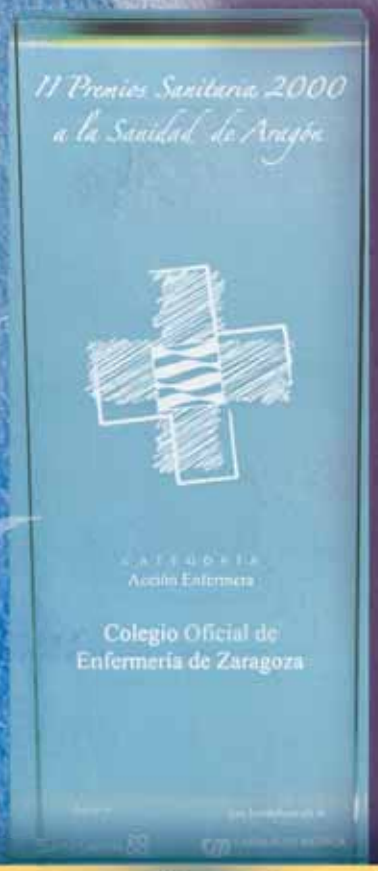
Noticias de Enfermería

Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza
NÚMERO 85 • MARZO-ABRIL 2012
PERIODICIDAD BIMESTRAL • I.S.S.N.: 1130-2410

LAURELES



Portada: Fco. Núñez/Los Sitios.

Noticias de Enfermería

AÑO XIV NÚM. 85
MARZO-ABRIL 2012

- **Director:**
  Juan José Porcar Porcar.
- **Director Técnico:**
  Francisco Núñez Arcos.
- **Consejo de redacción:**
  Vicente Luis Moreno.
  José Luis Bancalero Flores.
  M.ª Carmen Gracia Cirugeda.
  A. Carmen Longares Longares.
  Ricardo Villarroya Villagrasa.
  Blanca Giménez Alcántara.
  Emmanuel Echániz Serrano.
  Belén Val Lechuz.
  Inmaculada Marco Arnau.
  Asunción Andía Navarro.
- **Edita:**
  Organización Colegial de Enfermería en Zaragoza. Tomás Bretón, 48 pral. Edificio Torresol. 50005 Zaragoza.
  Tel. 976 356 492. Fax 976 559 774.
  E-mail: prensa@ocez.net • www.ocez.net
- **Edición y diseño:**
  Los Sitios talleres gráficos.
  Ávila 17. 50005 Zaragoza.
- **Depósito Legal:**
  Z-2.745-97
- **I.S.S.N.:**
  1130-2410
- Indexada en Base de Datos **Cuiden**, Granada, España.
- Los artículos publicados expresan el criterio personal de sus autores, sin que **NOTICIAS DE ENFERMERÍA** comparta necesariamente las tesis o conceptos expuestos.
  Ejemplar gratuito.

sumario

3 **editorial**

4 **actualidad** Coordina: Francisco Núñez Arcos

El Colegio de Enfermería de Zaragoza y provincia, premio a la «Acción Enfermera 2011».

VI Reunión Internacional de Investigación Forandalus y I del Grupo de Investigación Aurora Mas (A.MAS).

Obituario. A Sofía Marcellán Mayayo.

Convenio Asisa Salud.

Convenio de colaboración con Centro Médico Palafox.

A.M.A. pone en marcha su promoción en seguros de automóvil y motocicleta.

Curso de Metodología en Investigación para profesionales sanitarios.

La Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza se denomina Facultad de Ciencias de la Salud.

13 **ética y deontología**

El estrés de enfermería en UCI.

14 **asesoría jurídica**

Lucha colegial contra el intrusismo profesional.

18 **enfermería naturista**

Visita al Laboratorio de Fórmulas Magistrales.

Actividades Sección Enfermería Naturista.

19 **IX Concurso de Narrativa Corta y Cuentos**

Operación Cena de Navidad. Primer Premio del Concurso.

28 **San Juan de Dios 2012**

San Juan de Dios 2012.

Entrega de Becas.

Insignia de Oro Colegial para Adolfo Urgel Pablo.

Insignia de Oro y Homenaje a la Comisión Científica.

Insignia de Oro y Homenaje a la Comisión Deontológica.

Entrega de premios de los Concursos de Fotografía y Narrativa.

Premio Científico de Enfermería.

Cena de Hermandad.

Homenaje a los Jubilados.

Mercedes Blasco Solana, Medalla de Oro al Mérito Profesional.

45 **agenda**

Prestaciones sociales. Normas de colaboración. Servicios Colegiales.

Actualización de datos de contacto de los colegiados.

Laureles

Recibir un reconocimiento es siempre agradable, gratificante. Si además la muestra viene del entorno profesional el agradecimiento es mucho más valorado. Es mi deseo compartir este Premio Sanitaria 2000 a la Sanidad de Aragón en la categoría Acción Enfermera, –otorgado por un jurado compuesto por prestigiosas autoridades sanitarias de ámbito nacional– con el equipo humano de profesionales que comparten conmigo el día a día de la gestión colegial, con todos sin excepción, son los que hacen que el Colegio funcione de la mejor manera posible optimizando el empleo de los recursos con los que contamos.

Este galardón no es fruto de una acción aislada en la que hemos intervenido con puntual éxito, ratifica la línea seguida por nuestra gestión de forma continuada. Una recompensa que nos ha de servir de estímulo para mantener el trazo marcado, manteniendo las premisas de servicio a los colegiados, adaptándonos a sus demandas, con la formación y la investigación como sus ejes vertebradores, por una parte, y la política de fluida relación con las instituciones y autoridades, –imprescindible para llevar a buen puerto la solución de los temas fundamentales que estamos abordando conjuntamente–, por otra. Pero no nos dormiremos en los laureles. Seguiremos en la brecha.

Próximos al paso del ecuador del duodécimo año del siglo XXI la actividad colegial continúa sin descanso, adornada con el desarrollo de los actos programados con motivo de la obligada celebración de la festividad de nuestro Patrón, San Juan de Dios. En las páginas de este número de Noticias de Enfermería se reflejan las actividades que han tenido lugar con motivo de ésta, nuestra fiesta anual. Un amplio reportaje fotográfico plasma las distintas actividades que han tenido lugar con este motivo. Las páginas centrales incluyen el espléndido relato ganador del Premio de Narrativa Corta y Cuentos, quedando reflejadas en el resto de las páginas las otras actividades llevadas a cabo: entrega de la Medalla de Oro, homenajes a las Comisiones Científica, Deontológica y a los jubilados, recuerdo de los difuntos y entrega del Premio Científico y las becas con las que estimulamos y compensamos las facetas investigadoras y de formación entre nuestros colegiados.

Antes de que finalice el segundo trimestre se ha de completar el denso programa formativo planificado en este incierto periodo primaveral que nos llevará a las puertas de la etapa estival.

Mientras tanto, seguiremos colaborando con las instituciones y autoridades sanitarias para conseguir mantener el nivel de nuestro Sistema Nacional de Salud, aportando para ello la más que demostrada competencia y buen hacer de los profesionales de enfermería.

Un fuerte abrazo para todos,

Juan José Porcar Porcar
Presidente

Premios Sanitaria 2000 a la Sanidad de Aragón

El Colegio de Enfermería de Zaragoza y provincia recibe el premio a la «Acción Enfermera 2011»

F.N.A./Redacción

Presidido por el consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia, Ricardo Oliván, –junto con la vicepresidenta primera de las Cortes de Aragón, Rosa Plantagenet-Whyte Pérez, el presidente de Sanitaria 2000, José María Pino; el director general de Carburos Médica, Jorge Huertas y Alfonso Moreno, presidente de la Comisión Nacional de Especialidades en Ciencias de la Salud– ha tenido lugar la entrega de los II Premios Sanitaria 2000 a la Sanidad de Aragón. El acto, al que han asistido más de 400 personas, entre las que están presentes o representadas la mayor parte de las instituciones, entidades y profesionales sanitarios de la comunidad autónoma y nacionales, ha tenido lugar en los salones del hotel Palafox de Zaragoza el pasado día 26 de marzo. En el mismo se han entregado galardones a 16 categorías en las que ha quedado reflejada la calidad de la Sanidad de Aragón y el alto nivel de sus profesionales y entidades, en las que se reconoce la labor cotidiana que realizan en nuestra Comunidad Autónoma.

Mesa presidencial, de izda. a dcha., Jorge Huertas, director general de Carburos Médica; Rosa Plantagenet-Whyte, vicepresidenta primera de las Cortes de Aragón; Ricardo Oliván, consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia de Aragón; José María Pino, presidente del Grupo Sanitaria 2000; y Alfonso Moreno, presidente del Consejo Nacional de Especialidades de Ciencias de la Salud.

El Colegio de Enfermería de Zaragoza, los Colegios de Farmacéuticos de Huesca, Zaragoza y Teruel, los Hospitales General de la Defensa de Zaragoza y Ernest Lluch de Calatayud, la Clínica Montpellier de Zaragoza, la Dirección de Atención Primaria de Barbastro, el Servicio de Neurología del Hospital Miguel Servet de Zaragoza, el Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud Pirineos de Huesca, los Programas de implantes cocleares y de Neurociencias del Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón, la Sociedad Científica SEMES Aragón, el Foro Aragonés de Pacientes, el Consorcio Aragonés Sanitario de Alta Resolución, la Revista «Salus Semper» y los médicos Fernando Ibarra y José Ignacio Sánchez Miret han recibido los galardones que acreditan su destacada labor en pro de la Sanidad de Aragón en el pasado año.

Al Premio correspondiente a la «**Acción Enfermera**» habían llegado como finalistas, junto al Colegio, la Consulta de Enfermería Oncológica de Alta Resolución del Hospital de Barbastro y las enfermeras Lourdes de Torres, de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario Miguel Servet y Francisca Palmero, directora de Enfermería del Hospital San Juan de Dios de Zaragoza.

El Premio a la Corporación Colegial reconoce su interés por resolver las necesidades de los profesionales de enfermería de Zaragoza en materia de docencia e investigación y su colaboración con Instituciones, Universidad y Colegios Profesionales.

El presidente Juan José Porcar Porcar ha recogido el Premio otorgado al Colegio de Enfermería de Zaragoza. Tras expresar su agradecimiento a Sanitaria 2000, Carburos Médica y el jurado que ha concedido este premio, el presidente ha destacado en su breve alocución el excepcional momento que se vive en el Colegio cuya Junta preside, destacando el apoyo prio-

ritario que desde el mismo se presta a la formación y la investigación entre los colegiados, así como el dinamismo de las Vocalías y Secciones de Docencia, Matronas, Salud Mental, Enfermería del Trabajo, Familiar y Comunitaria, Pediátrica, Salud Mental, Naturista, de Investigación en Úlceras por Presión y Urgencias, que *«desarrollan una intensa actividad»*, afirmó. Hizo un aparte para felicitar públicamente al Rector Magnífico de la Universidad de Zaragoza, Manuel José López Pérez, deseándole suerte en su nueva etapa como Rector electo.

Antes de expresar su deseo de compartir el Premio con los miembros de la Junta de Gobierno colegial y con todas las enfermeras y enfermeros de Zaragoza y su provincia, Juan José Porcar destacó la excelente relación que se mantiene con las instituciones y autoridades sanitarias, *«todo lo fluida que la sanidad y la profesión necesitan para los temas fundamentales que estamos abordando»*, refiriéndose al último proyecto que se está abordando conjuntamente, el desarrollo de la Ley de Muerte Digna, *«de una importancia extraordinaria para todos»*.

El consejero Ricardo Oliván, que ha clausurado el acto, ha destacado que *«estos premios suponen un reconocimiento a los profesionales sanitarios que hacen posible que la sanidad funcione como todos deseamos»*, destacando en otra parte de su intervención la importancia del elenco de profesionales sanitarios, que *«deben constituirse* –dijo– *como eje vertebrador de toda la política sanitaria»*.

Foto de Portada: Foto de familia de autoridades, organizadores y ganadores de los II Premios Sanitaria 2000 en Aragón.

Pablo Domínguez, Director de Relaciones Institucionales Sur de Europa de Carburos Médica, entrega el Premio Acción Enfermera a Juan José Porcar Porcar, presidente del Colegio de Enfermería de Zaragoza y provincia.

Juan José Porcar entrega su Premio al presidente del Foro Aragonés de Pacientes, Tomás Mainar Gómez.

Ricardo Oliván, consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia de Aragón y Rosa Plantagenet-Whyte, vicepresidenta primera de las Cortes de Aragón con el presidente Porcar y su esposa Ana, directivos de Gruparis, finalista en la categoría Acción Investigadora y miembros de la Junta de Gobierno colegial.

TODA LA INFORMACIÓN SOBRE LOS PREMIOS SANITARIA 2000 EN www.redaccionmedica.com

VI Reunión Internacional de Investigación Forandalus y I del Grupo de Investigación Aurora Mas (A.MAS)

Concha Germán Bes. Profesora. Universidad de Zaragoza. *Fotos: Fco. Núñez Arcos*

Zaragoza acoge los días 23 y 24 de marzo la VI Reunión Internacional de Investigación FORANDALUS y I del Grupo de Investigación Aurora Mas (A.MAS): Autocuidados, Calidad de Vida y Pensamiento Enfermero. Grupo emergente Universidad-Diputación General de Aragón

La reunión se ha desarrollado en el Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa y en la Facultad de Ciencias de la Salud, contando con la presencia de 180 personas, 20 de ellas procedentes de México, Brasil, Colombia, Chile y Portugal. Han sido aceptadas 160 comunicaciones entre Posters y Orales y han asistido importantes investigadores procedentes de Brasil, Granada, Ourense, Sevilla y Madrid y un número importante de alumnado de doctorado, máster y grado de Enfermería y profesorado de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza. En su acto inaugural y en las sesiones de trabajo han estado presentes directivos del Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza, de la FUDEN, de los hospitales Miguel Servet y San Juan de Dios y del área II del Salud.

La conferencia inaugural ha estado a cargo de la enfermera doctora Regina Vera Waldow de Porto Alegre Brasil, autora de numerosos libros. La conferenciante presentó las características del Cuidado Humanizado o Invisible: el cuidado existe en tanto en cuanto existe el otro y su vulnerabilidad, en cuya relación es imprescindible la sensibilidad y la capacidad de expresarnos a través del lenguaje, de ser compasivos y solidarios.

Autoridades en el acto inaugural.

Concepción Germán, presidenta del Comité Organizador.

La doctora Eliseth Ribero Leao del hospital Eistein de Sao Paulo Brasil, expuso sus investigaciones sobre la música y el dolor, así como su proyecto para el que ha sido contratada en el hospital anteriormente mencionado: conseguir su acreditación como hospital magnético, título que ostentan diversos hospitales en Estados Unidos, pero ninguno en Iberoamérica ni España. El hospital magnético se caracteriza porque "atrae" enfermeras que quieren trabajar en estos ambientes laborales. El resultado es que disminuyen las complicaciones, la estancia, la mortalidad y los costes. Esto nos lleva a proponer como un error recortar en Enfermería en la actualidad cuando debería estudiarse cuidadosamente la situación, ya que el ratio enfermera/cama en nuestro país sigue siendo de dos a tres veces por debajo de la media europea.

La Invisibilidad, Humanidad, Identidad y Calidad del Cuidado y reconocimiento de Cuidadoras Familiares y Profesionales para reivindicar su importancia como sostén del estado de bienestar

Más información: www.unizar.es/auroramas www.index-f.com

Componentes de la mesa presidencial: Carmen Ramos, directora de enfermería del HCU «Lozano Blesa»; Manuel Amezcua, presidente de la Fundación INDEX; Luis Olivares, vicerrector de la Universidad de Zaragoza; Francisco León, director de la Facultad de Ciencias de la Salud y Concepción Germán, presidenta del Comité Organizador.

El profesor Manuel Amezcua de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Index, coorganizadora de este evento, presentó sus reflexiones sobre la evaluación de la calidad, poniendo encima de la mesa, las incongruencias que presentan con frecuencia los sistemas actuales de evaluación: burocracia, continuos cambios y en definitiva un contexto que obliga al profesional a adaptarse el modelo de calidad sin que necesariamente cambie la realidad, lo que da lugar a una esquizofrenia entre la ética del profesional y la realidad del cuidado.

Distintas ponencias trataron sobre los primeros estudios sobre la Historia de Practicantes, Matronas, Internos de Medicina desde el siglo XIX en la Universidad de Zaragoza, y los de las Enfermeras desde 1915 de las Siervas de María. La importancia de estudiar el contexto histórico y el papel jugado por las mujeres y hombres en cada etapa se sitúa en el epicentro de las futuras investigaciones sobre nuestra profesión para poder comprender el actual conocimiento y reconocimiento social de los Cuidados Profesionales. Los conceptos Calidad de Vida e Invisibilidad se han puesto de manifiesto en numerosos trabajos presentados por investigadoras de grupos de Chile, Colombia, Almería, Euskadi, Granada Sevilla, Madrid, Tarragona y Zaragoza. Destacamos los trabajos en marcha dirigidos por la Dra. Rosa Casado sobre el impacto en la salud de los cuidadores familiares, así como el estudio de las cuidadoras inmigrantes. Destacó el papel generoso y cercano que estas mujeres ejercen con nuestros mayores.

Han finalizado estas dos jornadas maratonianas con el homenaje a Cuidadores Familiares. Mª Teresa, Mari Luz, Pilar, Pepe, Ana María, Carmen, Armando, Celia, Olaf, Liria explicaron a través de sus narraciones por escrito, en video o de viva voz, sus experiencias de cuidadoras a lo largo de su vida. Mujeres que han criado hasta diez hijos, que han cuidado de marido, padres y suegros y que a sus ochenta años, por primera vez en su vida, cuando tienen tiempo para ellas se preguntan ¿Qué es lo que yo quiero hacer? Hombres cuidando de su mujer con Alzheimer que han tenido que aprender desde el aseo a la compra, la comida y poner la lavadora. Jóvenes mujeres que han tenido que dejar su trabajo para ocuparse de sus madres, hijos o maridos discapacitados por accidentes. Personas que añoran tener un rato cada día para poder leer, pasear o, simplemente, estar solas. El nivel de las comunicaciones ha sido elevado y los coloquios han tenido una gran participación y seguidos por Twitter (@forandalusAMAS).

La reunión se ha cerrado con un concierto Homenaje de la Coral Miralbueno de Zaragoza a los Cuidadores Familiares y Profesionales y un discreto refrigerio.

Obituario

A Sofía Marcellán Mayayo

María Josefa Ruiz Marcellán

Querida tía Sofía

Naces en Luesia (Pueblo de las Cinco Villas). Tu infancia transcurre felizmente, como la mayoría de los niños, en los pueblos. Tus padres habían emigrado a Sudamérica en 1900 y vuelven, con cuatro hijos, en 1910. Se establecen en Luesia, de comerciantes y tienen 7 hijos más. Tú haces la 7ª y naces en 1916. Hacia 1924 se trasladan a Zaragoza y enseguida fallece el padre; dejando a la madre con 9 hijos. Tu alcanzas los 9 años y delante de ti hay 5 hermanos que trabajan y uno estudia para sacerdote en el Seminario de Jaca.

Cuando cumples los 14 años empiezas a trabajar de aprendiza en una sombrerería y más tarde operaria en una cepillería.

En la guerra civil española, tus cinco hermanos varones se enrolan en el frente y pierdes a dos de ellos. De tí, Sofía, tengo memorias imborrables de la infancia. Nos cantabas cantos religiosos que parecían NANAS y también nos contabas chistes. Eras muy alegre con los pacientes. Animabas cuando había dolor y procurabas quitar hierro a las situaciones penosas. Casi todas las noches asistías a un parto. Ante las dificultades que se presentaban, en los partos a domicilio, solicitabas ayuda de tu hermana Purificación, (entonces no había móviles) enviando al marido de la paciente en busca de la sonda acanalada, (era la frase clave para pedir ayuda). Las parturientas te tomaban mucho cariño y muchas mamás bautizaban a sus hijas con tu nombre.

Cuando inauguran la Residencia José Antonio Primo de Rivera (hoy Miguel Servet) y jerarquizan la Tocología, tú te quedas de Practicante de Zona de la Seguridad Social; pero eres elegida Presidenta del Colegio de Comadronas del 1955 al 1965; pues seguías asistiendo partos en la Sanidad Privada junto con tu hermana Purificación. Ha desfilado por vuestra consulta un batallón de mujeres fértiles y también menopaúsicas. Tu hermana Purificación que con sus 90 años, está llena de vida, puede dar Fe de ello. Los barrios Delicias y Oliver os hicieron un panegírico periodístico hace unos años sobre vuestra dedicada asistencia entre los años 1940 a 1980. Mientras fuiste Presidenta del Colegio de Matronas de Aragón asististe a varios Congresos Nacionales e Internacionales (Barcelona, Madrid, Roma, Jerusalén, Estados Unidos, Canadá, etc.) También fuiste una avanzada en la mecanización, conduciendo tu propio coche. Te gustaba asistir al teatro y también a los toros, que muchas veces te acompañaba.

Te marchaste un 6 de noviembre de 2011; pero la mayor parte de tus amigas y compañeras nos dejaron anteriormente. Disfrutaste la jubilación durante 30 años. Unos días anteriores a tu marcha nos fundimos en un silencioso abrazo que no es fácil olvidar. Presiento que posees la dicha que muchos mortales deseamos sin sospecharlo. Besos, tía Sofía.

Confíanos tu tranquilidad laboral

* Ambas coberturas tienen un periodo de carencia de 24 meses y son extensión de la cobertura de baja laboral para mujeres menores de 45 años.

La seguridad de saber que tus ingresos estarán siempre garantizados

SILT
Seguro de Baja Laboral Total Temporal
Un seguro indispensable para profesionales que ejerzan por cuenta propia y muy necesario como complemento para quien trabaje por cuenta ajena.

Ventajas
- Podrás percibir una indemnización diaria de hasta 12 ó 18 meses, como tú decidas.
- Y si no lo utilizas, puedes obtener importantes descuentos en la prima de años sucesivos por no siniestralidad, hasta un 25% de bonificación. Bonus-malus
- Con franquicia a tu elección: De 7, 15 ó 30 días.

Coberturas
- Incapacidad Laboral Total Temporal.
- Cobertura de Baja durante el Embarazo*.
- Cobertura de Parto*. Conciliando maternidad y vida laboral
- Fallecimiento por cualquier causa (mín. 500€).
- Indemnización adicional por hospitalización.

Más información en cualquiera de las Oficinas PSN, llamando al 902 100 062 o en www.psn.es

PSN

Convenio Asisa Salud

El Colegio de Enfermería de Zaragoza y provincia ha firmado un Convenio de Colaboración con ASISA por el que se ofrece a los colegiados y sus familiares unas condiciones muy ventajosas.■

asisa salud

Un seguro de salud hecho a tu medida

Acuerdo especial para:

Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza

Gracias al acuerdo ahora tienes la oportunidad de confiar a **ASISA** el cuidado de tu salud y la de los tuyos en unas condiciones muy ventajosas. Porque sabemos que el factor humano es el activo principal de todos.

Coberturas destacadas

- Coste por acto médico gratuito, excepto psicoterapia.
- Elegir libremente especialista.
- Recibir un trato más cercano.
- Cobertura durante el embarazo y el parto, incluida la preparación.
- Cobertura sanitaria en accidentes de tráfico y laborales.
- Urgencias 24 horas.
- Clínicas propiedad de ASISA en toda España.
- Cobertura en el extranjero a nivel mundial.

Cuota especial

Desde 0 a 30 años .....32€
Desde 31 a 45 años .....36€
Desde 46 a 55 años .....38€
Desde 56 a 65 años .....48€

Extensible para familiares.

ASISA es la compañía con más recursos propios 14 clínicas y 16 centros Médicos. Entre más de 32.000 médicos a tu disposición .Con más de 600 Centros concertados en todo el país. Y más de 100 puntos de atención para estar más cerca de ti.

Más información y contratación:
Ana Martínez Artigas Telf: 637 22 41 34
amartineza@asisa.es
Coso , 77 Zaragoza

asisa

Convenio de Colaboración con Centro Médico Palafox

Centro Médico Palafox

El Colegio de Enfermería de Zaragoza y provincia, ha firmado un Convenio de Colaboración con el Centro Médico Palafox por el que éste ofrece servicios de Odontología, Dietética-Nutrición y Fisioterapia para colegiados y familiares en condiciones y tarifas especiales.■

Información:

Centro Médico Palafox
Teléfono 976 223 934
www.centromedicopalafox.com

A.M.A. pone en marcha su promoción más ventajosa para ahorrar en sus seguros de automóvil y motocicleta

La campaña ha entrado en vigor el 1 de abril

A.M.A., la Agrupación Mutual Aseguradora de los Profesionales Sanitarios, ha lanzado una nueva campaña denominada Elija ahorrar, para que todos aquellos que contraten un nuevo seguro de automóvil o motocicleta durante el periodo promocional, se puedan beneficiar con un descuento del 65 o 70% en función del tipo de seguro que contraten.

Con este nuevo lanzamiento, A.M.A. sigue adelante en su estrategia de posicionar los seguros de la compañía al nivel más competitivo, y de ofrecer a todos los profesionales sanitarios la posibilidad de contratar nuevas pólizas en condiciones muy ventajosas.

Todas las contrataciones realizadas entre el 1 de abril y el 30 de junio podrán beneficiarse de los descuentos y de todas las garantías asociadas a estas pólizas.

www.amaseguros.com

Elija ahorrar

Contrate ahora su seguro de automóvil con A.M.A.

Solo hasta el 30 de junio

HASTA

65%

DE DESCUENTO*

EN SU SEGURO

*Promoción válida para presupuestos de nueva contratación realizados del 1 de abril al 30 de junio de 2012.
No acumulable a otras promociones. Consulte condiciones en www.amaseguros.com

Y además:

- Excelente red de talleres preferentes A.M.A.
- Gestión de recursos de multas
- Vehículo de sustitución (según modalidad contratada)
- Asistencia en viaje 24 horas desde el kilómetro cero (incluyendo reparaciones urgentes en carretera)
- Peritaciones en 24 horas
- Atención jurídica telefónica (para cualquier circunstancia de su vida diaria)

A.M.A. agrupación mutual aseguradora
LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

Infórmese sobre todos nuestros Seguros y Servicios:

- A.M.A. Zaragoza 976 22 37 38
- José María Lacarra de Miguel, 8 ; Bajo C.P. 50008
- zaragoza@amaseguros.com

Curso de Metodología en Investigación para profesionales sanitarios

Asunción Andía Navarro. *Vocal de la Junta de Gobierno del Colegio.*
Fotos: Fco. Núñez Arcos

La Asociación Aragonesa de Enfermería del Trabajo (ASAET) en colaboración con la Sociedad de Medicina, Higiene y Seguridad en el Trabajo de Aragón y La Rioja (SMHSTAR) y con el Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza , ha organizado el curso de «Metodología en Investigación para profesionales sanitarios». Este curso, desarrollado en el aula de informática del Colegio, tiene un contenido teórico en metodología, y una parte práctica de aplicación de una herramienta informática específica. Ha sido impartido por el Dr. Diego Júdez Legaristi, Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública del Hospital Universitario Lozano Blesa de Zaragoza.

El objetivo del curso de «Metodología en Investigación para profesionales sanitarios» es iniciar a los profesionales de la Medicina y Enfermería en la investigación en ciencias de la salud. La función investigadora en el ámbito sanitario suele ser la menos conocida y desarrollada. Por ello, es interesante conocer las técnicas estadísticas y de investigación para realizar estudios y extraer conclusiones de los mismos.

Asistentes al curso en el aula de informática del Colegio.

La Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza se denomina desde el día 1 de mayo

Facultad de Ciencias de la Salud

El Boletín Oficial de Aragón publica el pasado 30 de abril el acuerdo adoptado por el Gobierno de Aragón, por el que la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza pasa a denominarse Facultad de Ciencias de la Salud. Esta denominación se adapta a la nueva estructura de enseñanzas universitarias oficiales y los cambios normativos que se derivan de la plena incorporación de las enseñanzas de la Universidad de Zaragoza al Espacio Europeo de Educación Superior.

La Agencia de Calidad y Prospectiva Universitaria de Aragón emite un informe en marzo pasado en el que considera que, con la nueva estructura de las enseñanzas universitarias oficiales, pierde su justificación la anterior distinción entre Escuelas Universitarias y Facultades puesto que ambos centros van a impartir enseñanzas de Grado, razonando asimismo que la calidad de las enseñanzas está garantizada con la actual dotación de infraestructuras y recursos humanos del centro, así como que la denominación del centro es adecuada con las enseñanzas actualmente impartidas.

El estrés de enfermería en UCI

Comité de Ética y Deontología.

Estrés *(estringeree)* significa crear tensión. Es un desequilibrio entre las exigencias del medio en que vivimos y los recursos de los que disponemos. Es una respuesta inmediata a situaciones de peligro físico y una respuesta psicológica a cualquier alteración que nos desborda. Es el no descargar adecuadamente la respuesta generada por la adrenalina, en actuaciones repetitivas y persistentes. También puede considerarse como una tensión nerviosa emocional de origen plurifactorial.

Es un problema cada vez más frecuente, que se presenta en todas las profesiones especialmente en enfermería. Las investigaciones que se han llevado a cabo tanto en España como en el extranjero, como la Health Educatión Authority clasificó la enfermería como la cuarta profesión más estresante, observándose una alta prevalencia de este síndrome en el personal que trabaja en cuidados intensivos.

En Alicante, Ribera y su equipo realizaron un estudio que dio como resultado que el 75% de las enfermeras de U.C.I referían la presencia de estrés, de éstas un importante grupo 19%, expresaron padecerlo a nivel máximo, mientras que otras encuestadas, el 65,9% percibía un estrés débil o moderado. Cuando fallan las estrategias para afrontar las causas del estrés, en nuestro organismo se pueden presentar alteraciones que resultan altamente nocivas, ya que podrían provocar trastornos físicos, psicológicos, y afectar el desempeño familiar, social y laboral. Toda esta problemática no sólo afecta al individuo que la padece, sino también a los pacientes que están a su cuidado, a las empresas y a la sociedad en general.

Como el potencial de cada persona es diferente en la forma de responder a la tensión máxima no se han podido realizar mediciones universales, pero varios autores con base a una serie de investigaciones identificaron un grupo de factores estresantes laborales específicos del desarrollo cotidiano de enfermería en cuidados intensivos. Citaremos algunos de los más importantes:

Contacto directo y diario con enfermos extremadamente graves o terminales: Los profesionales enfermeros por lo general suelen mostrarse satisfechos con la atención a los pacientes, que es la parte esencial de su profesión. Sin embargo la gran responsabilidad sobre la vida y la muerte es uno de los factores determinantes de la presencia del estrés y sus consecuencias. La salud es vista por pacientes y familiares como un servicio público y un derecho irrenunciable para todos; por tanto, el personal de enfermería se enfrenta a un usuario más informado, más exigente y dispuesto a demandar legalmente cualquier nimiedad presentada a cualquier nivel. Esto genera temores y conflictos que causan desgaste en los profesionales.

Conflictos con los superiores: La falta de apoyo por parte de ellos en algunas ocasiones, ha sido identificada como un estresor que tiene una gran repercusión en la salud de enfermería.

Situaciones de emergencia: Las enfermeras/os deben tomar en muchas ocasiones decisiones rápidas que pueden comprometer el bienestar del paciente y su vida, lo que genera un elevadísimo grado de estrés para el profesional.

Carencias: La relación entre el estrés ocupacional y la insatisfacción laboral son dos conceptos estudiados frecuentemente y relacionados de manera positiva, a mayor estrés mayor insatisfacción y a menor estrés mayor satisfacción. Esta situación tiene una prevalencia del 15,8%.

Sobrecarga de trabajo: Esta situación ha sido calificada como una de las causas principales de estrés en los profesionales los cuales perciben que su trabajo es física y psíquicamente agotador y que los turnos rotatorios alteran notoriamente sus biorritmos tanto metabólicos, como los ciclos del sueño.

Estrés emocional: El medio ambiental de U.C.I. hace sentir al trabajador desarmado, y a veces le obliga a adoptar conductas de huída y evitación, ya que debido a la naturaleza de la enfermedad de sus pacientes le hace que en ocasiones pueda enfrentarse ante «el fracaso terapéutico».

PROBLEMAS QUE PUEDE CAUSAR EL ESTRÉS:

- Consumo de alcohol en profesionales que anteriormente no lo tomaban.
- Absentismo laboral frecuente.
- Baja motivación por el trabajo.
- Baja autoestima.
- Tensión nerviosa.
- Percepción de amenaza.
- Desconcierto.
- Hipercolesterinemia.
- Alto ritmo cardiaco.
- Abuso del tabaco.

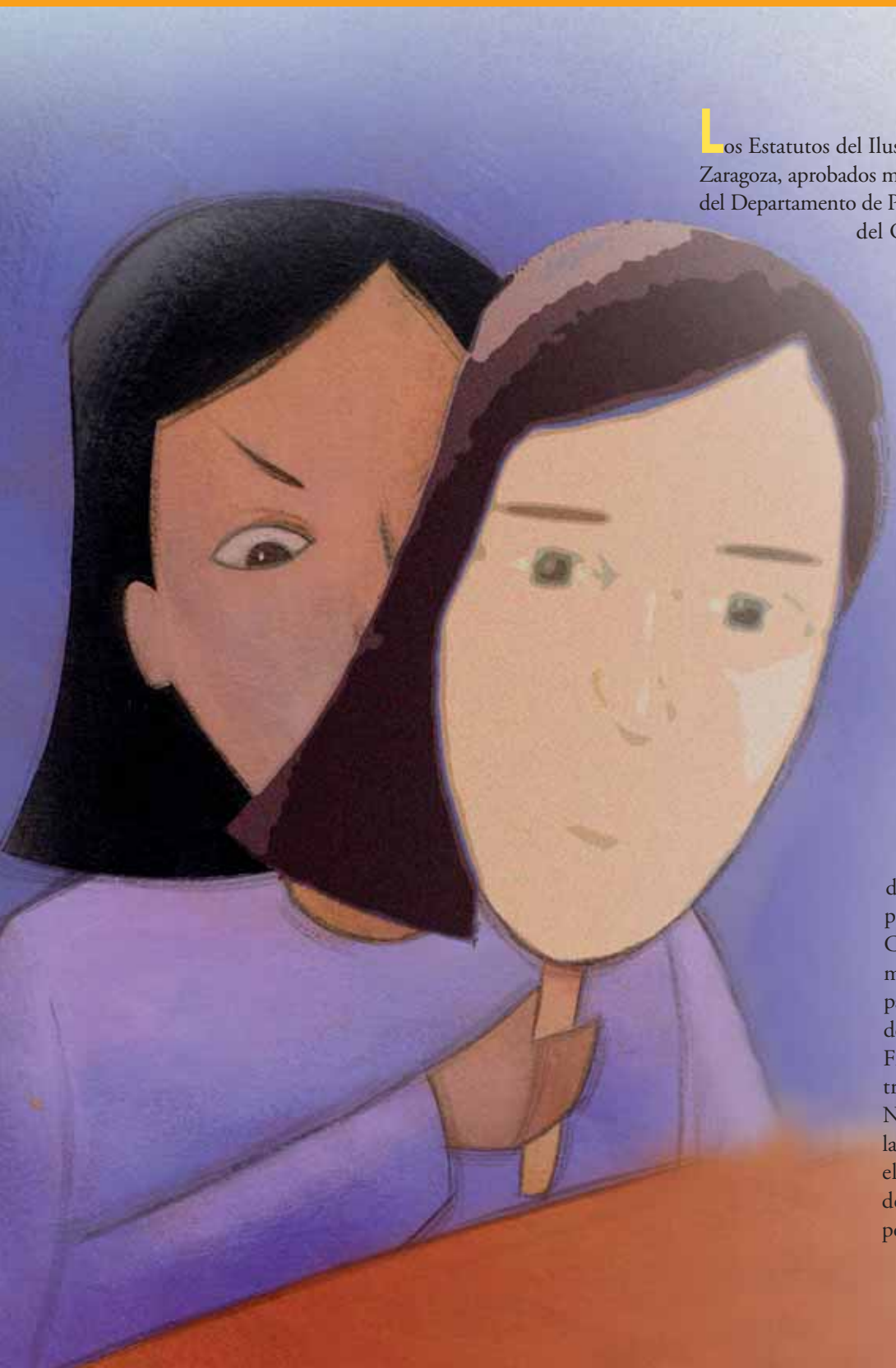
Conclusión

Para paliar el estrés hay que buscar una actitud positiva al advertir los primeros síntomas, sencillamente aprender a querernos un poco más y a respetarnos como seres humanos. Entender que no somos máquinas, que tenemos límites y que debemos cuidarnos día a día para poder disfrutar de una buena calidad de vida que repercuta en el cuidado de los pacientes, y el resto de nuestro entorno.

»La estabilidad del medio ambiente interior de las personas es la condición sine qua non para tener una vida libre, sana, e independiente».

Lucha colegial contra el intrusismo profesional

Juan Carlos Campo Hernando.
Abogado. Asesoría Jurídica del Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza.



Los Estatutos del Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza, aprobados mediante Orden de 6 de junio de 2005, del Departamento de Presidencia y Relaciones Institucionales del Gobierno de Aragón (B. O. A. 20 de junio de 2005), establece como funciones en su artículo 4 apartado k) *«Adoptar las medidas conducentes a evitar el intrusismo profesional»,* y en este sentido el Colegio persigue todas las actuaciones de las que pudiera tener conocimiento y ser constitutivas de una presunta actuación de un ilícito penal de intrusismo, previa remisión a la Comisión de Ética y Deontología profesional, y son proseguibles mediante denuncia ante la jurisdicción penal.

Y como prueba de ello, se constata con la reciente Sentencia de 7 de febrero de 2012, del Juzgado de lo Penal Número Ocho de Zaragoza, en el que se ha condenado como autora penalmente responsable de un delito continuado de intrusismo previsto y penado en el Artículo 403 del Código Penal, tras una denuncia formulada por intrusismo profesional, por parte del Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza, inicialmente al Ministerio Fiscal, y con posterioridad, tras la instrucción en el Juzgado de Instrucción Número Doce, para posteriormente tras la apertura del juicio oral, enjuiciarse en el Juzgado de lo Penal Número Ocho de Zaragoza, siendo dirigida la misma por esta Asesoría Jurídica.

El Colegio de Enfermería e Zaragoza adopta las medidas conducentes a evitar y perseguir las actuaciones constitutivas de intrusismo profesional

Los hechos que han dado lugar a esta sentencia, en el que se acreditó en juicio, que la acusada, –cuya identidad no desvelamos en aras de mantener el derecho a la intimidad personal–, había venido desarrollando su trabajo profesional como enfermera en varios centros de trabajo, haciendo valer para ello en todos los casos su condición de diplomada en enfermería y presentado para ello fotocopias de un supuesto diploma oficial de enfermería de la Universidad de Zaragoza y certificado de afiliación al correspondiente Colegio Profesional, fotocopias que no eran sino documentos creados al efecto y que no habían sido copias de un original que, en ninguno de los dos casos, existían, pero que servían para que los empleadores confiaran en su veracidad y, en consecuencia, le concedieran el empleo.

De esta forma trabajó como enfermera, DUE, profesión que requiere un título académico que la acusada no ha poseído nunca, en tres Residencias Geriátricas, en una de la zona perimetral de Zaragoza desde el día 1 de octubre de 2005 hasta el día 5 de noviembre de 2008, en otra Residencia Geriátrica de Zaragoza desde el día 21 de noviembre de 2008 hasta el día 31 de mayo de 2009; y por último, en una Fundación de Zaragoza desde el día 21 de septiembre de 2009 hasta el día 21 de enero de 2011, fecha en la que se tuvo conocimiento de la denuncia ante Fiscalía, y se le rescindió el contrato.

La actuación Colegial referida se enmarca en la potestad Estatutaria de velar y perseguir de cuantas actuaciones tenga conocimiento y sean necesarias para preservar el ejercicio profesional con personal con la cualificación académica universitaria suficiente para poder ejercerlo, es decir, que se ejerza con título oficial de Enfermería, y por ende, actuar y velar por que se garantice dicha exigencia y comprobación de la misma en los centros sanitarios, o socio-sanitarios, de esta forma evitando la tentativa del intrusismo profesional.

En este sentido, se informó al Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza por parte del Rectorado de la Universidad de Zaragoza, a través de la Subdirectora de Ordenación Académica y Calidad de la Escuela Universitaria de la Salud, de fecha 12 de agosto de 2009, y en el que consta Informe del Vicerrector de Política Académica, sobre «trámites frente a posibles falsificación de Título oficial».

Entre la documentación que nos enviaron desde el Rectorado estaba el presunto Título de Diplomada en Enfermería que había aportado a uno de los Centros Geriátricos, y tras la pertinente comprobación por parte de la Secretaría de nuestro Colegio que corroboró que dicha persona no estaba colegiada como enfermera, y a los efectos legales pertinentes, desde la Junta de Gobierno se trasladó dicha cuestión a la Comisión de Ética y Deontología Profesional, que tras considerar que la conducta era proseguible por intrusismo profesional, y en el que se dictaminó que la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Enfermería, en virtud de lo establecido en sus Estatutos, realizará cuantos actos sean necesarios para preservar el ejercicio profesional con personal que no está cualificado al no estar en posesión el título oficial, y por ende, recaer, un presunto delito de intrusismo profesional, amén de la posible falsificación documental de documento público que habilita para el ejercicio de la profesión, poniendo en conocimiento de los hechos ante la Fiscalía Provincial de Zaragoza, quien consideró que los hechos pudieren ser delictivos, con aportación de la documentación que nos habían remitido desde el Rectorado, y con posterioridad, han dado el resultado judicial que consta en el encabezamiento.

Por todo ello, y como conclusión el Colegio va a seguir actuando y denunciando ante los órganos judiciales, cuando tenga conocimiento de cualquier conducta o actuación, que –tras estudio, y ser remitido a la Comisión de Ética y Deontología–, entienda que puede ser constitutivo de una presunta actuación ilícita de intrusismo profesional, y dentro del marco de competencias y funciones estatutarias del mismo.

902 153 130

953 245 500

www.logoss.net

LOS CURSOS ACREDITADOS POR LA COMISIÓN DE FORMACIÓN CONTINUADA DE LAS PROFESIONES SANITARIAS

TENDRÁN EFECTOS EN TODO EL TERRITORIO NACIONAL sea cual sea la Comunidad Autónoma (Administración Pública) que expida la acreditación según **Ley 44/2003** y **Real Decreto 1142/2007.**

A partir de la entrada en vigor de la Ley 44/2003 sólo podrán ser tomadas en consideración en la carrera de los Profesionales Sanitarios las actividades de formación continuada que hubieran sido acreditadas.

BLOQUE EMERGENCIAS
MODALIDAD: A DISTANCIA

ATENCIÓN ENFERMERA E INTERVENCIONES EN URGENCIAS Y EMERGENCIAS I

Duración: 70 horas

ATENCIÓN ENFERMERA E INTERVENCIONES EN URGENCIAS Y EMERGENCIAS II

Duración: 75 horas

ATENCIÓN ENFERMERA E INTERVENCIONES EN URGENCIAS Y EMERGENCIAS III

Duración: 59 horas

Precio conjunto de estas 3 actividades: 133 euros
(incluye envío urgente del material)

BLOQUE POLITRAUMATIZADO
MODALIDAD: A DISTANCIA

CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA ASISTENCIA INICIAL AL POLITRAUMATIZADO I

Duración: 65 horas

CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN LA ASISTENCIA INICIAL AL POLITRAUMATIZADO II

Duración: 67 horas

Precio conjunto de estas 2 actividades: 133 euros
(incluye envío urgente del material)

7" NETBOOK
SISTEMA OPERATIVO ANDROID 2.2

OFERTA

Si te matrículas simultáneamente en los bloques **de EMERGENCIAS** y **POLITRAUMATIZADO**, el **precio de estas 5 actividades es de 250,00 €** y además te obsequiamos con un magnífico ***ORDENADOR NETBOOK DE 7" TFT*** y un ***cheque regalo de 40 € para tu próxima compra.***

Oferta válida hasta el 24 de junio de 2012 (inclusive) o fin de existencias (un ordenador por alumno). Si te acoges a esta oferta, los regalos de los bloques de EMERGENCIAS y POLITRAUMATIZADO no son acumulables con el ordenador.

SOLICITA YA, GRATUITAMENTE Y SIN COMPROMISO, NUESTRO CATÁLOGO COMPLETO DE CURSOS, EL CUAL INCLUYE LA FORMA DE MATRICULARSE, O DESCÁRGATELO EN:
www.logoss.net

Camino de las niñas, 12. Urb.
Ciudad Jardín-Entrecaminos
C.P. 23170. LA GUARDIA DE JAÉN (Jaén)
formacion@logoss.net

Disponemos de más de 100 cursos para ENFERMERÍA, al igual que los expuestos en esta revista de hipertensión, Alzheimer, etc... con acreditación de la CFC.
Si has finalizado o finalizas la diplomatura o grado este año, consulta nuestras ofertas especiales.

OBSEQUIOS:

- MATRICULÁNDOTE EN CUALQUIERA DE LOS BLOQUES DE **EMERGENCIAS, CIRUGÍA** Y **PEDIATRÍA**, RECIBIRÁS DE REGALO JUNTO CON EL MATERIAL DE LOS CURSOS: UN **MP4 DE 4 GB**.
- MATRICULÁNDOTE EN EL BLOQUE DE **POLITRAUMATIZADO**, RECIBIRÁS DE REGALO JUNTO CON EL MATERIAL DE LOS CURSOS: UN **PULSIOXÍMETRO**.
- MATRICULÁNDOTE EN EL BLOQUE DE **RCP O QUIRÓFANO**, RECIBIRÁS DE REGALO JUNTO CON EL MATERIAL DE LOS CURSOS: UN **TORNIQUETE DE EXTRACCIÓN DE SANGRE**.

PARA TODOS LOS CURSOS UN PACK O REGALO POR ALUMNO. PARA CONSULTAR LAS FECHAS DE LAS PROMOCIONES VIGENTES, PUEDE HACERLO EN: **www.logoss.net**

MP4 DE 4 GB

Un MP4 de 4 GB por alumno

Cursos a distancia y on-line

12 años comprometidos con la formación

OFERTA

50% de descuento +

regalo y manual

por sólo **28,50 €**, si te matriculas de **forma simultánea** junto con cualquier otro bloque de cursos del catálogo "PRIMAVERA 2012".

+

Temática: RCP
Modalidad: a distancia
Incluye 2 cursos

SOPORTE VITAL EN ADULTOS PARA ENFERMERÍA

1. Reanimación cardio-pulmonar. 2. Soporte vital básico en el adulto. 3. Soporte vital avanzado en el adulto. 4. Electrocardiograma de urgencias, técnica y principales arritmias.

Evaluación: superar correctamente 27 de las 36 preguntas tipo test, con respuestas alternativas.

2,3 créditos — **Duración: 31 horas**

SOPORTE VITAL EN PEDIATRÍA PARA ENFERMERÍA

1. Soporte vital básico en pediatría. 2. Soporte vital avanzado en pediatría.

Evaluación: superar correctamente 10 de las 14 preguntas tipo test, con respuestas alternativas.

2,4 créditos — **Duración: 8 horas**

Precio conjunto de estas 2 actividades: 57 €

El manual de estos cursos es de tamaño bolsillo. Medidas: 12x17 cms. Págs. 188.

BLOQUE CIRUGÍA
MODALIDAD: A DISTANCIA

ACTUALIZACIÓN EN CIRUGÍA MENOR PARA ENFERMERÍA: EVIDENCIAS, CONOCIMIENTOS Y COMPETENCIAS

5,6 créditos — **Duración: 40 horas**

CIRUGÍA MENOR Y CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN TUMORACIONES, QUEMADURAS Y TRAUMATISMOS

5,6 créditos — **Duración: 32 horas**

ROL DE ENFERMERÍA EN CIRUGÍA MENOR ESPECÍFICA. ACTUALIZACIÓN EN TÉCNICAS DE SUTURA

5,9 créditos — **Duración: 40 horas**

Precio conjunto de estas 3 actividades: 110 euros
(incluye envío urgente del material)

BLOQUE PEDIATRÍA
MODALIDAD: A DISTANCIA

LA ENFERMERÍA ANTE LOS PROBLEMAS ENDOCRINOLÓGICOS, DIGESTIVOS Y RESPIRATORIOS EN PEDIATRÍA

4,3 créditos — **Duración: 45 horas**

ROL ENFERMERO EN EXÁMENES DE SALUD DEL NIÑO SANO Y VACUNACIÓN

3,5 créditos — **Duración: 42 horas**

ROL DE ENFERMERÍA EN URGENCIAS PEDIÁTRICAS, PSICOPTOLOGÍA INFANTIL Y EL NIÑO MALTRATADO

3,0 créditos — **Duración: 38 horas**

Precio conjunto de estas 3 actividades: 110 euros
(incluye envío urgente del material)

Todas las actividades de esta publicidad están acreditadas por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid (SNS)

BLOQUE QUIRÓFANO
MODALIDAD: A DISTANCIA

ATENCIÓN DE ENFERMERÍA EN INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA, CIRUGÍA AMBULATORIA Y URGENCIAS QUIRÚRGICAS

7,9 créditos — **Duración: 79 horas**

Precio de esta actividad: 55 euros
(incluye envío urgente del material)

Todos las actividades aquí expuestas son de enseñanza no reglada y sin carácter oficial, careciendo de valor académico. Si desea consultar las fechas de realización de estas actividades, número de expediente o contenidos temáticos puedes hacerlo en: www.logoss.net

TORNIQUETE DE EXTRACCIÓN DE SANGRE

Un torniquete por alumno.

PULSIOXÍMETRO

Un pulsioxímetro por alumno.

Visita al Laboratorio de Fórmulas Magistrales

Tomás Fernández Fortún.
Coordinador Sección Naturista.

Dentro de las Actividades programadas por la Sección de Enfermería Naturista, el pasado 24 de febrero se realizó la visita al Laboratorio de Fórmulas Magistrales de Zaragoza, dependiente del Colegio Oficial de Farmacéuticos. Allí pudimos conocer el proceso de manipulado, envasado y elaboración de los tratamientos farmacológicos que no están confeccionados de antemano por los laboratorios. El personal de las instalaciones y el Colegio de Farmacia nos explicaron todo, clarificando cualquier duda o pregunta de forma más que profesionalmente.

Dos momentos de la visita de miembros de la SEN al laboratorio de fórmulas magistrales.

Con este tipo de contactos se potencian aún más las relaciones conjuntas entre los Colegios de Enfermería y Farmacéuticos, donde en el área sanitaria tenemos muchos puntos en común, sobre todo con la Sección de Enfermería Naturista en algunos Temas como: Fitoterapia, Flores de Bach, Homeopatía, Sales de Schussler, Agua marina, Cosmética Natural, etc.

Nuestro agradecimiento y felicitación al Laboratorio de Fórmulas Magistrales y al Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza.

ACTIVIDADES SECCIÓN ENFERMERÍA NATURISTA

- **Todo el año.**
  YOGA Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
  Martes y jueves: De 9:30 a 11:00, de 17:30 a 19:00 y de 20:00 a 21:30 horas.
  Lugar: C.C. Teodoro Sánchez, Plaza Mayor de San José, Zaragoza.
  Lunes y miércoles: De 09:30 a 11:00 y de 18:30 a 20:00 horas.
  Lugar: Colegio Oficial de Enfermería. Bretón, 48, pral.

- **18 y 19 de mayo.**
  CONGRESO DEL AYUNO
  Facultad de Medicina, C/ Domingo Miral, s/n.

- **De julio a octubre.**
  TALLERES GRATUITOS DE REMEDIOS NATURALES
  Colaboración con DPZ, en el Medio Rural.

- **Agosto, 1ª ó 2ª semana.**
  ENCUENTRO NATURISTA DE VERANO DE ASOCIACIÓN GEA
  Mas de Noguera, Castellón.

- **22-23 de septiembre.**
  ELECTROPOLUCIÓN
  Sábado y Domingo. Jornada de Formación MAP. Facultad de Medicina de Zaragoza. Domingo Miral, s/n.

- **29-30 de septiembre.**
  JORNADAS DE ENFERMERÍA NATURISTA Y BALNEARIO.
  Balneario Sicilia-Jaraba (Zaragoza). 130 euros.

- **Octubre/noviembre/diciembre.**
  CURSO GRATUITO DE HOMEOPATÍA PARA ENFERMERAS. *Sábados.*

INFORMACIÓN: Tomás Fernández. tomasnaturista@gmail.com Tel: 976 437 376

Operación Cena de Navidad

por Esther Fajardo Trasobares

Eran las seis y media de la mañana cuando sonó el despertador.

Sin abrir los ojos, Rufino tanteó la mesilla buscándolo. Derramó el vaso de agua que todas las noches se dejaba preparado por si tenía tos, tiró al suelo el libro que desde hacía años era su lectura de noche, aunque todavía no había conseguido terminar ni un capítulo, y un caramelo se le quedó pegado en los dedos, cuando por fin, encendió la luz.

«¡¿Pero dónde demonios…?!».

El despertador seguía sonando cada vez más fuerte y Rufino seguía sin encontrarlo.

«¿Quién ha cambiado el despertador de sitio?».

Él siempre lo dejaba en la mesilla, cuando sonaba, lo retrasaba diez minutos y seguía durmiendo.

Entonces se acordó, había cambiado de sitio el despertador para que no le pasara lo de siempre, así tendría que levantarse para apagarlo. Se dirigió hacia la ventana de su dormitorio y miró a través de ella. Vio que todavía era de noche y se arrepintió, de inmediato, de su decisión.

Se había propuesto salir a correr todas las mañanas y había decidido comenzar aquel mismo lunes. Faltaba poco más de un mes para la cena de navidad de la empresa en la que trabajaba y quería perder algo de peso para entonces.

«Rufi, ¿te encuentras bien?» gritó alguien desde el otro lado de la puerta.

«Sí mamá, estoy bien» contestó Rufino.

«¿Puede saberse adónde vas tan temprano?»

«Voy a salir a hacer algo de ejercicio».

«¿Ejercicio?» preguntó sorprendida su madre. *«Está bien, trae unos churros cuando vuelvas».*

Rufino había cumplido hacía un mes cuarenta y tres años, aunque cuando alguien le preguntaba por su edad, siempre se quitaba tres. Vivía con su madre, Carmina, y sus dos gatos, Tímpano y Témpano, en el mismo piso donde había nacido.

Trabajaba en la misma empresa desde hacía más de veinte años, haciendo fotocopias, recados, repartiendo la correspondencia. Era feliz en su trabajo y sus compañeros lo apreciaban.

Unas semanas atrás entró a trabajar en la misma empresa Marta, la nueva chica del departamento de publicidad y Rufino tardó menos en enamorarse de ella que en comerse un donuts.

Pero Rufino era tímido, especialmente con las mujeres, y, salvo con su madre, eran pocas las mujeres con las que se relacionaba, así que Marta y él prácticamente no habían hablado mucho en estas semanas salvo el típico cruce de saludos.

Rufino estaba dispuesto a superar, de una vez por todas, esa barrera y pensó, que la próxima cena de navidad podría ser un buen momento. Para entonces, quería lucir su mejor aspecto, así que desde hoy lunes, estaba dispuesto a comenzar una dieta y a hacer ejercicio.

Ni corto ni perezoso se enfundó en unas mallas que parecían quedarle más ajustadas de lo normal, se ató las zapatillas, se puso unos guantes y una bufanda y salió a la calle.

El viento gélido le cortó la cara y su primer impulso fue volver a entrar en casa y meterse en la cama. Apenas pasaba nadie por la calle y el tráfico todavía no era muy intenso, decidió correr en dirección al parque cercano a su casa, encendió el cronómetro y comenzó a trotar.

«Ehhhh, bien Rufino, ¡Lo estás consiguiendo!» se animó a sí mismo.

Y lo estaba consiguiendo. Rufino llevaba sin hacer ningún tipo de ejercicio desde que acabó el instituto. Siempre había tenido algo de sobrepeso, con el sudor las gafas se le resbalaban y había compañeros que lo hacían mejor y más rápido que él, así que el deporte nunca le atrajo demasiado.

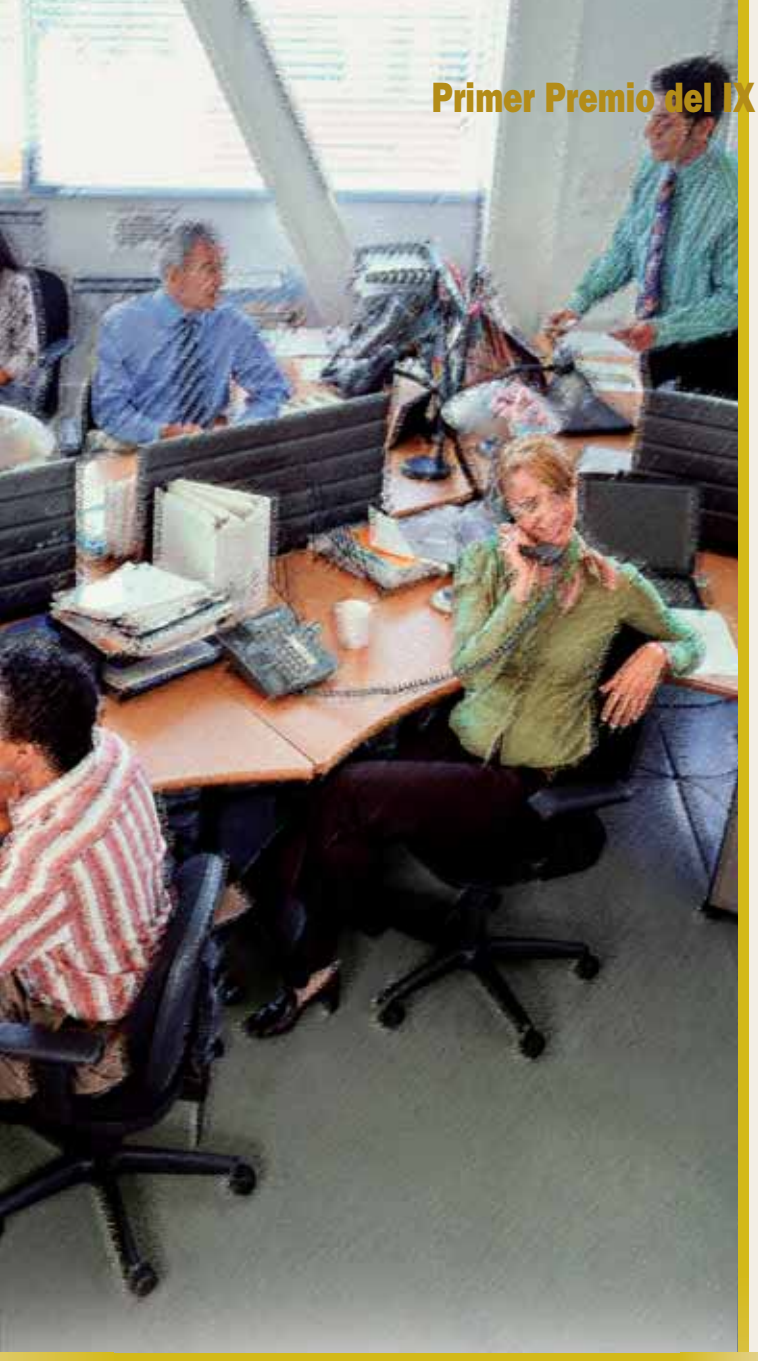
Las mallas parecían encogerse apretándole cada vez más. La barriga, que parecía haber crecido, sobresalía por encima de las mallas botando como nunca antes la había visto. Las manos le quemaban y tuvo que quitarse los guantes. Las gafas le rozaban la punta de la nariz y tenía que subírselas una y otra vez si quería ver por dónde pisaba… Miró su reloj, tan sólo llevaba cuatro minutos corriendo.

«¡Imposible!» pensó, pero ¡si estaba agotado! Notaba cómo le faltaba el aire e incluso le dolía al respirar, el reloj debía de haberse parado, así que se sentó en un banco para comprobar horrorizado que su reloj… funcionaba perfectamente.

«Es el primer día, quizá tenga que comenzar con un ritmo más suave» se dijo.

Continuó andando, giró en la esquina y entró en la churrería. Después de desayunar un chocolate caliente y tres porras se sintió mucho mejor, excepto por las mallas, que cada vez parecían encogerse más y oprimirle tanto que empezó a notar que tenía muchas ganas de hacer pis.

Entró en el baño y cuando terminó intentó volver a subirse las mallas que se habían quedado a la altura de las rodillas. Las piernas todavía le sudaban, así que lo de subirse las mallas no fue nada fácil. Se golpeó la cabeza con la taza del wáter y las dichosas mallas todavía estaban a mitad del muslo. Tiró con fuerza de ellas y oyó como algo se rasgaba. ¡Conseguido! Las dichosas mallas volvían a oprimirle las piernas pero ahora la costura de atrás se había descosido dejando a la vista su colorido calzoncillo azul eléctrico. *«Mañana saldré con chándal»* pensó.



Llegó a casa con paso cansado, cargado de churros y estirando la sudadera todo lo que podía para tapar el agujero de las mallas. En algo más de media hora, había corrido cuatro minutos, descansado cinco, desayunado e ingerido más calorías de las que podía permitirse en todo el día, había roto unas mallas y se encontraba tan cansado como si hubiera corrido la maratón de Nueva York.

«Si mañana vuelves a salir a correr podrías llevarte a Tímpano y Témpano» le dijo su madre.

«Nadie corre con gatos mamá» contestó él.

«La gente sale con sus perros, ¿por qué no con gatos? Les vendría bien un poco de aire fresco» afirmó ella.

«Estupendo, nos perseguirán todos los perros del parque y, quizá así, consiga correr los cuarenta y cinco minutos que tengo planeados», pensó Rufino.

Llegó a la oficina en bus, como todos los días. Durante este mes se había propuesto ir andando al trabajo, pero el madrugón y la carrera le habían dejado agotado, además los churros le estaban produciendo un terrible ardor de estómago. Demasiados sacrificios para un solo día.

Encontró su mesa llena de cartas y paquetes que tenía que repartir por toda la oficina… ¡¡Uno para el departamento de publicidad!! ¡Seguro que Marta notaba que había comenzado a ponerse en forma!

Subió en ascensor, aunque subir por las escaleras era otro de sus propósitos para perder peso, pero iba muy cargado y estaba demasiado cansado como para empezar a hacerlo hoy.

Incluso en lunes Marta tenía buena cara. Rufino pensó que siempre parecía de buen humor y que eso la hacía destacar entre sus compañeras. La saludó con timidez y ella le devolvió el saludo con una sonrisa.

«¡Buenos días Rufino! Se te ve muy bien hoy» le dijo Marta.

¡Se había fijado! ¿Cómo podía ser que obtuviera resultados tan pronto? Fue al baño y se miró detenidamente en el espejo. Rufino pensó que se le veía mucho mejor y puede que incluso un poco más delgado.

Sacó una hoja de revista del bolsillo y desdobló una foto de un anuncio de ropa interior para hombre donde un modelo lucía un cuerpo escandalosamente bien definido. Miró la foto, después al espejo, de nuevo la foto y otra vez al espejo. Sonrió. *«¡Vamos bien Rufino, vamos bien!»* y volvió a guardarla.

Cuando llegó la hora de la comida sacó su fiambrera. Ensalada, pescado y verduras al vapor. *«¡Puaj!»* Aquello no tenía buena pinta. Tenía un hambre de mil demonios y ese menú hipocalórico no le apetecía nada.

Su madre le preparaba la comida todos los días desde hacía años. Cocinaba como los ángeles, según Rufino, pero aquello no se parecía en nada a la comida que habitualmente le preparaba.

«La culpa es mía» pensó. Tuvo que convencer a su madre de que quería perder algo de peso y de que debía comenzar un régimen.

«No pierdas mucho peso cariño, enseguida se te notan las costillas» le decía ella.

Rufino pensó que llevaba años sin notar sus costillas, así que insistió para que le preparara una comida con menos calorías, pero, ¿pescado y ensalada? ¡¿Cómo iba a comer eso en todo el día?! ¡Si estaba desfallecido!

Y se lo comió, pero después fue a buscar a la cafetería un sándwich vegetal con doble de mayonesa, *«si no la lechuga no sabe a nada»*, decía, y un refresco, eso sí, light.

Su primer día de la «operación cena de navidad», como él había dado en llamarla, había sido duro. Estaba cansado, le dolían las piernas, tenía hambre y estaba de mal humor, pero se acordó de Marta y la cosa cambió. El esfuerzo merecería la pena.

Cuando a la mañana siguiente volvió a sonar el despertador a las seis y media de la mañana desde la mesita de noche, Rufino lo apagó con tan sólo estirar el brazo y siguió durmiendo hasta que volvió a sonar, una hora después.

«Hoy no has salido a correr. Tímpano y Témpano han estado esperándote» le dijo su madre.

Rufino echó un vistazo a los gatos que dormían plácidamente cerca del radiador, no tenían mucha pinta de desear salir a correr antes del amanecer y él, sinceramente, tampoco. Había fallado una vez, pero esta tarde estaba dispuesto a ir al gimnasio.

El reloj parecía retroceder en lugar de ir hacia delante y la hora de la comida no llegaba nunca. Se moría de hambre, el salvado que había cenado la noche anterior había hecho estragos en su tránsito intestinal y se sentía mareado.

Esperanzado abrió la fiambrera diez minutos antes de la hora de comer. ¡¿Pero qué era aquello?! El menú de hoy todavía tenía peor pinta que el de ayer. Así que cerró la fiambrera sin probar bocado y se fue a la cafetería para tomar «algo ligerito».

Se había apuntado al gimnasio hacía varios meses, pero este era su primer día. Le gustaba trabajar bajo presión y, a un mes de la cena de navidad, sabía que tenía que ponerse las pilas.

«Tenemos una gran variedad de actividades» dijo la monitora que le atendió. Le habló de clases dirigidas, sala de musculación, entrenadores personales, natación, spa… De todo aquello, sólo le sonaba bien esto último.

Echó una ojeada al horario… La próxima clase en comenzar: Step, cuarenta y cinco minutos. Probaría.

«¡Veo que te has animado!» le dijo la monitora que le había recibido un poco antes. Rufino no sabía muy bien en qué consistía aquella clase, pero estaba dispuesto a hacerla y, no sólo eso, si no también, a disfrutar de ella.

Empezó a sonar la música, parecía divertido. *«Vamos calentando»* dijo la monitora, pero Rufino ya sudaba a mares. A los quince minutos de clase, había tropezado tres veces con el step, subía y bajaba de él cuando no había que hacerlo y giraba en la dirección contraria al resto. La monitora, que se había acercado a su lado, intentaba que cogiera el ritmo, pero después de diez minutos, ambos se dieron cuenta de que sería difícil.

«No desesperes, es tu primera clase» le dijo.

«Y la última» pensó él.

Cuando llegó a casa, cayó en la cama agotado. Otro día duro.

El despertador volvió a sonar, pero esta vez, a las siete y media de la mañana. Rufino había abandonado totalmente la idea de salir a correr. *«No es que no quiera, es que correr con dos gatos me da vergüenza»* se convencía a sí mismo.

La mañana pasó rápido y a la hora de comer, volvió a abrir la fiambrera con pocas esperanzas. Crema de verduras y pechuga a la plancha.

Pensó que aquella comida no tenía ninguna gracia, pero tampoco tenía que reírse con ella, si no comérsela, así que, por primera vez desde el comienzo de la «operación cena de navidad», decidió dar buena cuenta de su menú bajo en calorías.

Su segundo día de gimnasio mejoró bastante. Rufino, se había enfundado en el bañador y había decidido disfrutar de una sesión de spa. El contacto con el agua le daba hambre así que pensó que estar un buen rato a remojo le haría adelgazar.

Cuarto día desde el inicio de la «operación cena de navidad». Decidió pesarse. Se subió a la báscula y… ¡Había engordado setecientos gramos! ¿Cómo podía ser cierto? *«La culpa es de la lechuga que me hace retener líquidos»* pensó.

Al acabar el trabajo volvió al gimnasio. Tercer día: Tonificación. Sentadillas, pesas, bíceps, tríceps, glúteo, abdomen… cuando acabó la clase le dolía todo el cuerpo y sabía que mañana sería peor.

Y así fue, cuando despertó el viernes, estuvo a punto de no ir a trabajar. Tenía dolores incluso en partes del cuerpo desconocidas para él y no podía dar ni un paso.

Se levantó como pudo y se arrastró hasta el trabajo. *«Pareces cansado Rufino, ¿te encuentras bien?»* le preguntaban. *«Creo que me estoy resfriando»* decía él.

Confió en que la comida podría arreglar aquel día y por la cabeza se le pasó la idea de acercarse a la cafetería. *«Un cocido o unas manitas de cerdo, eso sí que podría arreglar todo esto»* pensó. Pero sabía que estos días se había pasado comiendo lo que no debía, así que abrió la fiambrera dispuesto a seguir su régimen.

«Espaguetis. ¿Esto es todo?» En el fondo de la fiambrera se veían unos espaguetis cocidos con un poco de perejil y aceite de oliva. Ni rastro de tomate, nata, atún, queso o de cualquier otro acompañante. Se los comió de mala gana y no pudo resistirlo más, se fue a la cafetería en busca de un café con leche y una napolitana de chocolate. *«Dicen que el azúcar es bueno para las agujetas»* pensó.

El viernes decidió posponer el gimnasio para el día siguiente, *«Sesión doble mañana que tengo más tiempo»*. Y cayó rendido en la cama.

El sábado, el olor que llegaba desde la cocina le despertó. *«He preparado tortitas para desayunar»* le dijo su madre *«Hijo, ayer te vi tan raro… estás más delgado»*.

«Me encuentro bien mamá. Un poco más cansado de lo normal» contestó Rufino mientras comía una tortita tras otra.

De camino al gimnasio decidió pasarse por una tienda de deportes. No quería volver a comprarse unas traicioneras mallas, pero tuvo que reconocer que el chándal, que guardaba desde hacía años, se había quedado un poco viejo.

Vestido con un nuevo y favorecedor look deportivo entró en el gimnasio cuando oyó que alguien le llamaba. Al girarse la vio, era Marta.

«¡Rufino! ¡Hola! ¿Cómo tú por aquí?».

«¡Marta!» casi gritó Rufino *«¡Qué sorpresa!»*.

«No sabía que vinieras a este gimnasio, nunca antes habíamos coincidido. ¿Vienes mucho?».

«Sí, digo no, bueno sí… todo lo que puedo» respondió nervioso.

«¿Te animas a hacer bicicleta?» le preguntó Marta.

«He venido andando» contestó él.

«¿Cómo? Noooo, las bicis están aquí, no tienes que ponerla tú» rió Marta *«Es divertido, anímate»*.

«En ese caso…».

«Voy a cambiarme y quedamos en la entrada en cinco minutos».

Cuando Marta salió del vestuario vio a Rufino mirando las bicicletas aparcadas a la entrada del gimnasio.

«¿Preparado?» le preguntó.

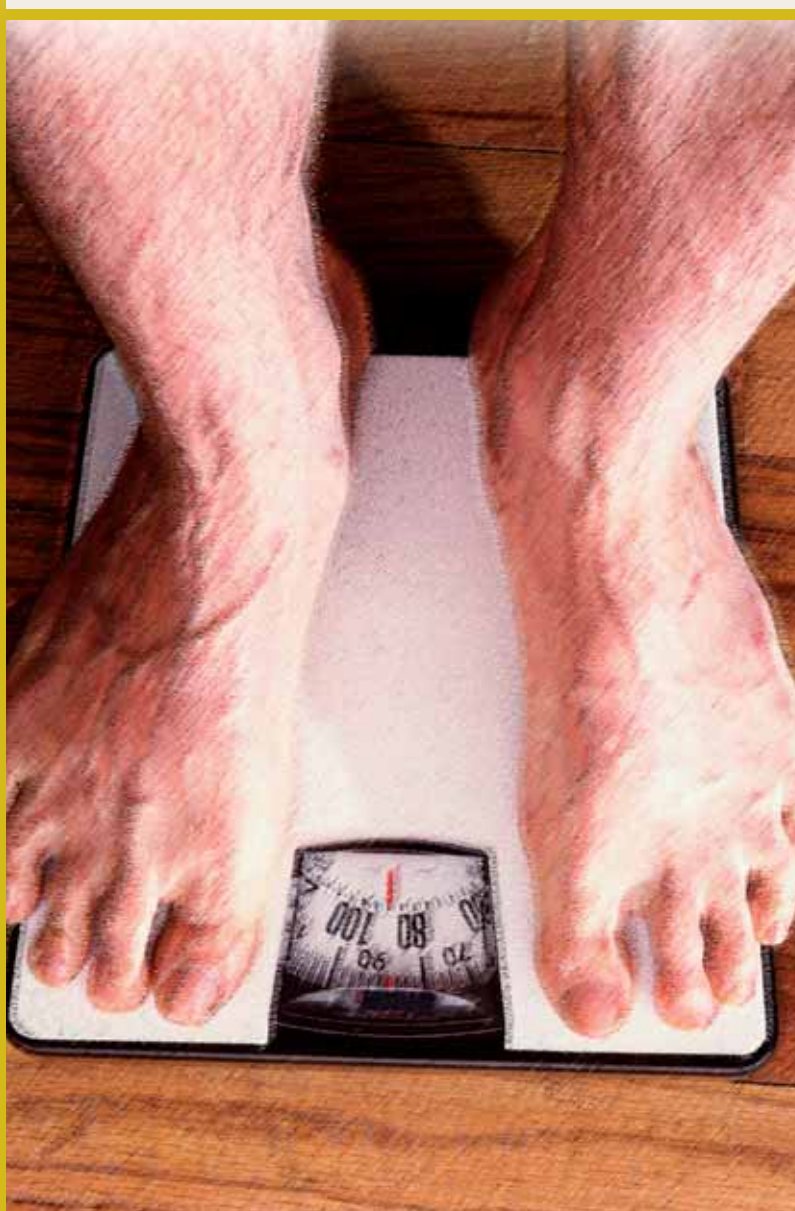
«Eso creo» dijo él.

Mientras esperaba a Marta se arrepintió más de mil veces de haberle dicho que sí. Sabía montar en bici, pero hacía años que no lo hacía.

«Entonces vamos, es en la sala dos» le dijo animada Marta.

«¿Y qué hay de la bici?» preguntó Rufino.

«La elegimos abajo» contestó ella.



Las bicis que tenía frente a él no se parecían en nada a las que estaba acostumbrado a ver.

«No tienen ruedas…» dijo.

Marta sonrió pensando que era una broma.

Arriba, abajo, cuestas, llanos, música a tope, luces de colores… todo sin moverse del sitio y sin salir de aquella sala. Fueron los peores cuarenta y cinco minutos de su vida y los más largos. El monitor gritaba y les jaleaba como si fueran ciclistas del tour de Francia y todos, menos él, parecían estar pasándolo en grande.

Cuando se bajó de la bicicleta tenía su chándal nuevo empapado en sudor, de repente, la habitación empezó a difuminarse, comenzó a oír un pitido y sintió que las piernas le flaqueaban.

Cuando volvió a recobrar el conocimiento vio la cara de Marta y pensó que estaba en el cielo.

«¡Rufino! ¡Rufino! ¿Estás bien?»

«Supongo que ha sido una bajada de azúcar» contestó él *«He desayunado poco»* mintió, acordándose de las tortitas de su madre.

Marta lo acompañó hasta casa y él insistió en que subiera a tomar algo.

Carmina estaba encantada con la visita de Marta, era la primera vez que Rufino llevaba una mujer a casa. Incluso Tímpano y Témpano parecían contentos y no se separaban de las piernas de la recién llegada.

«Parece que les has caído bien» dijo Rufino refiriéndose no sólo a los gatos, sino también a su madre, a la que sólo le faltaba ronronear.

Marta acabó por aceptar la invitación de Carmina para quedarse a comer, e insistió en fregar los platos mientras conversaba animadamente con ella. Rufino apenas probó bocado, estaba nervioso. Nunca antes había compartido tanto tiempo con Marta y ahora resultaba que estaba allí, ¡en su casa!

Habían comido juntos y ahora se habían sentado los cinco en el sofá. En el medio Rufino, a un lado su madre con Tímpano en el regazo y al otro Marta que acariciaba a Témpano.

Marta se quedó dormida y apoyó la cabeza sobre el hombro de Rufino que no se atrevía a moverse por miedo a despertarla y estaba rígido como un palo, tanto, que empezó a dolerle la espalda.

«Muchas gracias por todo, la comida estaba buenísima señora» se despidió Marta.

«Vuelve cuando quieras hija y llámame Carmina. Por la fiambrera no te preocupes, ya se la darás a Rufi.» le dijo ella y volvió hacia el salón seguida de los dos gatos.

«Gracias Rufino, lo he pasado muy bien y gracias otra vez por la comida, tu madre es un encanto» dijo Marta señalando la fiambrera que Carmina había llenado de comida para ella con la excusa de que la veía muy delgada.

«Sí, bueno… gracias a ti, yo también lo he pasado muy bien. Y gracias por no haber comentado nada del incidente del gimnasio…» dijo él con la mirada puesta en el suelo mientras se rascaba la cabeza.

«¿Qué incidente?» dijo ella guiñándole un ojo *«Nos vemos el lunes en la oficina»* y se despidió de Rufino con un beso en la mejilla.

«¡Hasta el lunes!» alcanzó a decir él preso de una enorme emoción que, de no haber sido por las agujetas, le hubiera hecho salir corriendo.

El domingo se lo tomó de descanso, pero el lunes volvió a salir a correr a las seis y media de la mañana despistando a su madre para que no insistiera en que se llevara a los gatos. Corrió quince minutos. Todavía no eran los cuarenta y cinco de su objetivo pero ya no eran los cuatro del primer día.

Llegó a la oficina con una sonrisa de oreja a oreja, deseaba volver a encontrarse con Marta. Revisó su mesa y… ¡ahí estaba!, el correo para el departamento de publicidad. Se apresuró hacia el ascensor, después de los quince minutos de carrera matutina, subir por las escaleras hubiera sido demasiado.

La buscó con la vista, pero no estaba en su mesa, así que, se armó de valor y preguntó a sus compañeras por ella.

«Ha llamado esta mañana, está con la gripe y ha tenido que quedarse en casa» escuchó desilusionado. Esta tarde tendría que saltarse el gimnasio y pasar a verla.

Después de trabajar, compró un ramo de flores y se dirigió a casa de Marta. Casi se desmayó cuando un hombre más o menos de la edad de Marta le abrió la puerta.

«Está durmiendo, pero si quieres pasar…» le dijo.

«No quiero molestar» afirmó Rufino.

«No molestas, en serio».

Pero Rufino no aceptó y se fue con el ramo de flores escondido detrás de su espalda.

La semana transcurrió despacio, no había vuelto a casa de Marta. ¿Cómo había sido tan tonto? ¿Cómo había pensado que alguien como Marta pudiera fijarse en alguien como él? Estaba de mal humor e incluso su madre había dejado de hacerle las comidas de régimen y le preparaba un día tras otro sus comidas favoritas para intentar subirle el ánimo.

El lunes siguiente revisó de mala gana el correo. Lo repartió todo y dejó para el final el del departamento de publicidad.

«¿Qué ha pasado hoy? ¿Se te han pegado las sábanas?» preguntó Rosa, una de las veteranas del departamento, extrañada por la tardanza del correo.

«Mucho trabajo» contestó él, cuando vio a Marta, un poco más pálida y delgada de lo habitual, que le saludaba con la mano desde su mesa. Le devolvió el saludo con una leve inclinación de cabeza y se marchó.

Faltaban cinco minutos para irse cuando entró Marta.

«Te traigo la fiambrera».

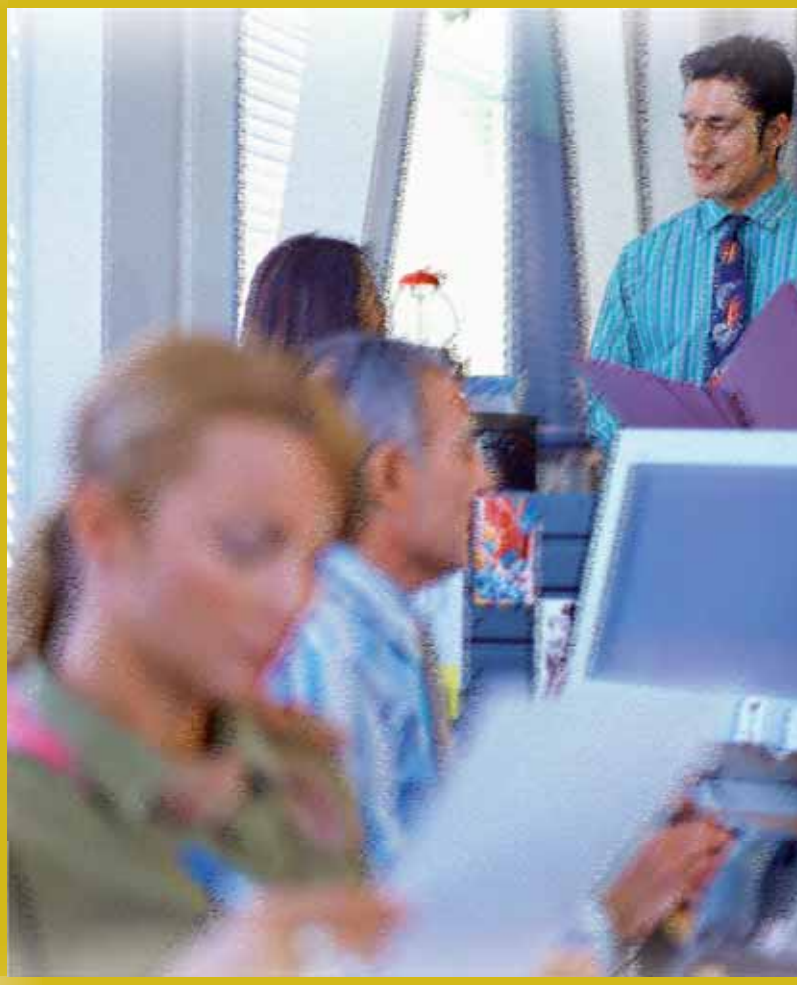
«Gracias» contestó él.

Pasaron unos segundos en silencio cuando ella, por fin, preguntó *«¿Estás bien? Te noto serio».*

«Cansado, supongo».

«¿Estuviste la semana pasada en casa? Mario me dijo que alguien había pasado a verme y pensé que podrías haber sido tú…».

«No, no, la verdad es que no…» contestó Rufino.



«¿Te apetece venir mañana a casa? Hay partido y Mario ha invitado a unos cuantos amigos para verlo y cenar algo. Lo pasaremos bien.»

«¿Mañana? Imposible, he quedado con una amiga».

«Vaya» contestó Marta algo desilusionada *«Puedes traer a tu amiga si quieres. La novia de Mario también traerá a un par de amigos».*

¡¿La novia de Mario?! ¿Pero entonces…? ¿Marta y Mario…?

«¡Iré!, ¿a qué hora?» preguntó antes de que Marta cerrara la puerta.

Llegó a casa e hizo un par de llamadas sin éxito, tenía que invitar a alguien, no podía presentarse en casa de Marta sólo y en eso estaba pensando cuando su madre entró en el salón.

Antes de llamar al timbre Rufino repasó la estampa que Marta estaba a punto de ver. Ahí estaba él, con su madre, medio kilo de empanadillas, una fuente de ensaladilla rusa, una tarta de queso y, cómo no, Tímpano y Témpano. Rufino no había conseguido convencerla de que los gatos estarían bien durante el par de horas que iban a estar fuera.

Carmina triunfó tanto entre los amigos de Marta como sus empanadillas y, sorprendido, Rufino vio que su madre entendía más de fútbol que él mismo. Los gatos encontraron pronto un buen sitio donde acurrucarse y dormitar. Sólo a él parecía costarle encontrar su hueco entre toda aquella gente. Pero empezó a hablar con Marta y, poco a poco, fue desprendiéndose de su timidez y sintiéndose cada vez más cómodo.

«Lo pasamos bien ayer ¿verdad?» le dijo Marta a modo de saludo *«Esta noche vamos a cenar en un restaurante hindú, ¿te apuntas?»*.

«Claro» contestó él.

«Y ¿qué se come en un restaurante hindú?» le preguntaba Carmina mientras él se probaba una camisa tras otra.

«¿Qué pregunta es esa mamá? ¡Qué se va a comer! Tienes unas cosas…» dijo Rufino.

«Si sobra algo pide que te lo pongan para llevar, seguro que a Tímpano y Témpano les gustaría probarla» gritó Carmina antes de que Rufino cerrara la puerta.

A Rufino el restaurante le olía raro, pero esperaba que la comida no supiera igual. Era la primera vez que visitaba un restaurante hindú y no tenía ni la más remota idea de qué era lo que podía comerse allí.

Eran pocas las veces que Rufino comía fuera de casa, las cenas de empresa y algún italiano o restaurantes de comida rápida eran lo más exótico que había visitado, culinariamente hablando.

Echó un vistazo a las decenas de platillos que les pusieron delante. Reconoció el arroz y algo parecido al pollo. Decidió coger una torta, de peor aspecto que las de su madre, y empezó a comérsela con cuchillo y tenedor. Le pareció sosa.

«Saben mejor si las rellenas de algo» le dijo Marta con una sonrisa.

Rufino se fijó en la especie de rollito que ella tenía en el plato, parecía delicioso y decidió hacerse uno parecido.

Cuando ya había puesto varios ingredientes encima de la tortita decidió añadir una salsa. Eligió una rosa, más parecida a un yogur que a otra cosa y que parecía inofensiva.

Al morder el rollito, un hilo de salsa goteó manchándole la camisa. En pocos segundos toda la boca empezó a arderle como si en lugar de yogur de fresa se hubiera comido una fuente entera de chiles.

Se bebió un vaso de agua y una cerveza de trago pero el picor seguía ahí. Marta y sus amigos reían a carcajadas y Rufino, a pesar de la vergüenza que estaba pasando, tuvo que reconocer que todo aquello también tenía una parte graciosa y se unió a ellos.

«¿Vamos mañana al gimnasio? Nada de bicicleta, lo prometo» le preguntó Marta antes de despedirse de Rufino, que sostenía en las manos las sobras para sus gatos. Aceptó.

Al día siguiente, salieron juntos del trabajo y fueron al gimnasio.

«¿Qué te parece si pasamos de ejercicio y nos vamos directamente al spa?» preguntó Marta.

Era la mejor oferta que le había hecho hasta entonces y aceptó de inmediato.

En el vestuario Rufino se dio cuenta de que la lycra de su bañador estaba desgastada y se le transparentaba un poco, pero ya era tarde para echarse atrás así que se rodeó la cintura con la toalla y salió hacia el baño turco.

Apenas veía entre el vapor y la falta de sus gafas, así que se sentó en el primer lugar que encontró casi a tientas. Marta se acercó para sentarse a su lado. Fueron recorriendo el spa durante casi una hora y cuando ya estaban arrugados como una pasa Rufino se armó de valor y le preguntó: *«¿Te gustaría ser mi pareja en la cena de navidad?»*.

Marta sonrió, no estaba acostumbrada a una invitación tan formal, *«Me encantaría»* respondió tan solemnemente como la petición se merecía.

Y así fueron pasando los días hasta que llegó la esperada noche de la cena. Rufino tenía que reconocer que la «operación cena de navidad» había sido un fracaso. Pesaba lo mismo que cuando empezó, no había vuelto a salir a correr y sólo iba al gimnasio por el spa. Pero se encontraba más feliz que nunca, disfrutaba saliendo a cenar con Marta y sus amigos a restaurantes exóticos y hoy iba a ir a la cena con ella. No podía ocurrírsele un resultado mejor ¿Quién dice que no había conseguido su objetivo?

«Tápate la boca con la bufanda para que no cojas frío. Y no vuelvas tarde» dijo Carmina mientras besaba emocionada la mejilla de su hijo.

Después besó a Marta que había ido en coche a recoger a Rufino.

«Conduce con cuidado hija» le pidió Carmina.

«Lo haré» contestó Marta.

Carmina cerró la puerta tras de sí y se asomó a la ventana para ver a su hijo y a Marta mientras se subían al coche.

«Hacen una pareja perfecta ¿no creéis?» les dijo a Tímpano y Témpano.

Rufino echó un vistazo a la ventana del tercero, ahí estaban su madre y sus dos gatos que no le quitaban ojo.

Después miró a Marta y deseó que aquella fuera… una noche maravillosa.

nuevas ideas CAI:
HIPOTECA3

echa a volar y paga menos que un alquiler

te ofrecemos el piso de tus sueños con financiación de hasta el 100%

Préstamo Hipoteca 3 tiene un tipo fijo del 3,00% tipo de interés nominal durante el periodo de carencia (3 años), con una comisión de apertura de 300 euros, resto de años euribor + 0,40% con revisión anual, cumpliendo los requisitos de bonificación máximos de la hipoteca, T.A.E. 3,06% calculado para una operación de importe 100.000 euros a 30 años adicionado el tipo nominal 3%, y suponiendo que el índice de referencia no varía durante la duración del préstamo (euribor 12 meses de enero de 2012 publicado por el BOE en base 360) 0,60% a) bonificaciones por: ingresos mensuales domiciliados, banca electrónica, buzón de correo, tarjeta financiera, seguro de hogar, seguro de vida, domiciliación de recibos, seguros de ahorro, plan de pensiones; compras en comercio con tarjeta, tenencia de otros seguros y cuentas de ahorro vinculadas al préstamo.

www.caja3.es

CAJA INMACULADA

grupo caja3

San Juan de Dios 2012

Como cada año, el amplio programa de actos con los que honramos la Festividad de nuestro Patrón, San Juan de Dios, incluye una parte científica con la entrega del Premio Científico, la Medalla de Oro al Mérito Profesional, Premios de Fotografía y Narrativa, becas y homenajes, y otra parte lúdico-festiva, con la Cena de Hermandad, sorteo de regalos, baile y fin de fiesta. Dentro de este programa, hay, además, otro acto, muy íntimo, que se hace en el Salón «Don Ángel Andía Leza», en el que celebramos una Santa Misa en la que se recuerda a los fallecidos y familiares del colectivo enfermero del año transcurrido. A esta ceremonia asisten, de forma voluntaria, los miembros de la Junta de Gobierno del Colegio y familiares y amigos de los difuntos.

El primero de los actos que se celebra en el Salón de Actos «Don Ángel Andía Leza» del Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza y provincia, el día 8 de marzo, con motivo de la Festividad de San Juan de Dios, Patrón de la Enfermería, ha consistido en la entrega del Premio Científico de Enfermería, los Premios del X Concurso de Fotografía «Puerta del Carmen» y del IX de Narrativa Corta y Cuentos, y las Becas a la Formación Continuada. En el mismo acto se ha hecho un Homenaje a los Miembros de las Comisiones Deontológica y Científica del Colegio y entregada la Insignia de Oro colegial al enfermero Adolfo Urgel Pablo. Finalizado el mismo se ha procedido a la inauguración de la Exposición de Fotografía con una selección de las presentadas al concurso.

Bajo la presidencia de Juan José Porcar, acompañado por Francisco León del Puy, director de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, Fernando Arcega Aperte, Director de marketing de Caja Inmaculada –CAI, entidad

Entrega de Becas

que patrocina los Premios y Becas–, y Ani Longares Longares, Vocal de Docencia del Colegio, se ha desarrollado el primero de los actos de la celebración de ls Festividad de San Juan de Dios, Patrón de la Enfermería. Entre el público que abarrota el Salón de Actos, además de las autoridades invitadas, se encuentran familiares y amigos de todos los premiados y homenajeados.

Tras unas breves palabras de bienvenida y felicitación a los premiados y homenajeados y de estímulo para todos, el presidente Porcar agradeció públicamente a Caja Inmaculada, CAI, el patrocinio de los premios y becas. Posteriormente hicieron uso de la palabra el director de la Escuela de Ciencias de la Salud, Francisco León, que felicitó a todos y expresó su satisfacción por asistir, un año más, a este acto y Fernando Arcega, asistente al mismo por primera vez, que trasladó a los presentes el deseo de la entidad de seguir colaborando en las actividades de investigación y culturales del Colegio, congratulándose con los homenajeados y receptores de los premios.

Insignia de Oro Colegial para Adolfo Urgel Pablo

Dentro de los programados con motivo de la Festividad de San Juan de Dios ha tenido lugar un sencillo acto en el que le ha sido entregada a Adolfo Urgel Pablo la Insignia de Oro Colegial. Practicante rural en Velilla y Olvés, Adolfo ejerció libre como ATS. Inauguró Radiología-Cardiología en el Clínico, estuvo en Quirófanos, cateterismo. Destinado en Urgencias del Pº María Agustín se jubiló a los 63 años. Desde entonces ha ejercido como Podólogo, colegiado en nuestro Colegio hasta los 80 años. La Insignia le ha sido entregada este día debido a que, en su momento, cuando cumplió las Bodas de Oro de la profesión, su Promoción no hizo el acto que ahora se celebra habitualmente en la Sede Colegial.

Insignia de Oro y Homenaje a la Comisión Científica

La Junta de Gobierno, en sesión celebrada el 31 de enero de 2012, ha decidido, por unanimidad de sus miembros presentes, **valorando la trayectoria profesional con especial entrega y dedicación al desarrollo de la profesión enfermera y por la implicación en las múltiples actividades de nuestra Institución Colegial en especial por sus aportaciones desde la Comisión Científica de este Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza,** conceder la Insignia de Oro Colegial a:

Doña GLORIA DE GREGORIO ARIZA

Doña FRANCISCA MARTÍNEZ LOZANO

Don RAÚL JUÁREZ VELA

Don ÁNGEL MONTÓN SERRANO

Insignia de Oro y Homenaje a la Comisión Deontológica

La Junta de Gobierno, en sesión celebrada el 31 de enero de 2012, ha decidido, por unanimidad de sus miembros presentes, conceder la Insignia de Oro Colegial a los integrantes de la Comisión Deontológica del Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza y provincia, tras valorar la **dedicación de sus miembros a la Enfermería desde un marco conceptual que unifica y delimita los conceptos que, sobre el hombre, la sociedad, la salud y la propia Enfermería deben tener, y por otorgar continuidad y actualidad a los valores básicos permanentes e irrenunciables de nuestra profesión enfermera.**

Doña Mª LUZ HUALDE GRASA
Doña Mª CARMEN JIMÉNEZ GÁLVEZ
Doña Mª ÁNGELES LUENGO BELTRÁN
Doña PURIFICACIÓN VIDAL FANLO
Don FÉLIX MARTÍNEZ QUIÑONES
Don ANTONIO OLAGUE VIDAL

Entrega de premios

Concurso de Fotografía «Puerta del Carmen» 2011

Tema Científico Sanitario

Primer Premio
Doña SUSANA GIMENO SANCHO

Segundo Premio
Doña YOLANDA MORALES MERINO

Tercer Premio
Doña CARLOTA GARCÍA LÁZARO.

Tema Libre

Primer Premio
Doña ANA ISABEL BADESA PEÑA.

Segundo Premio
Doña ROSA Mª BALLESTEROS

Tercer Premio
Doña ANA MARTÍNEZ IBÁÑEZ.

IX Concurso de Narrativa Corta y Cuentos

Primer Premio
Doña ESTHER FAJARDO TRASOBARES

Segundo Premio
Doña ISABEL ROSÓ MONCHE

Tercer Premio
Doña CLARA SÁNCHEZ SÁNCHEZ

Premio Científico de Enfermería

Arriba: La premiada con Fernando Arcega, director de marketing de CAI, Juan José Porcar, presidente del Colegio, Francisco León, director de la Facultad de Ciencias de la Salud y Ricardo Villarroya, vocal de la Junta de Gobierno del Colegio.

Abajo: Miriam Beltrán Orga, Premio Científico de Enfermería.

Miriam Beltrán Orga, Premio Científico de Enfermería del Colegio de Zaragoza por un trabajo sobre calidad de vida de colostomizados.

El Jurado del Premio Científico de Enfermería del Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza ha concedido el Premio Científico a la enfermera **Miriam Beltrán Orga**, por su trabajo **«Estudio de la calidad de vida en el paciente con neoplasia colorrectal y portador de una colostomía en el Hospital Universitario Miguel Servet».**

Miriam Beltrán establece en su trabajo premiado por el Colegio de Enfermería que el cáncer colorrectal es un importante problema de salud pública que afecta socialmente a la persona, proponiendo como objetivo principal del mismo conocer si existe asociación entre el estado de ánimo y la calidad de vida percibida, tanto en el paciente ostomizado como en el no ostomizado y sus posibles diferencias.

En el estudio, realizado con una veintena de pacientes ingresados e intervenidos de cáncer colorrectal en el Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza durante los meses de febrero y marzo de 2011, se observa correlación o asociación moderada y fuerte entre el estado de ánimo y la calidad de vida.

La enfermera premiada, instaura en la conclusión de su estudio, *«que la calidad de vida se ve influenciada por el estado de ánimo, pero no que ésta sea derivada por la presencia de una colostomía».*

Cena de Hermandad

Es habitual que en los actos o celebraciones que organiza el Colegio de Enfermería cuente con la asistencia de autoridades y representantes de todos los estratos de la sociedad aragonesa, fundamentalmente sanitarios. Así, en la Cena de Hermandad celebrada dentro de los actos que se han desarrollado con motivo de la Festividad de San Juan de Dios, Patrón de la Enfermería, han estado presentes una amplia muestra de ellos. El presidente Porcar, su esposa Ana y todos los miembros de la Junta de Gobierno han sido los anfitriones, en nombre de la enfermería zaragozana, de Ricardo Canals Lizano, Senador nacional por Aragón y Alfonso Vicente Barra, Diputado de las Cortes de Aragón, con sus respectivas esposas, Julio César Rivero, General Director del Hospital General de la Defensa de Zaragoza, Francico León del Puy, Director de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, Antonio Laclériga Jiménez, Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Jorge, que les han acompañado en la mesa presidencial.

También han asistido a la Cena José Antonio Méndez Gil, Presidente de la Junta Provincial de Zaragoza de la Asociación Española Contra el Cáncer, Javier Monge Marzo, Director de la Policlínica del Aire, Presidentes y Representantes de los Colegios de Médicos, Farmaceúticos, Veterinarios y Odontólogos de Aragón y Zaragoza, Colegiados Medallas de Oro del Colegio de Enfermería de Zaragoza, Direcciones de Enfermería de los Hospitales de Zaragoza, Representantes Sindicales de Satse y CSI-CSIF, Comisiones de Ética y Deontología y Científica del Colegio, Asociaciones de Enfermería y una veintena de jubilados en el año pasado, en muchos casos acompañados de esposas o amigos, que han completado un numeroso grupo de más de 225 comensales.

Intervención de Juan José Porcar

Siguiendo con la costumbre de dirigir unas palabras a los asistentes a la cena, el presidente Porcar hizo uso de la palabra para efectuar un breve recorrido por los actos de este año y las acciones en las que el Colegio se ha visto implicado en el año que ha transcurrido. Hizo una referencia a la entrega de los premios Científico de Enfermería, los de Fotografía y Narrativa y las Becas entregadas el día anterior y el homenaje a las Comisiones Deontológica y Científica del Colegio. Destacó el Homenaje a los jubilados, afirmando: ***«sois la esencia de la profesión, el bastión de la enfermería»***, agradeciéndoles los servicios prestados y subrayando que son un ejemplo a seguir. Antes de finalizar su alocución subrayó el especial momento de la enfermería española: *«Está sumida* –dijo– *en un trascendental proceso de transformación, de cambios, evolucionando para adaptarse a los nuevos tiempos y el Colegio de Enfermería está muy sensibilizado con los problemas e inquietudes de la profesión. Hemos de subirnos al tren del progreso, no podemos perder la ocasión que se nos brinda de mantenernos a la vanguardia de la sanidad mundial, no nos podemos permitir el lujo de dejarlo pasar»*. Felicitó a Mercedes Blasco por la concesión de la Medalla de Oro al Mérito Profesional y no olvidó agradecer la colaboración de las instituciones y empresas que apoyan al Colegio, reconociendo la dedicación al mismo de sus más directos colaboradores: administrativas, Junta de Gobierno, Asesorías Jurídica –Juan Carlos y Paula–, Asesoría Fiscal –Jesús– y al Jefe del Gabinete de Prensa Paco Núñez.

El reportaje gráfico de Vanessa Gabarre, refleja el excepcional ambiente que se ha respirado en esta Cena de Hermandad.■

Homenaje a los Jubilados

Colegiados que se han jubilado en el último año asistentes:

Consuelo Albeldo Valls
Mª Mercedes Blasco Solana
Práxedes Castillo Hernández
Josefina Gimeno Soler
Trinidad González Sierra
Trinidad Lacosta Almenar
Juan José Lapuente Álvarez
Milagros Laheras García
Mª Teresa Martínez Sien
Mª Pilar Moñux Aliana
Mª Carmen Moreno Herruz
Mª Cruz Ochoa Alonso
Manuel Pelegrín Esteban
Águeda Pérez Guillén
Carmen Serrano Vileta
Josefa Soro Ansón
Concepción Zárate del Tío

Mercedes Blasco Solana, Medalla de Oro al Mérito Profesional

Arriba: El presidente Juan José Porcar, entrega la Medalla de Oro a Mercedes Blasco en presencia del senador nacional Ricardo Canals y del diputado aragonés Alfonso Vicente.

Abajo: Mercedes con Francisco León (izda.) y el presidente Porcar.

La Junta de Gobierno del Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza y provincia ha concedido, por unanimidad, la **Medalla de Oro al Mérito Profesional** a la enfermera Mercedes Blasco Solana, *«En atención a los méritos que concurren, dada su amplia dedicación y entrega en el ejercicio profesional».*

Nacida en 1944, Mercedes Blasco Solana es ATS desde 1968, habiendo realizado previamente los estudios de magisterio, ejerciendo como maestra titular en una escuela de párvulos en Novés (Toledo). Diplomada en Enfermería desde 1982, ha realizado y superado con sobresaliente, tanto el segundo ciclo de Ciencias Sanitarias: Enfermería de la Universidad de Zaragoza en 2004, como el Master Universitario en Ciencias de la Enfermería, cuatro años después.

Jefa de Enfermeras del Hospital Clínico Universitario de Zaragoza entre los años 1968 y 1970, es Diplomada en Pediatría y Puericultura y Especialista en Enfermería Pediátrica. Actualmente se encuentra matriculada en el Programa de Doctorado «Ciencias de la Salud», desarrollando en el mismo el proyecto de Tesis Doctoral.

Biznieta del ilustre pedagogo, humanista, publicista y poeta Ezequiel Solana Ramírez, Mercedes ha sido monitora, profesora colaboradora y profesora titular de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de Zaragoza, ejerciendo desde 1986 como Jefa de Prácticas de esta Escuela Universitaria de Enfermería y Coordinadora de Prácticas los últimos cinco años hasta 2011.

Recibiendo el pergamino acreditativo de la condecoración.

«…descubrí en la dedicación a los enfermos la verdadera esencia de la profesión». Mercedes Blasco, San Juan de Dios 2012.

Tutora de distintas actividades de la E.C.S. ha sido una de la enfermeras impulsoras en esta Escuela de la implantación de nuevos procedimientos para un mejor aprendizaje, utilizando como herramientas las nuevas tecnologías, haciendo un especial hincapié en la calidad de las técnicas y procedimientos empleados y participando en distintos Proyectos de Incentivación de la Innovación Docente para la Adaptación de las Titulaciones de la Universidad de Zaragoza al Espacio Europeo de Educación Superior.

Mercedes ha sido directora de la Revista "Anales de Ciencias de la Salud" de la ECS, presidenta y organizadora de Congresos nacionales e internacionales de Historia de la Enfermería y miembro de distintas Comisiones y Seminarios (Cultura, Recursos Humanos, Proyecto NIPE). Mercedes Blasco tiene asimismo varios premios a trabajos científicos o de investigación. Poco antes de su jubilación, el Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza, le concedió en el año 2009, la Insignia de Oro Colegial *«por su labor en la implantación de los Estudios de Grado de Enfermería como Profesora Titular de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza»*.

Tras un breve recorrido de la vida profesional de la destinataria de la Medalla de Oro al Mérito Profesional, el presidente Porcar se refirió a ella como «*cariñosa, sensible, amable, muy querida por todos, tanto en su trabajo en la Escuela de Ciencias de la Salud, como por su familia, su marido y sus hijos, casi todos aquí presentes y amigos*» finalizando sus palabras dándole la enhorabuena, diciendo *«Mercedes, espero que disfrutes de este reconocimiento profesional y de tu reciente jubilación con Pedro y con toda tu familia y amigos»*.

Tras otra efímera glosa de las virtudes profesionales de Mercedes por parte del actual director de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, Francisco León del Puy, Mercedes pronunció una breve alocución en la que agradeció las amables palabras pronunciadas por el Presidente y el Director de la Escuela, *"fruto, sin duda* –dijo– *de vuestra sincera amistad"*, sintiéndose muy emocionada y profundamente agradecida por la concesión de la Medalla.

Recordó las palabras de su padre cuando le comunicó su decisión de abandonar la docencia para dedicarse a la enfermería, su gran vocación: *«Si a ti te gusta ser enfermera, de acuerdo, pero tienes que ser como la que mejor»*. Este reconocimiento colegial puede ser la certificación de que Mercedes no ha defraudado ni a su progenitor ni a sus compañeros de profesión.

«Durante mi ejercicio profesional en los Hospitales Miguel Servet, Juan XXIII de Tarragona y en las Clínicas de la Antigua Facultad de Medicina, fui descubriendo en la dedicación a los enfermos, la verdadera esencia de la profesión», afirmaría Mercedes en otro de los pasajes de su alocución, que fue refrendada por los asistentes con un fuerte y prolongado aplauso.■

Cáritas
Diocesana de
Zaragoza

La Campaña de Cáritas,
iniciada a principios del pasado mes
de diciembre con el lema VIVE SENCILLAMENTE
PARA QUE OTROS, SENCILLAMENTE, PUEDAN VIVIR,
está adquiriendo una vigencia que cobra vigor conforme avanzan los días, semanas y meses.

Prácticamente la campaña se puso en marcha en el mismo momento en que en el Gobierno de la nación se producía la alternancia emanada de las urnas. El nuevo tiempo político generaba expectativas y los ciudadanos quedábamos a la espera de soluciones, especialmente en el terreno económico, lugar y escenario de la crisis.

Sin embargo, lejos de atisbarse algún rayo de esperanza, observamos que día a día los datos nos indican un empeoramiento evidente: no dejan de crecer el número de personas sin empleo, el de familias con problemas económicos, con todos sus miembros en paro, los desahucios en viviendas, los jóvenes que no pueden acceder al mercado laboral o que tienen que emigrar en busca de un futuro mejor lejos de nuestro país, los pequeños comercios que deben cerrar ahogados por el desplome de las ventas y la falta de créditos. Por otro lado, el sistema financiero continúa anquilosado, víctima de sus propios errores.

Europa sigue sumida en el desconcierto económico y España está, cada vez más, condicionada por la situación global perdiendo capacidad de maniobra política. Y la palabra recesión ha salido del diccionario para instalarse entre nosotros. Todas las hipótesis de futuro no son, precisamente, halagüeñas.

Por todas estas razones y en ese contexto, los sectores sociales más desfavorecidos se ven duramente golpeados por la crisis y todos los indicadores nos llevan a concluir que así va a seguir siendo durante algunos años más.

Por eso, la Campaña de Cáritas, inscrita en este clima de crisis, sigue invitando a un cambio, a un cambio de mentalidad personal y colectiva. Pero también a un cambio de actitud ante la realidad que tenemos delante. "Vivir sencillamente para que otros, sencillamente, puedan vivir" es hoy más que nunca una invitación urgente: encontrar y poner en práctica nuevos modelos de política social y económica. Hemos de fabricar un vino nuevo para el que no sirven los odres viejos, en símil evangélico. Y hemos de ser capaces de tomar la sencillez de vida como bandera de lucha por la solidaridad, la justicia y la equidad. No valen las viejas soluciones y, sobre todo, no vale que las propongan y las gestionen quienes, desde los poderes económicos mundiales y desde los llamados "mercados", crearon los problemas y, ahora, pretenden aplicar soluciones que son viejas recetas obsoletas y caducas.

Hacen falta nuevos modelos, imaginativos, creativos. Otros modelos económicos, otros modelos de gestión, de organización y reparto del trabajo, de administrar nuestros recursos y de cuidar nuestro entorno natural. Hace falta vivir con mayor sencillez porque hay muchos conciudadanos que tienen muy complicado, demasiado complicado, el mero hecho de vivir con dignidad.

FEBRERO, 2012

FICHA DE SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN COMO SOCIO DE CÁRITAS (*)

D./Dª. : N.I.F. :

Domicilio: Fecha nacimiento:

C.P. : Población: Provincia:

Teléfonos: / E-mail:

Desea colaborar con Cáritas como SOCIO aportando la cuota de:

- ☐ 10 € mensuales
- ☐ 20 € mensuales
- ☐ 40 € mensuales
- ☐ ___ € mensuales
- ☐ _____ € trimestre
- ☐ _____ € semestre
- ☐ _____ € año

(Marcar opciones deseadas)

Domiciliación bancaria: _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

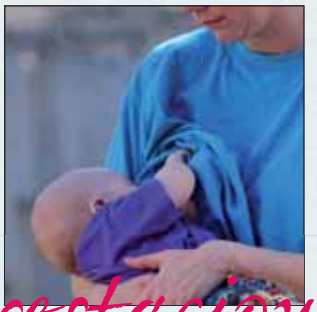
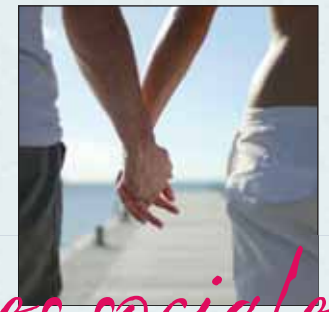
Firma: Fecha:

(*) *Este donativo desgrava en el Impuesto sobre la Renta (I.R.P.F.) y en el Impuesto de Sociedades.*
Esta información quedará recogida en nuestro fichero. Podrá acceder a ella, rectificarla o cancelarla según L.O. 15 / 99 de Protección de Datos.

Hazte socio de Cáritas

Enviar a **Cáritas Diocesana.** Echegaray y Caballero, 100 • 50001 Zaragoza • Tel.: 976 294 730 • Fax 976 291 154
administracion@caritas-zaragoza.es www.caritas-zaragoza.org

Cáritas Diocesana de Zaragoza

prestaciones sociales

BASES

Las bases para la solicitud de las prestaciones sociales del Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza, son las siguientes:

MATRIMONIO –100 Euros–:
Copia de inscripción en el registro civil o fotocopia compulsada del libro de familia y D.N.I. del/los solicitantes, si ambos son colegiados.

NACIMIENTO –100 Euros–:
Copia de inscripción en el registro civil o fotocopia compulsada del libro de familia y D.N.I. del solicitante.

DEFUNCIÓN –250 Euros–:
Certificado de defunción y fotocopia del D.N.I. del solicitante.

Será condición imprescindible para beneficiarse de estas prestaciones, estar colegiado con una antigüedad mínima de seis meses, y al corriente de pago en el momento de producirse el hecho causante que da lugar a dicha prestación.

El plazo de solicitud terminará a los tres meses de la fecha del evento causante de la misma.

Los nombres de las personas que perciban dichas prestaciones se publicarán en la revista **Noticias de Enfermería** salvo petición expresa en contra por escrito, por parte de los interesados.

normas de colaboración

Pueden colaborar con **Noticias de Enfermería**, la Revista del Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza, todos los colegiados que lo deseen siempre que se atengan a las siguientes normas:

1
Los trabajos deben tener relación con la Enfermería y la Sanidad en sus diferentes facetas y en general con todos aquellos temas que puedan ser de interés para los miembros del Colectivo y/o de la población en general.

2
Han de ser originales, escritos especialmente para la Revista y con estilo adecuado para ser publicados en ella, adaptándose en lo posible a las «Normas de Vancouver», cuya última revisión de la traducción al español (2007) se encuentra en www.metodo.uab.es/enlaces.htm

3
El texto de los trabajos no debe ser superior a ocho folios de 32 líneas cada uno. Deben acompañarse de fotografías, dibujos o gráficos que los ilustren, que no entran en el cómputo de los ocho folios y que se publicarán a juicio del Consejo de Redacción y según el espacio disponible. Deben ser identificados el autor o autores de cada una de las fotografías enviadas. Si no pertenecen al autor del trabajo, la Revista entenderá que éste tiene autorización del titular de la propiedad intelectual para su publicación.

4
Los trabajos podrán presentarse mecanografiados, o en formatos informático o digital, –preferentemente en Word–, en mano, por correo certificado o a la dirección de correo electrónico del Colegio.

5
Con el trabajo deben figurar los datos del autor: nombre, dirección y teléfono, así como el lugar donde presta sus servicios profesionales.

6
Al final de cada trabajo debe reseñarse, si es el caso, la bibliografía o trabajos consultados.

7
Los trabajos publicados representan exclusivamente la opinión personal de los autores del mismo, no responsabilizándose la Revista de las opiniones vertidas en los mismos. No se mantendrá correspondencia sobre los trabajos, ni se devolverán los originales recibidos.

8
Todo trabajo o colaboración se enviará a:
Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza
Revista Noticias de Enfermería
Bretón, 48 pral. 50005 Zaragoza
E-mail: prensa@ocez.net • enfermeria@ocez.net

servicios colegiales

ASESORÍA JURÍDICA

Juan Carlos Campo Hernando.
Paula Hormigón Solas.

Horario de atención en la Sede Colegial, previa petición de hora.

Lunes y jueves, de 17:00 a 19:00 horas.
Martes y miércoles, de 12:00 a 13:30 horas.

ASESORÍA FISCAL Y TRIBUTARIA

Jesús Fernández Asensio.

Avda. Goya, 28, esc. II, 1º dcha. 50006 Zaragoza.
Tel. 976 223 768

Horario de atención, de 16:00 a 20:00 horas, previa petición de hora. Tramitación gratuita de la jubilación.

SERVICIOS GENERALES

Atención inmediata por parte del Presidente.
Horario de 11:00 a 13:00 horas.
Casos urgentes: Teléfonos:
Presidente 629 420 641 • Secretario 630 926 343.

Tramitación de colegiación: altas, traslados.

Certificados de colegiación, responsabilidad civil, cuota, etc.

Registro de Títulos.

Tramitación de bajas por jubilación, fallecimiento, traslado no ejerciente.

Cambios de cuentas corrientes.

Información a domicilio sobre bolsas de trabajo, oposiciones, etc., previa solicitud.

Información del BOE y BOA.

Inserción de anuncios en el tablón del Colegio, en la revista **Noticias de Enfermería** y en la página web www.ocez.net.

Inserción de ofertas de trabajo en la página web www.ocez.net.

Compulsa gratuita de documentos.

Teléfono azul de la Enfermería **902 500 000**, 24 horas.

Entradas bonificadas para los teatros Principal y del Mercado de Zaragoza.

Conexión a internet.

PRESTACIONES SOCIALES

Ayudas por matrimonios, nacimientos y defunciones.

SEGUROS

Responsabilidad civil profesional.
Máxima indemnización por siniestro: **3.500.000 €**.
Límite por anualidad: **20.000.000 €**.
Inhabilitación profesional máxima: **1.350 €** mensuales (hasta 15 meses).

FORMACIÓN CONTINUADA

Amplia oferta de docencia por trimestres, con un programa de cursos baremables.

Información personal y telefónica de los distintos Cursos, Jornadas, Seminarios, etc. e inscripciones en los mismos.

Documentación, certificados, etc., que pudieran derivarse del programa docente.

BIBLIOTECA

Biblioteca informatizada con 4.000 volúmenes y 5.200 revistas especializadas.

ACTOS SOCIALES E INSTITUCIONALES

Celebración de la festividad del Patrón, San Juan de Dios.

Juramento Deontológico de Nuevos Colegiados y entrega de Insignias de Plata de la Organización Colegial.

Homenaje a los compañeros jubilados con entrega de placas conmemorativas.

Apoyo y ayuda, previa aprobación por Junta de Gobierno, a los actos de Bodas de Oro y de Plata de las distintas promociones.

Organización del Día de la Familia de la Enfermería.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS DE CONTACTO DE LOS COLEGIADOS

Se ruega a todos los colegiados notifiquen a la secretaría del Colegio su actual dirección de correo electrónico y de teléfono móvil. Asimismo deben comunicar cualquier cambio que se produzca en la dirección postal.

Correo electrónico Zaragoza: **enfermeria@ocez.net** y Calatayud: **enfermeria2@ocez.net**

MUY IMPORTANTE

BECAS

Convocatoria anual de Becas a la Formación Continuada para asistencia a Congresos, Jornadas y Seminarios, siempre que se presenten ponencias, comunicaciones o posters y hayan sido aceptadas por la organización.

Será necesario aportar la documentación con la que se participa en el mismo:

a Justificar la inscripción.

b Justificar la asistencia.

c Solicitarlo por escrito dirigido al Presidente.

PREMIOS

Convocatoria anual del Premio de Investigación Enfermera *«D. Ángel Andía Leza»*.

Convocatoria anual del Premio Científico, los Accésit y la Medalla de Oro al Mérito Profesional.

Convocatoria anual del Concurso de Fotografía *«Puerta del Carmen»*.

Convocatoria anual del Concurso de Narrativa Corta y Cuentos.

INFORMACIÓN

Página web del Colegio www.ocez.net actualizada regularmente con toda la información de actividades y servicios del Colegio.

Direcciones de correo electrónico: enfermeria@ocez.net (Zaragoza) y enfermeria2@ocez.net (Calatayud).

Revista científica **Cuidando la Salud**, de publicación anual que se puede visitar en la web www.ocez.net.

Revista **Noticias de Enfermería** de información general y periodicidad bimestral, que también se encuentra integrada en www.ocez.net.

Información personalizada, a domicilio, de todas las actividades que se realizan en el Colegio, docentes, sociales o institucionales.

SERVICIO DE BANCA VIRTUAL

bankinter

CONVENIOS DE COLABORACIÓN

CAI

TEATRO PRINCIPAL

Aquum

EUROPA ELECTRODOMESTICOS

HG www.hoteleshg.com

OPTICA PARQUE

PREVISIÓN SANITARIA NACIONAL

RIFERDI joyería

QUIRÓN GRUPO HOSPITALARIO

A.M.A. agrupación mutual aseguradora

TRANQUILLITY Centro de Bienestar

Atracciones

SOTO del Canal

LAS BUGANVILLAS RESIDENCIA 3ª EDAD

asisa

Centro Médico Palafox

COLEGIO OFICIAL ZARAGOZA

¿aún fumas?