en casa, derivado de las medidas de prevención para hacer frente a la infección por COVID-19, es una situación excepcional que, sin duda, altera la dinámica y la rutina de cualquier familia. Pero si a ello se añade que alguno de sus miembros padece algún Trastorno del Espectro Autista (TEA), ello puede provocar alteraciones emocionales o de conducta de estos niños que hay que saber gestionar. Para ello y coincidiendo con el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo celebrado el pasado 2 de abril, la Organización Co-

legial de Enfermería, en colaboración con la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME), ha elaborado una infografía y un

Pautas para mitigar en lo posible el cambio de rutinas

vídeo animado con las principales pautas a seguir para mitigar en la medida de lo posible el cambio de rutinas.

Estos trastornos tienen un origen neurobiológico que afecta a la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral, por lo que, aunque hay una gran variabilidad de síntomas, las dificultades de comunicación, así como la falta de flexibilidad del pensamiento hace que quienes padecen alguno de estos trastornos necesiten una rutina muy marcada en su día a día. Tal y como explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería, “desgraciadamente, la aparición del coronavirus y la limitación de la movilidad ha



generado multitud de problemas a estos niños y sus familias y una necesaria adaptación. Por ello, para ayudarles a sobrellevarlo hemos elaborado estos materiales”.

Para Francisco Megías, presidente de AEESME, “lo primero que deben asumir las familias es que esta situación, que ya es estresante de por sí para todos, en estos niños puede generar alteraciones emocionales o de conducta y es algo perfectamente normal. La adaptación a los cambios es difícil, pero deben saber qué es lo que pasa y por qué de repente su vida ha cambiado. Debemos hacerlo sin dramatismos y explicándoles que es algo transitorio y temporal, quizá a través de pictogramas o cuentos.

Agenda visual

Dado que en estos niños las rutinas son tan importantes, otra de las recomendaciones que se establece es intentar mantener todas las que sean posibles, así como los adecuados ritmos de sueño y alimentación. Como explica el presidente de los enfermeros de salud mental, lo mejor es “marcar unos objetivos sencillos como lavado de manos, poner la mesa, dar de comer a la mascota, y que se vayan modificando semana a semana. Así, se puede aprovechar para que aprendan cosas nuevas y mejorar su autonomía personal dentro del entorno del hogar, a la vez que toman conciencia del paso del tiempo. Esto les ayudará a motivarse y disminuir la apatía y pasividad”. Así, proponen establecer una tabla de rutinas en forma de agenda visual con pictogramas.

El permitirles conductas de regulación emocional como saltar, los movimientos repeti-



tivos, con objetos y juegos sensoriales, o montar circuitos en casa para la regulación física también les ayudará a autorregularse física y emocionalmente. Siempre manteniendo las debidas precauciones de seguridad.

Los niños TEA tienen permitido salir a calle acompañados

Además, las familias deben saber que en caso de necesitar asistencia sanitaria deben llamar por teléfono y no acudir a los centros sanitarios. Tal y como recuerda Francisco Megías, “en estos momentos las enfermeras siguen haciendo apoyo telefónico, tanto a los niños como a su familia, y en el caso de requerirse cuidados más especializados también es posible realizar visitas domiciliarias, para evitar en la medida de lo posible acudir a los hospitales o centros de salud”.

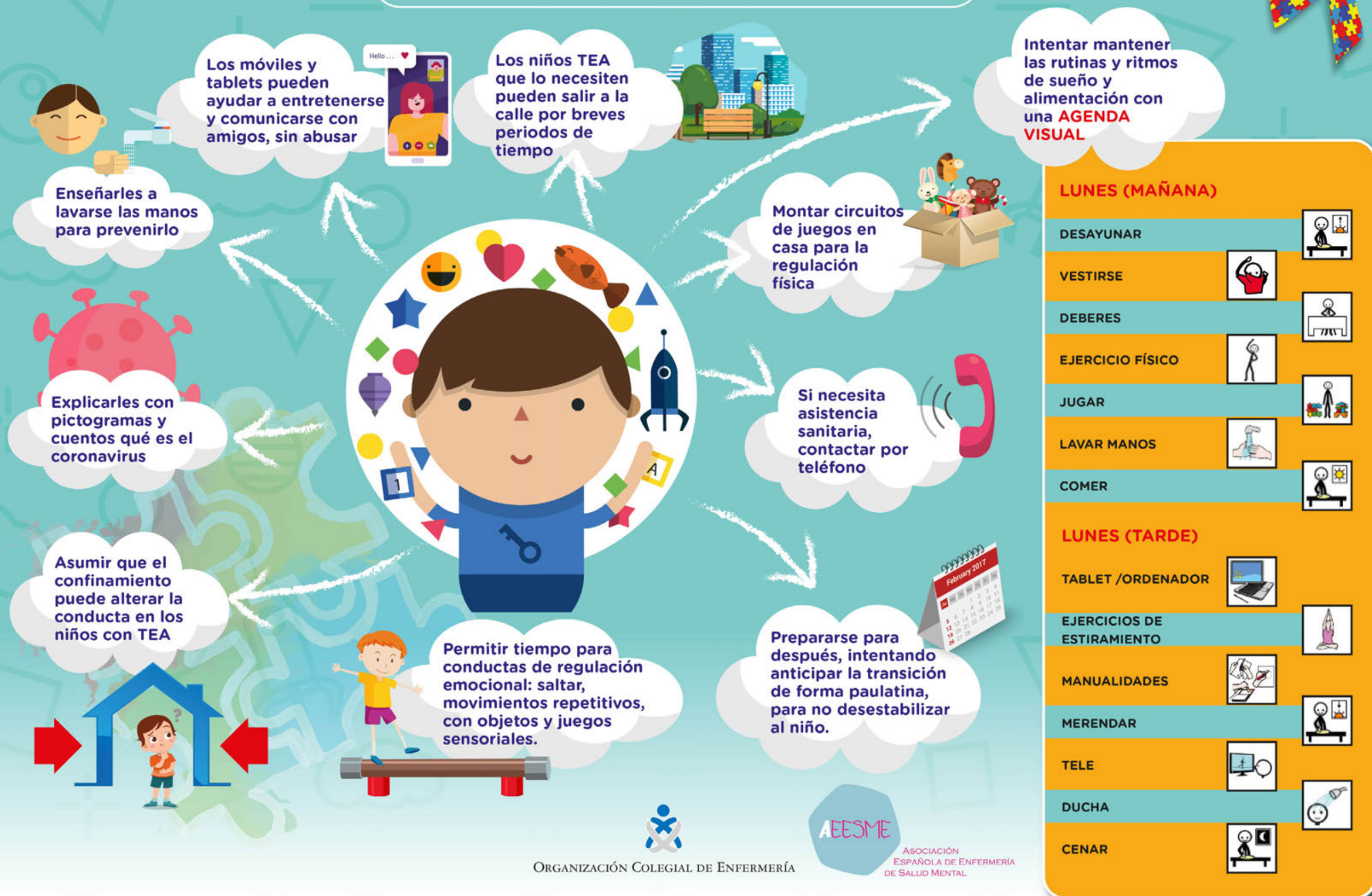
Llamamiento

Tanto en la infografía como en el vídeo se recuerda que los niños con algún Trastorno del

Espectro Autista que lo necesitan tienen permitido salir a la calle acompañados de otra persona, respetando las medidas establecidas para evitar contagiarse. Así lo establece la instrucción del Ministerio de Sanidad del pasado 19 de marzo al considerar que sus alteraciones conductuales pueden verse agravadas por la situación de confinamiento “Desde el Consejo General y la Organización Colegial de Enfermería hemos sido de los primeros en pedir a la ciudadanía que se quede en sus casas para evitar la propagación del virus. Pero ante las informaciones que hemos conocido de denuncias de personas con autismo o sus familiares, que han sido increpados o insultados cuando paseaban, queremos hacer un llamamiento a la tolerancia y el respecto a todos los ciudadanos. Los niños y niñas TEA tienen una verdadera causa de fuerza mayor para salir a la calle, y así lo han reconocido las autoridades sanitarias permitiéndolo. No agravemos su situación y colaboremos entre todos para intentar sobrellevar este estado de alarma que nos ha tocado vivir de la mejor manera posible”, ha sentenciado el presidente de los enfermeros españoles.

RECOMENDACIONES DE CUIDADOS A FAMILIAS CON HIJOS CON

TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA



Baskonia y Alavés recaudarán fondos a favor del colectivo de enfermería



MARINA VIEIRA. Madrid

El Grupo Alavés-Baskonia, comprometido con la lucha de las enfermeras contra el COVID-19, abre una preventa de una edición especial de las camisetas de sus clubs de fútbol y baloncesto cuyos fondos destinarán por completo a favor de la Organización Colegial de Enfermería.

Todos lo recaudado se dedicará a proyectos de apoyo a los profesionales de enfermería que están en la primera línea de lucha contra el coronavirus.

Además, el nombre de 'OSI Araba', la red sanitaria de la provincia de Álava, lucirá en el frontal de las camisetas del De-

portivo Alavés y Baskonia en el primer partido que disputen ambos equipos, en la Liga de fútbol y en la Liga ACB, una vez se ponga punto y final a la crisis sanitaria producida por el COVID-19. Un símbolo de agradecimiento y un sincero homenaje del Grupo Alavés-Baskonia a todo el personal sanitario y a su gran labor desde que comenzara esta crisis sanitaria.

Preventa online

Ya está abierta la preventa online en www.baskoniaalavestore.com para que todos los ciudadanos que deseen aportar su granito de arena en la lucha contra el coronavirus puedan hacerlo. Las camisetas edición especial se podrán comprar a través de este enlace al precio de 39 euros (35 euros en talla infantil) y llegarán a partir del mes de mayo. De esta manera, los ciudadanos podrán colaborar en la lucha frente al COVID-19 al mismo tiempo que se llevan a casa una prenda que homenajea a todas aquellas personas

Dos camisetas especiales para la ocasión



que cuidan día a día de todos los afectados.

Una alianza

Los fondos recaudados se destinarán de manera íntegra a la Organización Colegial de Enfermería y servirán para poner en marcha diferentes proyectos a través de la sección de cooperación "Solidaridad Enfermera". Asimismo, el Colegio de Enfermería de Álava, como institución que representa a todas las enfermeras de la red sanitaria de Álava, tendrá una participación muy activa en esta alianza. Una alianza que permitirá a toda la familia albiazul y azulgrana colaborar y apoyar de manera directa a un colectivo que se ha convertido en un pilar fundamental de esta lucha frente al coronavirus.

"En nombre de las enfermeras y enfermeros alaveses queremos transmitir nuestro más sincero agradecimiento al Deportivo Alavés y al Baskonia el apoyo a la profesión enfermera» ha afirmado la presidenta del Colegio de Enfermería de Álava, Hosanna Parra Vinós.

"La escasez de materiales de protección y la sobrecarga asistencial están presentes en esta crisis sanitaria y, sin embargo, las enfermeras y enfermeros estamos en primera línea, poniendo en riesgo nuestra salud al cuidar y apoyar emocionalmente a las personas enfermas, que en esta crisis se encuentran

sin el acompañamiento de sus personas queridas", ha asegurado la presidenta.

Los fondos irán a proyectos para el colectivo enfermero

Por último, ha afirmado que "estamos muy orgullosas y nos sentimos honradas de que nuestros equipos deportivos nos apoyen y den visibilidad al esfuerzo de la enfermería, no solo en la crisis de COVID-19, sino en nuestra labor diaria. Esta alianza de trabajo a futuro, ayudará a poner en valor el papel que realizamos desde siempre. Eskerrik asko", ha finalizado Hosanna Parra.



Instituciones, hospitales y colegios lanzan vídeos de agradecimiento a los sanitarios



A.M. GREGORIS / M. VIEIRA. Madrid

Son muchas las instituciones y organismos que han querido estos días agradecer la enorme labor que están llevando a cabo los profesionales sanitarios a lo largo y ancho de todo el país para lograr vencer al coronavirus y sacar a España de la mayor crisis sanitaria de la historia. Muchos de estos agradecimientos se han materializado en vídeos muy emotivos con los que han querido aplaudir la labor de todas las enfermeras que se están jugando la vida en estas últimas semanas.

Nursing Now Colegio de Enfermería de Palencia son los responsables de uno de estos vídeos, que acompaña fotografías de profesionales de la provincia con la canción *Viva la vida*, de Coldplay. Un tema que invita al optimismo y que deja claro que “Juntos podemos”.

El **Hospital Santa Bárbara de Soria** también ha querido homenajear a sus trabajadores y con la canción *Mi héroe*, de Antonio Orozco, han recopilado algunas de las imágenes

más emotivas de la crisis. “Es un vídeo muy positivo que anima no sólo a la población, sino a todos los profesionales porque estamos pasando una mala situación. Este tipo de detalles, a pesar de que son momentos difíciles, nos hace ver que estamos ahí, cuidando como siempre y a pesar de

Un recopilatorio de fotos de todos los profesionales

la falta de recursos y equipos, seguimos estando, somos empáticos y humanos”, afirma Isabel Galán, presidenta del Colegio de Enfermería de Soria.

El **Interlocutor Policial Sanitario** también lo ha hecho, con una voz en off que da las gracias una y otra vez a los sanitarios. “Gracias a todo el personal sanitario, os enfrentáis a la

intervención más difícil de todas, convertís los obstáculos en recursos para cuidarnos como lo estáis haciendo. Os enfrentáis a la muerte, pero no dejáis que nadie lo haga solo”, dicen. Con un mensaje claro de unidad, la policía deja constancia de que esta guerra se gana unidos. “Todos somos compañeros; uniforme azul y batas blancas, todos juntos estamos con vosotros y juntos venceremos. Vaya lección que nos estáis dando, compañeros”, aplauden.

Pero no sólo ellos han querido mostrar su apoyo, también multitud de niños como los alumnos del **Liceo Europeo de Madrid**, que han elaborado, con la ayuda de sus padres, un vídeo de agradecimiento a todos los que se están jugando la vida en estos días.

A través de dibujos y testimonios de los propios niños, se puede ver de forma simpática como representan y son conscientes de que hay muchos trabajadores dedicando su vida para luchar contra el coronavirus.



Una web ayuda a las enfermeras sin experiencia en UCI durante la crisis

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

La crisis sanitaria del coronavirus ha traído consigo la contratación de miles de profesionales para cubrir las necesidades que existen en todas las unidades de los hospitales. Muchos de ellos se han visto trasladados a zonas en las que hasta ahora no tenían tanta experiencia. Con el objetivo de refrescar estas técnicas que se llevan a cabo en las unidades de cuidados intensivos, el Hospital La Paz (Madrid), ha lanzado una [página web](#) con vídeos explicativos y pautas sobre estas técnicas, muy útiles para estos momentos. Aspiración cerrada por tubo endotraqueal, pronación, monitorización, drenajes, ajuste de la aspiración en el Pleur Evac son sólo algunos de estos ejemplos.

Tras conocer la iniciativa, la presidenta del Colegio de Enfermería de Palencia, Carmen Barcena, lo puso en conocimiento del Consejo General

de Enfermería por lo interesante que resulta para los profesionales no sólo de Madrid, sino de toda España. “Estos vídeos y consejos pueden ayudar a los profesionales a tener una idea de lo que se debe hacer en un momento de crisis

“Puede servir como orientación para toda España”

como el actual. Lo lógico sería poder trabajar con profesionales expertos en estas áreas porque son en las que se necesita personal especializado”, afirma Barcena.

Cuidados críticos

Por su parte, Guadalupe Fontán, enfermera del Consejo

General de Enfermería, aplaude la iniciativa y reconoce que “este material está siendo de gran ayuda a los profesionales que han tenido que incorporarse a estas unidades que, “aunque en muchos casos, tenían conocimientos previos de cuidados críticos, provienen de otras áreas donde estaban realizando otras funciones y como recordatorio y actualización les ha venido muy bien esta documentación”.

En este sentido, Fontán apunta que “esta documentación puede servir como orientación para toda España ya que los cuidados y técnicas que se presentan en ellos forman parte del tratamiento y atención que recomiendan las Sociedades de Medicina y Cuidados Intensivos, salvando los diferentes tipos de aparataje y material utilizado que pueden variar de unos lugares a otros”.




Sergio Alonso

 Fundador y director del suplemento
A Tu Salud, del diario *La Razón*


El coronavirus destapa la ineptitud del ministerio

La gestión de la crisis del coronavirus por parte del Gobierno de Pedro Sánchez es un desastre, se mire por donde se mire. Un desastre que tiene y tendrá consecuencias funestas para nuestro país. España, por ejemplo, es el estado que más sanitarios contagiados registra de todo el planeta, lo que evidencia que a pesar de contar con la ventaja de saber lo que ocurría en Italia y del impacto que podía ocasionar el COVID-19 con diez de días de antelación, el Ministerio de Sanidad actuó tarde y mal en las fases iniciales de la pandemia, las más cruciales. A tenor de las declaraciones de su portavoz científico, Fernando Simón, el departamento que dirige Salvador Illa infravaloró las alertas lanzadas por varios organismos europeos y la Organización Mundial de la Salud (OMS), incurriendo



en el mayor error que se puede cometer nunca en Salud Pública: negar la evidencia del problema cuando este se echa encima. Aquel negacionismo, que llevó a Simón a predecir apenas unos casos aislados o al Ministerio a amparar la celebración de manifestaciones, eventos deportivos y actos políticos hasta prácticamente el día 9 de marzo, paralizó a los altos cargos de Illa, que ralentizaron la toma de decisiones o las adoptaron de forma errática, con las consecuencias que todo el mundo puede ver todos los días. España se sitúa a la cabeza también en el número de muertos por millón de habitantes con unas estadísticas defectuosas que ni siquiera registran el número real de fallecimientos contabilizados por los registros. ¿Casualidad o causalidad? El Minis-

terio se equivocó gravemente al decidir encomendar la compra de materiales al Ingesa, un organismo que sobraría en una España eficiente y que está incapacitado para la adquisición de cantidades ingentes de productos sanitarios en mercados como el asiático, en donde se paga por adelantado y se negocia durante las 24 horas del día. ¿Cuál ha sido el resultado? Que han faltado EPIs, batas, mascarillas y res-

piradores de calidad suficiente para evitar infecciones y salvar vidas en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCIS). En el primer mes y medio de la pandemia tampoco ha habido test diagnósticos, fundamentales para acotar la infección y acorralar la propagación del coronavirus mediante confinamientos selectivos. Confinamientos selectivos que no hundieron la economía ni hi-

potecan el futuro de los hogares españoles. La adquisición chapucera de una partida defectuosa a una empresa que opera en China a través de un intermediario cuyo nombre el Gobierno se niega a revelar —bonita muestra de transparencia— es sólo un episodio más de un cúmulo de despropósitos que ha tenido su culmen, por ejemplo, en la inacción absoluta ante lo que ocurría en las residencias de ancianos —desde la declaración del estado de alarma, el día 13 de marzo, hasta el día 4 de abril el Gobierno no ordenó dar prioridad a estos centros en la práctica de test—, o en una reanudación parcial de la actividad económica que no sustentan los especialistas en base a evidencia científica alguna y que volverá a disparar los contagios.

TU SALUD ES LO PRIMERO

Nueva póliza de salud

Enferseguros

Asisa Salud + Asisa Dental Plus

32.000
especialistas

731
centros sanitarios

desde
37,59€
al mes*

Contrata ya llamando al 91 334 55 25

 **Enferseguros**
NUESTROS SEGUROS

ASISA 

www.enferseguros.com

*Prima mensual para una persona de 0 a 54 años de edad, válida hasta el 31/12/2020. Para otros tramos de edad, consultar.

Sujeto a normas de suscripción de la compañía. Cobertura otorgada por ASISA, ASISTENCIA SANITARIA INTERPROVINCIAL DE SEGUROS S.A.U. Inscripción DGSFP nºC-461. C/ Juan Ignacio Luca de Tena, 12 - 28027 Madrid. E-NETWORK SALUD, S.A.U. CORREDURÍA DE SEGUROS está inscrita en el Registro de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones con el nºJ-3552 y tiene concertado un Seguro de Responsabilidad Civil, según lo establecido en el Real Decreto-ley 3/2020, de 4 de febrero. C/Fuente del Rey, 2 - 28023 Madrid.



Antonio Mingarro
Redactor jefe de Sanifax



El ejemplo a dos metros de mi puerta...

No daré sus nombres, por aquello de la protección de datos. Pero hasta cierto punto soy un “privilegiado” dentro de esta catástrofe mundial del COVID. Primero, porque nadie de mi familia está afectado ahora (aunque tuvimos casos...). Y segundo, porque la mayoría de la gente, cuando cada tarde aplaude a los profesionales sanitarios, lo hace de un modo genérico. Pero yo tengo la suerte de que mis vecinos de enfrente están dejándose la piel en el Hospital Gregorio Marañón de Madrid. Él es cardiólogo y ella enfermera. Y por eso puedo poner cara a mi aplauso. Y por eso, aplaudo con toda mi esperanza...

Mis vecinos tienen 3 hijos. Uno casi adolescente, pero los otros dos, en el rango de mi hija de poco más de 2 años. Antes de que este “tsunami” apareciera, los mandaron fuera de Madrid con unos familiares. Por tanto, hace semanas que no los ven. No me puedo imaginar si mi labor obligara a perderme una etapa decisiva en el crecimiento de mi hija. Para ellos tiene que estar siendo durísimo. Pero en las conversaciones que cruzamos, no se quejan. De hecho, son conversaciones cortísimas, porque ya no podemos subir juntos en el ascensor. Saben que cada mañana entran en una “bomba biológica” que atacan sin miedo mientras se protegen de ella. Cada mañana, poco después de las 7AM, salen con una gran cara de sueño y también con algo de miedo, pero no regatean su destino. Es más, lo afrontan con coraje. No sé si por los plausos. Probablemente, por su vocación...

Mis vecinos salen de casa ya con la mascarilla puesta a esa hora. Podrían no hacerlo. Nada pasaría si se la pusieran ya en el coche. Pero no

quieren darle ni un centímetro de posibilidad al maldito virus. Quien sabe si una gota de saliva traidora quedaría en el botón del ascensor, en el rellano, en un espejo o en cualquier superficie. Así que desde que salen de casa, guantes y mascarilla puestos. Los zapatos, siempre en la entrada, hasta que pasan por un “frotis” de lejía. Y ni un reproche a dos días de guardia cada semana. Mis vecinos son causa y consecuencia en ese ejemplo que todos buscamos en estas horas de miedo. En SANIFAX tratamos de estar a la altura de la situación. En 40 días de crisis, hemos publicado más de 100 ediciones con información de última hora del COVID. Algunos días, hemos lanzado hasta 5 diarias, por correo electrónico, WhatsApp y otros medios. También hemos trabajado toda la Semana Santa. Y las horas interminables de “breaking news” y ruedas de prensa de entre semana. Pero no tenemos el mérito de mis vecinos.

La Enfermería paga con su futuro, su vida y sus profesionales contagiados el coste de una batalla en la que hay que sacar reflexiones. En el plano directo, el de la vergüenza ajena de la falta de equipos de protección hasta pasadas varias semanas. Tiempo habrá de reflotar ese debate. Pero hoy llega hondo el ejemplo enfermero como profesión más numerosa del SNS. Que nadie lo olvide cuando se pidan las especialidades, mejoras de condiciones, cambios organizativos o competencias para llegar más lejos. Y que nadie tenga bemoles para negárselo. Mientras tanto, aguardo al momento de abrazar bien fuerte a mis vecinos para darles, en nombre de toda su profesión, mi agradecimiento más emocionado.



**Usted cuida de sus pacientes.
Ahora, Mutua Madrileña cuida de su coche y moto.**

Enferseguros ha llegado a un acuerdo de colaboración con **Mutua Madrileña**, para ofrecer al colectivo enfermero y sus familias, así como a los empleados de la organización colegial, **los seguros de Auto y Moto con unas condiciones muy especiales.**

Disfrute de estas ventajas con el seguro de Auto de **Mutua Madrileña:**



Valor de nuevo
2 años



Libre elección
de taller



Asistencia en carretera
desde el km 0

Además, obtendrá la **Tarjeta SOY**, con la que se beneficiará de **promociones especiales y descuentos exclusivos.**

Contrate ya su seguro de Auto o Moto.
Infórmese en el **91 334 55 25** o en **www.enferseguros.com**

e Enferseguros
NUESTROS SEGUROS

MM
MUTUAMADRILEÑA

MUTUA MADRILEÑA AUTOMOVILISTA, S.S.P.F. Inscripción DGSFP nºM-0083. Paseo de la Castellana, 33 - 28046 Madrid.
E-NETWORK SALUD, S.A.U. CORREDURÍA DE SEGUROS está inscrita en el Registro de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones con el nºJ-3552 y tiene concertado un Seguro de Responsabilidad Civil, según lo establecido en el Real Decreto-ley 3/2020, de 4 de febrero. C/ Fuente del Rey, 2 - 28023 Madrid.

FOTOENFERMERÍA

DARÁ VISIBILIDAD A LA BATALLA DE LAS ENFERMERAS ESPAÑOLAS FRENTE AL CORONAVIRUS

MARINA VIEIRA. Madrid

El concurso fotográfico Foto-Enfermería tiene como objetivo ofrecer a la sociedad la imagen real de las enfermeras, fuera de estereotipos y concepciones arcaicas. Ante la crisis sanitaria en la que se encuentra nuestro país, el Consejo General de Enfermería (CGE) decidió posponer el certamen para reanudar en el momento que la situación se encuentre más estable. Sin embargo, con el objetivo de seguir siendo el altavoz de la imagen real de las enfermeras, la iniciativa ha decidido abrir una vía de visibilidad distinta. Semana a semana, desde la cuenta en [Instagram @Foto-Enfermería](#) se seleccionarán aquellas instantáneas que

muestren mejor la batalla que las sanitarias de nuestro país están librando día a día para combatir el COVID-19.

Participación directa

“Queremos hacer partícipes a las enfermeras de enseñar al

Etiqueta tus fotos del coronavirus

mundo cómo están viviendo esta situación. Nuestro objetivo es que nadie olvide, busca-

mos crear una memoria colectiva de todo el esfuerzo que nuestras profesionales están haciendo para acabar con esta crisis”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Desde la cuenta de [@Foto-Enfermería](#) se irán compartiendo las mejores instantáneas que hayan sido etiquetadas tanto en esa cuenta como en el usuario [@CGEnfermería](#). Además, los responsables de comunicación de la institución buscarán aquellas imágenes nacionales e internacionales más impactantes y también se irán compartiendo en las citadas cuentas de Instagram.



2020

Lady Gaga, Elton John o Paul McCartney, en el concierto de la OMS

GEMA ROMERO. Madrid

El próximo sábado 18 de abril, a las 17:00 horas de Los Ángeles —2 de la mañana del domingo 19 en España—, artistas internacionales de la talla de Lady Gaga, Alanis Morissette, Andrea Bocelli, Green Day, Elton John, Paul McCartney, o Stevie Wonder van a ofrecer un concierto virtual para apoyar a los profesionales sanitarios que están trabajando en primera línea contra el COVID-19. Organizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la organización internacional Global Citizen, el concierto “One World: Together At Home” se retransmitirá en directo por las principales cadenas de televisión a nivel mundial y por plataformas globales como YouTube, Amazon Prime Video, Facebook, Instagram o Twitter.

Como ha explicado el director general de la OMS, Tedros Adhanom, “la Organización Mundial de la Salud está comprometida a derrotar la pandemia de coronavirus con medidas científicas y de salud pública, y apoyar a los trabajadores de la salud. Puede que tengamos que estar físicamente separados por un tiempo, pero aún podemos unirnos

virtualmente para disfrutar de buena música. El concierto “One World: Together At Home” representa una poderosa muestra de solidaridad contra una amenaza común”.

En esta iniciativa se ha implicado personalmente Lady Gaga. En la conferencia de prensa de presentación, en la que ha participado por videoconferencia, ha señalado que “estamos muy agradecidos a todos los profesionales sanitarios de todo el mundo que están en primera línea en la lucha contra la pandemia, que es una catástrofe”.

De hecho, en apenas siete días, la cantante, junto con Global Citizen, ha conseguido recaudar 35 millones de dólares (32,39 millones de euros) para el Fondo de Respuesta Solidaria de la OMS.

“La pandemia sigue cobrando un alto precio a las familias, comunidades y naciones de todo el mundo. Necesitamos un enfoque que abarque a toda la sociedad, en el que cada uno desempeñe su papel. Eso incluye a la gente de la industria del entretenimiento”, ha comentado Tedros, quien ha agradecido a Lady Gaga y a Global Citizen por su “liderazgo”.

En todo el mundo

Este especial virtual incluirá artistas y actuaciones adicionales de todo el mundo, así como la unidad entre todas las personas afectadas por COVID-19. También apoyará a los profesionales sanitarios de primera línea que están haciendo un trabajo increíble por salvar vidas.





#YoLeCojoLaManoPorTi

Una iniciativa enfermera para acompañar a los pacientes de COVID-19

ALICIA ALMENDROS. Madrid

Acompañar es la mejor manera de decir adiós. Pero estos días en los que las muertes por COVID-19 no dan tregua, ese adiós tiene un acompañante al que no estamos acostumbrados: la soledad. Pero no están solos porque, aunque las enfermeras están sometidas a un estrés abrumador no han olvidado acompañar a los pacientes en sus últimas horas. Carmen García, enfermera del Hospital Universitario Fundación Alcorcón de Madrid ha puesto en marcha la iniciativa “No están solos! #YoLeCojoLaManoPorTi”, con la que quiere tranquilizar a los familiares en estos momentos tan difíciles.

“Los primeros días de esta pandemia estábamos tan ocupados y preocupados de salvar sus vidas sin poner las nues-

“Con guante que no es lo ideal, pero es lo que tenemos”

tras en peligro. Nos colocábamos los EPIs correctamente, aprendimos a intubar, pronar... siempre detrás de pantallas y gafas a las que no estábamos acostumbrados. Esos

días, poco podíamos pensar en las consecuencias de todo esto”, relata. En cambio, la llegada del primer fallecido fue un duro golpe. “Fue un mazazo para todos al ver a su familia impotente desde la puerta del box despedirse de él, las cosas que le decían y los agradecimientos que nos dieron cuando nuestro sentimiento era de fracaso. Casualmente yo le había ingresado y había escuchado sus últimas palabras con él y ahora se marchaba, solo”, añade. Ese día fue duro y Carmen usó Facebook como espacio para desahogarse. “Subí lo que sentía y me dormí”, resalta. Al cabo de unos días, su ini-

ciativa se había hecho viral. “Me sorprendió haber calado en más de 175.000 personas. Me escribió mucha gente agradeciendo nuestra humanidad y pidiéndome que fuéramos su compañía. Recapacité de mi enfado interior y me pareció muy bonito el darles nuestras manos por ellos. Por supuesto sabemos que es una mano extraña, con guante que no es lo ideal, pero es lo que tenemos. Eso o la soledad”, comenta Carmen.

Tras esto, comentó la idea con sus compañeras y a la mayoría les emocionó y desde entonces se hacen fotos y las cuelgan -siempre preservando la imagen del paciente- “con la esperanza de que algún familiar que las viese se sintiera aliviado, acompañado, representado”, expone. Todas las enfermeras son un equipo y la coordinación entre ellos está siendo clave. “Estamos recibiendo ayuda y dedicación plena por parte de todo, desde la dirección de enfermería a través de los subdirectores y supervisores, se están dejando la piel a nuestro lado para facilitarnos todo lo que se puede”, explica.

Un impulso

Los pacientes de UCI están sedados y relajados, por lo que no son muy conscientes en general. “Simplemente, cuando llegan y hasta que se les intuba, ahora, además de



hablarles, que con mascarilla y casco nosotros, y ventimask con reservorio ellos es difícil entendernos, les cogemos la mano. Y te aseguro que por lo fuerte que la agarran lo agradecen. Es importante que se sientan acompañados.

“Todas las compañeras se hacen fotos y las comparten”

En el hospital trabajan a destajo. “Desde Urgencias que es la puerta de entrada de los pacientes hasta la hospitalización estamos trabajando al límite de las fuerzas, físicas y emocionales. Las camas de hospitalización se han multiplicado, hemos aprovechado todos los rincones del hospital como gimnasio, cafetería, consultas... para poder tener la mayor oferta y atención posible. Mi UCI, un servicio acogedor y familiar de, habitualmente, 12 boxes, ha crecido hasta los

19, transformándose también en UCI la zona de reanimación y hospital de día quirúrgico. Así hemos conseguido llegar a tener más de 40 boxes de UCI con respirador”, cuenta Carmen. Para ella lo más difícil es “lo que no puedes hacer y a lo que no puedes llegar. Si hay 43 respiradores ya ocupados y hay 3 pacientes que lo necesitan o tener a una persona mala en un sillón porque no hay ni una cama libre. Eso es lo más difícil de llevar para todos nosotros. Cuando no podemos atender como nos sale de dentro”, puntualiza.

Esta pandemia tiene dos caras: la de los fallecidos y la de los supervivientes. “Si solo miramos la de fallecidos veremos dolor, soledad, injusticia, inhumanidad... Pero para poder salir de ella hemos de honrar a nuestras víctimas y celebrar los éxitos. Nosotros, como todos los compañeros, celebramos con aplausos todos nuestros extubados y altas. Nos parecía mentira el primero, pero ya después de más de 20 días la cosa cambia. Quedémonos con la esperanza”, finaliza.



Carmen junto a sus compañeros

Una *app* enfermera actualiza todos los materiales sobre el coronavirus en el móvil



MARINA VIEIRA. Madrid

Un equipo de enfermeros ha desarrollado, en conjunto con el Hospital Sant Joan de Deu de Barcelona, una App donde todos los sanitarios pueden encontrar los protocolos que más necesitan estos profesionales en su práctica diaria. Además, teniendo en cuenta la situación en la que se encuentra la sanidad en estos momentos, están actualizando cualquier contenido relacionado con el COVID-19 que pueda ayudar al ejercicio de sus compañeros. “Todos los enfermeros llevamos en nuestro bolsillo un bloc de notas donde vamos anotando aquellos procedimientos que nos son más útiles. Mantener actualizado esto nos era muy difícil. Ahora, contamos con tecnologías que nos pueden ayudar. En realidad es la versión electrónica de esa libreta que siempre hemos llevado todos”, introduce José Manuel Blanco, CAP enfermero del Hospital Sant Joan de Deu y uno de los responsables de la iniciativa.

COVID-19

La idea se ha está ofreciendo ahora fuera de las fronteras

Todos los protocolos de actuación frente al virus

del hospital barcelonés donde ha surgido para ayudar al máximo a todos los compañeros de profesión que se encuentran luchando contra el coronavirus. “Los enfermeros pueden disponer de toda la información relacionada con el COVID-19 de forma muy fácil en su bolsillo en cuanto a procedimientos, protocolos de actuación en cuanto al virus. Todos los enfermeros saben que los procedimientos están vivos y son muy cambiantes, nuestra herramienta va evolucionando con los cambios”, explica Blanco. Una de los apartados que más éxito está teniendo en la aplicación es un vídeo en el que se explica, paso a paso, cómo se tiene que colocar un profesional sanitario el Equipo de Protección Individual (EPI). “Es un vídeo muy sencillo donde explicamos cómo te tienes que colocar y cómo te tienes que retirar este material”, recalca Blanco.

Funcionalidades

La herramienta no sólo cuenta con acceso a protocolos enfermeros. También incluye otros contenidos de utilidad para el trabajo de estos profesionales. “Hemos desarrollado una *app* que aglutina todo lo que los enfermeros pueden necesitar en su día a día, desde herramientas de cálculo, procedimientos, algoritmos, tablas, vídeos cortos de formación. Todo ello aglutinado en un

“Una versión electrónica de la libreta que siempre llevamos”

mismo sitio que permite que el enfermero a pie de cama pueda tomar decisiones que hasta ahora le eran muy difíciles», concreta el enfermero del Hospital Sant Joan de Deu. Por ejemplo, en la herramienta de cálculo, para los enfermeros pediátricos la aplicación tiene una calculadora donde tan sólo poniendo el peso del niño se pueda calcular la medicación en tan solo unos segundos.

Además, como el contenido está vivo, los enfermeros cuentan con la fiabilidad de que siempre tienen las herramientas más actualizadas. “Las actualizaciones te llegan a tu teléfono, no eres tú quien tiene que buscar esa actualización. La *app* te avisa. Esto hace que podamos trabajar con mínima variabilidad y con la mayor evidencia científica”, relata José Manuel Blanco.

La aplicación está disponible para ser descargada en todos los sistemas operativos móviles y el manejo es muy sencillo, apto para todo tipo de sanitarios. Se puede descargar a través de este enlace [para iOS](#) y este enlace [para Android](#).



DIARIOENFERMERO

El mejor portal de noticias de enfermería y salud



legal



investigación



reportajes



ocio

diarioenfermero.es

síguenos en:

