

LA REVISTA DE LOS PROFESIONALES COLEGIADOS DE ENFERMERÍA

enfermería

facultativa

Año XXIII

Número 319

16 - 31 marzo 2020



2020
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS ENFERMERAS
Y MATRONAS

**ESPECIAL
CORONAVIRUS**

LAS ENFERMERAS, PRIMERA BARRERA CONTRA EL CORONAVIRUS



Las enfermeras lanzan
consejos sanitarios para el
aislamiento domiciliario



Una infografía animada
recoge las claves contra el
coronavirus



Tu enfermera deja huella



2020
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS ENFERMERAS
Y MATRONAS

Declarado por la Organización Mundial de la Salud



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



“

Constantes
vitales”



**Florentino
Pérez Raya**

Presidente del Consejo
General de Enfermería

Orgullo y gratitud

Hace apenas unas semanas muy pocas personas habrían podido imaginar que medio país estaría hoy encerrado en sus casas, sin colegios, sin trabajo, sin tiendas ni empresas... Vivimos la emergencia sociosanitaria más grave a la que nos hemos enfrentado, como ciudadanos y como profesionales de la salud.

Empezamos este 2020 reclamando la visibilidad que las enfermeras merecían, pensando en la mayor campaña pública jamás puesta en marcha para que la sociedad conociera y valorara en su justa medida nuestro trabajo. Y, de repente, un microscópico agente infeccioso, dotado de enorme capacidad de contagio, ha puesto en jaque los sistemas sanitarios del mundo entero y ha acabado de un plumazo —y esperemos que por un tiempo breve— con nuestras rutinas y nuestra forma de vida. También, por desgracia, se ha llevado por delante a muchas personas. Una cifra que crece cada día.

Y frente a esta amenaza invisible ha surgido un ejército de profesionales sanitarios, con las enfermeras en primera línea, dispuestos a dejarse la piel y la salud para preservar la de la sociedad a la que sirven. Enfermeras y enfermeros que sabían los Gobiernos de ahora y antes que eran insuficientes para llevar el peso del sistema sanitario. Da igual. Incluso mermados en su número, que no en sus capacidades, no han decepcionado a nadie. Sin pedir nada a cambio, sin horarios, sin escatimar esfuerzos y sin los medios de protección adecuados, siguen al pie de la cama en los hospitales, en Atención Primaria, acudiendo a los domicilios, en urgencias... sin bajar la atención en el exigente trabajo de la UCI, peleando por cada paciente hasta el final.

Y sobran las palabras. No hacen falta campañas. Los ciudadanos lo han visto, saben que sois, compañeras y compañeros, su escudo contra esta y cualquier otra enfermedad que nos depare el futuro. Que os preocupáis por su salud más que ellos mismos. Salen cada tarde a los balcones y las ventanas a dar a los profesionales sanitarios —y a muchos otros colectivos que no pueden, deben ni quieren quedarse en casa— un aplauso sincero y emocionado. Un aplauso que nunca olvidaremos.



SEGUROS EXCLUSIVOS PARA LAS ENFERMERAS Y SUS FAMILIAS

Mejores coberturas |
Productos únicos |
Al mejor precio |
Con aseguradoras líderes |

SEGUROS PERSONALES

- Seguro de salud
- Seguro de vida riesgo
- Seguro de decesos
- Seguro de accidentes

SEGUROS PATRIMONIALES

- Seguro de coche
- Seguro de moto
- Seguro de hogar
- Seguro de asistencia en viaje

91 334 55 25

www.enferseguros.com

Con el respaldo de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sumario

Número 319

15 - 31 marzo 2020

Actualidad



Medidas de aislamiento domiciliario (COVID-19)

Un enfermero previene el coronavirus en niños a través del juego

Confinados: así lograron cercar el coronavirus en un hotel de Tenerife

La enfermería pide a la población que se quede en casa para evitar el colapso de hospitales

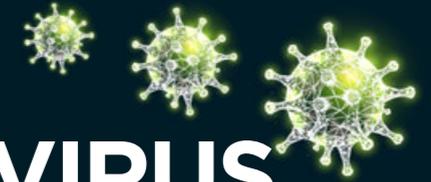


6	Portada Las enfermeras, primera barrera contra el coronavirus
12	Noticias – El Gobierno decreta el estado de alarma por el pandemia – Cómo prevenir la infección, en un nuevo <i>Apple Advice</i>
20	Medidas de aislamiento domiciliario (COVID-19)
22	Un enfermero previene el coronavirus en niños a través del juego
24	Confinados: así lograron cercar el coronavirus en un hotel de Tenerife
28	La enfermería pide a la población que se quede en casa para evitar el colapso de hospitales
29	España aplaude a los sanitarios desde ventanas y balcones
30	Rafael Lletget: “Responsabilidad y solidaridad enfermera”
32	Sergio Alonso: “El Gobierno echó gasolina al fuego del coronavirus”
34	Museos, conciertos y revistas gratuitas para quedarse en casa



Staff

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



LAS ENFERMERAS, PRIMERA BARRERA CONTRA EL CORONAVIRUS

GEMA ROMERO. Madrid

El COVID-19, más conocido por el virus que lo provoca, el coronavirus, ya está en España. Cifras de afectados que no paran de crecer, cierre de colegios, suspensión de vuelos,

eventos y congresos de toda índole, con un sistema sanitario puesto a prueba para atender una emergencia sanitaria que la Organización Mundial de la Salud ya ha declarado

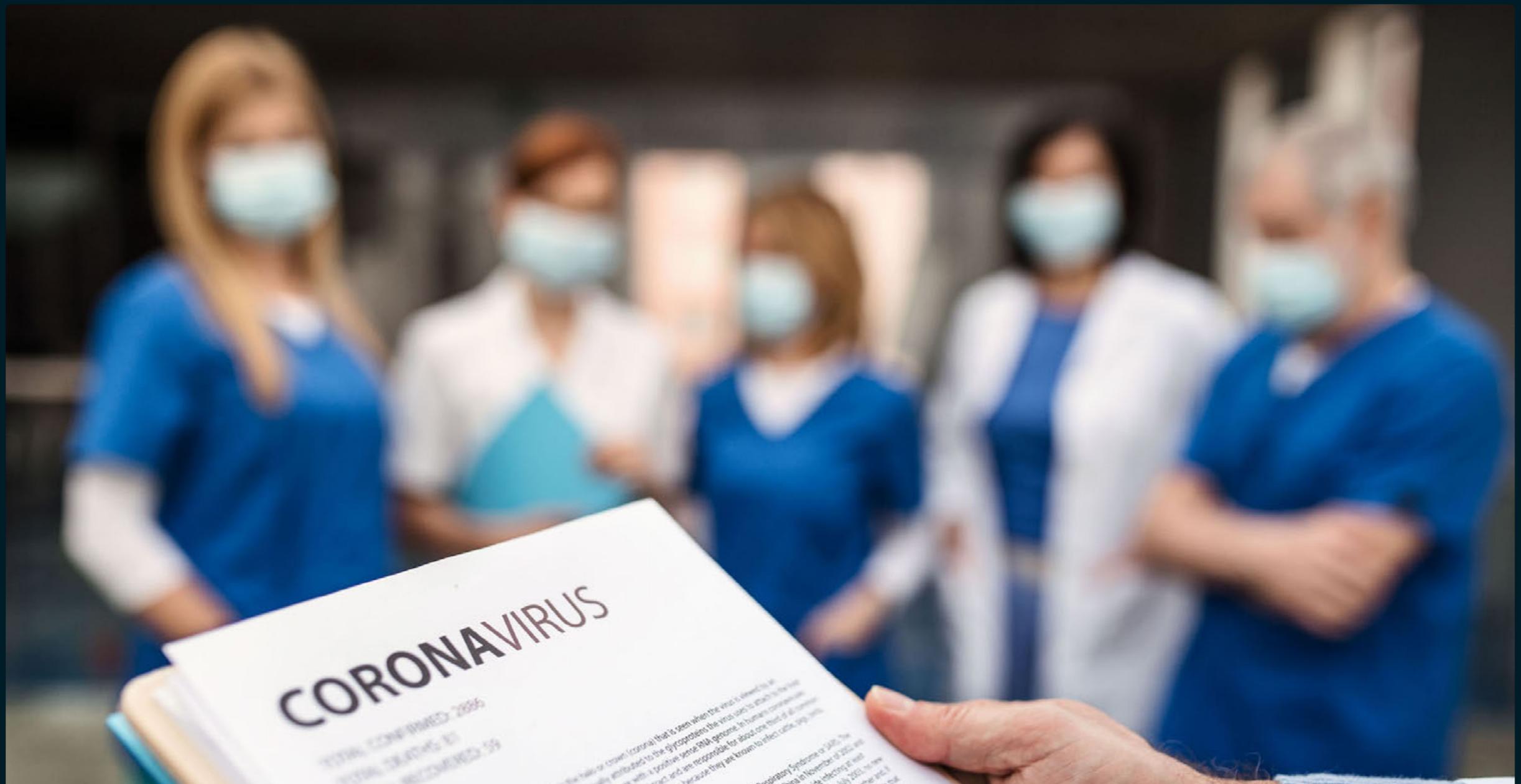
pandemia de ámbito mundial y España el centro de la misma. Ante este escenario las autoridades sanitarias están trabajando intensamente, de forma coordinada también

con los profesionales sanitarios, donde las enfermeras están actuando como primera barrera contra el coronavirus.

En cada comunidad autónoma la incidencia de la epidemia está siendo diferente, lo que motiva una actuación dis-

tinta. Sin embargo, en todas ellas las enfermeras están teniendo un papel destacado: la atención telefónica en los distintos números habilitados por las comunidades autónomas para atender posibles casos de coronavirus, toma de muestras,

tanto en los centros sanitarios como en los domicilios, el seguimiento tanto telefónico como presencial de los afectados en sus domicilios, o el inestimable papel que están desempeñando en los centros y servicios sanitarios de toda España.



Profesionales preparados

Todo esto es posible porque, tal y como ha señalado Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería, “tenemos un sistema sanitario y unos profesionales que están preparados para responder a esta infección que, por otra parte, aunque sea una enfermedad nueva no deja de ser muy parecida a otras que ya hemos vivido. Por eso, desde el Consejo General de Enfermería queremos trasladar un mensaje de tranquilidad y de confianza en nuestros profesionales sanitarios, en concreto, en las más de 300.000 enfermeras

que están a diario para cuidar a nuestros pacientes y a la sociedad en general, porque están muy bien preparadas para contener este virus y saben lo que tienen que hacer en cada

Los enfermeros participan en todos los protocolos de actuación

momento, tanto de cara a cuidar a los pacientes como a educar a la población para que no cunda el pánico”.

Una situación cada vez más compleja en la que “están haciendo una demostración de profesionalidad, humanismo y compromiso con los ciudadanos”.

En las últimas semanas “nuestras enfermeras y enfermeros han cancelado permisos y vacaciones para estar allí donde les necesitan, doblando turnos, renunciando a fines de semana y festivos, realizando todas las guardias necesarias para estar al lado de los pacientes las 24 horas del día y los siete días de la semana, priorizando siempre a los pacientes frente a sus necesidades familiares, personales y profesionales” ha destacado el presidente de los enfermeros españoles.

Coordinación

Ya en el mes de enero, ante las informaciones llegadas desde China y antes de que el virus traspasara fronteras, el Ministerio de Sanidad puso en marcha un comité de expertos en la materia, con Fernando Simón, director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias del propio Ministerio, al frente. En este comité, desde el minuto uno, las enfermeras han estado presentes, a través del Consejo General de Enfermería. Sin embargo, ante la entidad de la crisis, el CGE consideró que había que dar cabida a las distintas sociedades y asociaciones científicas

de enfermería en los trabajos con el Ministerio.

Así, se nombró a Guadalupe Fontán, enfermera del Instituto de Investigación Enfermera del Consejo General de

En cada CC.AA. la incidencia está siendo diferente

Enfermería, como “coordinadora de la visión y aportaciones de todos los ámbitos y sectores de la profesión, de las distintas asociaciones, con el comité de expertos de coro-

navirus desde una visión global. Conforme la crisis se ha ido generalizando y afectando a otros ámbitos, este grupo enfermero se ha ido ampliando, para incluir a otras asociaciones, así, por ejemplo, ahora mismo se está elaborando el documento de mayores y ya hemos pedido a la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica que haga sus aportaciones”, subraya Fontán.

De esta manera, la visión enfermera “se ha incluido en los documentos sobre el manejo clínico, el control y prevención de la transmisión, la atención en Atención Primaria, en atención domiciliaria y urgencias. Pero también se está trabajando en las recomen-



daciones para mayores, embarazadas y neonatos, así como en instituciones penitenciarias”. Documentos que se están actualizando de forma permanente.

Tal y como señala Fontán, “se trata de documentos vivos, que se hicieron inicialmente y hay algunos que ya han sufrido dos o tres actualizaciones, según cambia la situación epidemiológica, en los que intentamos que tengan el mayor aporte de conocimientos enfermeros que sea

Rápida transmisión

Así, lo que en un principio parecía coordinado y bajo control, en los últimos días ha ido evolucionando con una transmisión exponencial. Suspensión de las clases escolares, de las prácticas de los alumnos de Enfermería en las universidades, hasta de las Fallas en Valencia. Los consejos ge-

reuniones o eventos científicos”, que empezaron a cancelarse o a aplazarse para el último trimestre del año.

También se aceleraron las campañas de información pública para explicar tanto los síntomas de la enfermedad, como la forma de prevenirla. A esto también ha contribuido activamente el Consejo General de Enfermería con diversos vídeos, infografías y materiales que ha distribuido tanto a través de sus medios de comunicación como en re-



posible”. De ahí que también se esté coordinando toda la actuación con los colegios provinciales de enfermería.

Estos documentos se difunden en la [página web del ministerio](#), en todo el material sobre coronavirus que está difundiendo el [CGE en un nuevo apartado de su página web](#), así como a través de las propias sociedades que están participando en los documentos para que los difundan entre sus asociados.

nerales de enfermeros y médicos eran los primeros en dar la voz de alarma, y con los primeros casos en España desaconsejaban a los profesionales “la participación y asistencia a cualquier evento o acto que suponga una aglomeración de profesionales sanitarios tales como congresos,

des sociales.

Sin embargo, todo ello, de momento, no ha frenado el avance de la enfermedad. Urgencias desbordadas, habitaciones repletas y falta de material son algunos de los problemas que ya están empezando a denunciar en redes sociales las miles de enfermeras que están luchando diariamente en los hospitales y centros de salud contra el COVID-19.

“Estamos constatando que se están registrando proble-



Lavarse las manos salva vidas

Lavarse las manos de forma correcta y frecuente es la mejor medida de prevención del coronavirus. Por ello, el Consejo General de Enfermería ha elaborado una serie de materiales para enseñar la forma correcta de hacerlo. El eje de esta campaña de salud pública es un vídeo breve sobre cómo realizar correctamente el lavado de manos, en apenas un minuto, para que cualquier persona aprenda el procedimiento. El vídeo está diseñado para ser compartido en redes sociales y a través de servicios de mensajería instantánea como WhatsApp, Telegram y otros servicios similares.



El vídeo sobre el lavado de manos se complementa con otros formatos con información más detallada sobre el coronavirus, las medidas preventivas, las formas de contagio, la forma de actuar ante la sospecha de enfermedad y los síntomas, como la infografía que puede verse también en esta revista

Como explica Florentino Pérez Raya, presidente del CGE, “es muy sencillo y con estos materiales aprenderán fácilmente los pasos a seguir. De hecho, si algo podemos aprender de la situación que atravesamos es cómo adoptar medidas preventivas que evitan, no sólo el COVID-19, sino frente a cualquier agente infeccioso”.

Todos los materiales —vídeos, póster e infografía— pueden descargarse desde el [siguiente link](#).

mas a la hora de que las enfermeras y enfermeros cuenten con los equipos de protección individual (EPIS) necesarios para desarrollar su labor con las máximas garantías de seguridad. Se están dando casos, incluso, de tener que compartir algunos de los elementos de estos equipos, como las gafas de protección o incluso de no disponer de dichos equipos y esto es inadmisible”, subrayan desde la Mesa de la Profesión Enfermera, integrada por el Consejo General de Enfermería y el sindicato Satse.

Por este motivo se han dirigido al ministro de Sanidad, Salvador Illa, y a todos los responsables sanitarios de las 17 CC.AA. para que se actúe con celeridad y urgencia y palíen esta situación “antes de que la fuerza sanitaria de primera línea que suponen las enfermeras y enfermeros se vea diezmada por posibles contagios y aislamientos derivados de la enfermedad”.

Ya hay múltiples enfermeros afectados por el coronavirus

Una situación que pone en grave peligro la salud de estas profesionales, imprescindibles para combatir la epidemia, pero también la de los pacientes afectados. De hecho, aunque se desconoce la cifra exacta, ya hay múltiples enfermeros afectados por el coronavirus y muchos más en cuarentena domiciliaria. El que esa cifra sean decenas, centenares o miles, todavía está por verse.

El Gobierno decreta el estado de alarma por la pandemia



Reunión telemática del Consejo de Ministros previo a la declaración del estado de alarma

GEMA ROMERO. Madrid

El Gobierno ha decretado el estado de alarma en España por la crisis del coronavirus. Esta decisión, que se ha adoptado formalmente en un Consejo de Gobierno Extraordinario, permite establecer después otras medidas que se consideren oportunas para frenar la expansión del virus como podría ser, por ejemplo, el cierre de las zonas más afectadas, limitando la circulación de personas.

Sánchez ha hecho una declaración institucional desde el Palacio de la Moncloa, tras la reunión que ha mantenido por videoconferencia con el grupo interministerial de seguimiento del COVID19 que realiza cada día el Ministerio de Sanidad. En ella ha justificado la decisión en la necesaria "movilización de recursos para proteger a todos

los ciudadanos. Estamos en unos momentos iniciales de la crisis y lo más difícil está todavía por llegar. Todos tenemos una misión, los profesionales sanitarios son la primera

“Sólo estamos al inicio de la crisis, lo más difícil está por llegar”

línea, y merecen toda nuestra gratitud. La misión de las comunidades autónomas es proporcionarles todos los recursos necesarios para que puedan desarrollar su labor», ha señalado.

Para los mayores también ha tenido palabras pidiendo que se protejan pues son los más vulnerables. "Los jóvenes, en quienes los síntomas son mucho más leves, deben colaborar y mantener las adecuadas medidas de prevención para limitar la propagación pues pueden actuar como transmisores". Por ello, ha señalado "todos debemos seguir a rajatabla las indicaciones de los expertos para vencer al virus. Tardaremos semanas, pero vamos a parar el virus, entre todos". De hecho, no ha descartado que sigan aumentando.

Primeras medidas

Una vez decretado el estado de alarma, el Gobierno ha asumido las competencias autonómicas en materia sanita-



ria, convirtiendo al ministro de Sanidad, Salvador Illa, en el máximo responsable de esta crisis, quien ya ha adoptado las primeras medidas. En primer lugar, ha puesto bajo el mando de los consejeros de Sanidad de las comunidades autónomas todas las instalaciones de la sanidad privada para que dispongan de ellas "como mejor consideren". Además, los consejeros también podrán habilitar espacios para uso sanitario en locales públicos o privados que reúnan las condiciones para prestar la atención en régimen de consulta u hospitalización, como, por ejemplo, hoteles.

Para incrementar las plantillas de profesionales sanitarios también se ha decidido prorrogar los contratos de los residentes de último año de diversas especialidades. En el caso de enfermería se refiere a las especialidades de Enfermería del Trabajo, Enfermería Familiar y Comunitaria, Enfermería Geriátrica y Enfermería Pediátrica.

El Gobierno ha asumido las competencias autonómicas en Sanidad

También se suspenden las rotaciones en curso o programadas a los residentes para que puedan prestar servicios donde se precise un mayor esfuerzo de los profesionales y se autoriza, con carácter transitorio, la contratación de personal con grado o licenciatura sanitaria sin título de especialista en los casos en que se hayan aprobado las pruebas selectivas del MIR/EIR y



no tengan plaza o con título de especialista fuera de la UE y que estén en trámite con valoración favorable.

Para el aseguramiento de la disponibilidad de bienes y servicios necesarios, la tercera orden aprobada establece que, desde su publicación, disponen de un plazo de 48 horas para que quienes tengan en sus locales productos sanitarios, como mascarillas, kits de PCR para el diagnóstico,

guantes, batas, soluciones hidroalcohólicas o dispositivos de ventilación mecánica lo pongan en conocimiento del ministerio de Sanidad.

Igualmente, será obligatorio comunicarlo en el mismo plazo las empresas que tengan capacidad productiva para estos productos. Y ha advertido de que el incumplimiento de estas obligaciones llevará aparejado sanciones, que no ha detallado.

El estado de alarma

Con esta medida se puede limitar temporalmente la circulación de personas, pero no los derechos fundamentales de los ciudadanos. Según prevé el artículo 116.2 de la Constitución, la duración inicial de esta medida es de 15 días.

Durante este periodo, que se puede prorrogar tras la aprobación del Congreso de los Diputados, se podría: limitar la circulación o permanencia de personas o vehículos en horas y lugares determinados, o condicionarla al cumplimiento de ciertos requisitos; requisar de forma temporal todo tipo de bienes e imponer prestaciones personales obligatorias; intervenir y ocupar transitoriamente industrias, fábricas, talleres, explotaciones o locales de cualquier naturaleza, dando cuenta de ello a los Ministerios interesados; limitar o racionar el uso de servicios o el consumo de artículos de primera necesidad; y, asegurar el abastecimiento de los mercados y el funcionamiento de los servicios y de los centros de producción afectados.

Las enfermeras exigen al Gobierno más medidas para responder a la pandemia



FOTOS: ANTONIA CREUS Y ANGEL GARCIA

M. VIEIRA / I. LAPETRA. Madrid

Los estamentos de Enfermería (Consejo General de Enfermería, Sindicato de Enfermería SATSE, Sociedades Científicas de Enfermería, Conferencia Nacional de Decanas y Decanos de Enfermería, Asociación Nacional de Directivos de Enfermería y Asociación Estatal de Estudiantes de Enfermería) que constituyen Unidad Enfermera, han mostrado su preocupación al gobierno ante la situación que se encuentran las profesionales para afrontar la pandemia. Han elaborado un escrito donde establecen las principales reclamaciones de la profesión, entre las que se encuentra la exigencia de un registro de

enfermeras infectadas, conocer el número real de enfermeras disponibles o su preocupación ante la llamada al trabajo de estudiantes de enfermería.

Enfermeras infectadas

Reclaman no conocer el número de enfermeras infectadas por el virus “No tenemos conocimiento del número de profesionales sanitarios infectados por el COVID-19 o en situación de cuarentena y aislamiento”, destacan. “En el Real Decreto, por el que se declara el estado de alarma, se establece la obligación de que

las CC.AA. comuniquen de forma continua el número de personas contagiadas, el de fallecimientos, hospitalizados, altas... Sin embargo, no exige a las CC.AA. que comuniquen el número de los profesionales sanitarios infectados o en cuarentena”. Hacen ver los componentes de Unidad Enfermera. Consideran que “resulta absolutamente primordial conocer el número de profesionales que se encuentran en estos momentos sin poder prestar asistencia bien por haber dado positivo o por encontrarse en cuarentena por exposición al virus y estar apartados de la asistencia sanitaria directa”. “Primordial saber cuántas enfermeras es-



tán trabajando en cada momento y, muy especialmente, en los puestos más críticos, como son Urgencias y Cuidados Intensivos que es donde se está dando respuesta a los casos más graves”, relatan.

Estudiantes, el último recurso

Otra situación que preocupa a los firmantes del comunicado es la posible incorporación de estudiantes de cuarto curso del Grado de Enfermería al sistema sanitario. “Solicitamos que esta medida se lleve a cabo como último recurso en caso de situación extrema y siempre con carácter voluntario. Garantizando en todo momento su propia seguridad y la de los pacientes y usuarios” concretan. Seguridad de los estudiantes, solicitan que «no ocupen puestos en los que no tengan que mantener contacto con pacientes infectados”.

Más medios

Además, los estamentos de Enfermería muestran su preocupación ante «las noticias sobre la falta de recursos necesarios tanto para poder prestar asistencia como para proteger con seguridad a los profesionales. Pedimos al que Gobierno lleve a cabo todas las acciones que sean necesarias para suplir de inmediate-

Piden más medios, más enfermeras y un registro real de infectados

te esta falta de medios», reclaman.

Enfermeras centinelas

Por último, han anunciado que van a poner en marcha, «una Red de enfermeras centinelas en todo el Estado español para comunicar puntualmente todas las deficiencias e irregularidades que detecten en el Sistema Sanitario». Informan que «las comunicaciones se llevarán a cabo a través de un centro de control establecido en la sede

“Los estudiantes no deben mantener contacto directo con pacientes”

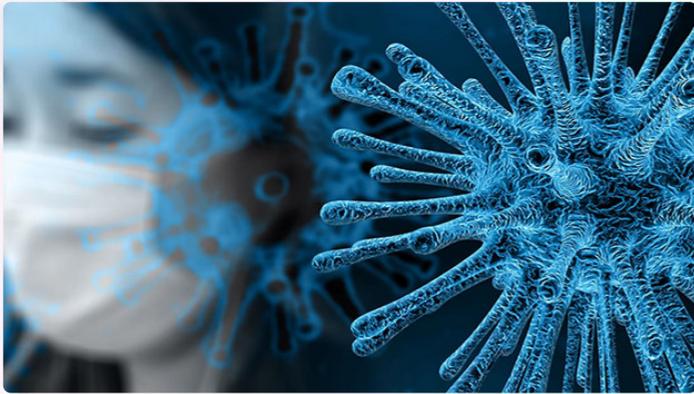
del Consejo al objeto de conocer la situación, tanto epidemiológica como preventiva, en la que se están desarrollando el trabajo nuestros profesionales”.

Llamamiento masivo de enfermeras

La Organización Colegial de Enfermería ha hecho llamamiento a todas las enfermeras de España para que se desplacen a las zonas más castigadas por el virus. El primer colegio en solicitarlo ha sido el Colegio de Enfermería Madrid (CODEM), que está trabajando en coordinación con la Consejería de Sanidad para tratar de reclutar enfermeras de toda España, ya sea profesionales que estén en el paro y se animen a desplazarse o enfermeras en activo en zonas de menos afección dispuestas a interrumpir su actual trabajo para acudir al rescate de los focos más activos. El CODEM informa de que la sanidad madrileña necesita sobre todo enfermeras y enfermeros con experiencia y formación en cuidados intensivos (UCIs), que es en estos momentos el área asistencial con mayor necesidad.

Otro de los colectivos que se está poniendo a disposición de la Organización Colegial son las enfermeras residentes en España con título extranjero, pero todavía en proceso de homologación. “Se han puesto en contacto con la Organización Colegial de Enfermería varias asociaciones de enfermeras de diferentes países y estamos en conversaciones con todas ellos a ver qué posibilidades existen. En todo caso, cualquier fórmula deberá estar coordinada con el Ministerio de Sanidad y el de Universidades”, destaca Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Cómo prevenir la infección, en un nuevo *Apple Advice*



GEMA ROMERO. Madrid

En los últimos tiempos parece que sólo se habla del nuevo coronavirus detectado en China a finales de 2019. Sobre este tema abundan los bulos y la desinformación. Para poner negro sobre blanco el programa *Apple Advice* de Canal Enfermero ha contado con Guadalupe Fontán, enfermera del Consejo General de Enfermería y coordinadora de las enfermeras que están trabajando con el grupo de Coronavirus del Ministerio de Sanidad. Con ella han analizado los principales síntomas para detectarlo o cómo actuar para evitar la infección.

La alarma social que se ha desatado con esta enfermedad no para de crecer, incluso aún más rápido que la propagación de casos. Para Guadalupe Fontán “el que se trate de una enfermedad nueva, para la que no existe ni tratamiento ni vacuna, junto con su rá-

pida expansión son los motivos de esta alarma social. Además, la cantidad de información que ha circulado por los medios hace que también proliferen los bulos que es necesario aclarar”, señala. De ahí que una de las principales recomendaciones que se hacen es informarse siempre en fuentes oficiales.

Tos, fiebre y dificultad respiratoria son los síntomas principales

Con tantos casos ya en España, casi cualquier persona puede padecer la enfermedad, ya no es necesario el haber viajado a otros países, pues el

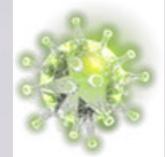
contagio se está produciendo dentro de la propia comunidad. Como explica Fontán, “lo importante para saber si hemos contraído el coronavirus es la sintomatología, lo principal que provoca es una infección respiratoria y los síntomas a observar son fiebre, tos y dificultad respiratoria, aunque también se han dado casos de malestar general y diarrea”.

“Si aparecen estos síntomas hay que ponerse en contacto con los teléfonos habilitados por las comunidades autónomas para hacer la consulta a los profesionales. Estos profesionales, que en la mayoría de las regiones son enfermeras, con el criterio epidemiológico de cada momento y con la entrevista telefónica que van a realizar, son los que van a determinar si es necesaria la toma de muestras, trasladarse al domicilio para ello, o que por la situación clínica del paciente haya que hacer un traslado a un centro hospitalario”. Como explica esta enfermera del Instituto de Investigación Enfermera “en ningún caso hay que acudir a un centro sanitario, ya sea de Atención Primaria u hospitalario, si sospechamos que hemos contraído el coronavirus, para evitar su contagio tanto entre personas que ya están enfermas por otros motivos, como a los propios profesionales sanitarios”.

En la mayoría de los afectados, más del 80%, los síntomas son muy leves. Sin embargo, hay personas especialmente vulnerables. “La población que se está considerando de riesgo son pacientes que tienen patologías cardiovasculares, hipertensión arterial, con problemas graves respiratorios, problemas renales y en general los inmunodeprimidos, pacientes tras-



Teléfonos de atención por el coronavirus



Andalucía
955 54 50 60

Castilla y León
900 222 000

Extremadura
112

Melilla
112

Aragón
061

Cataluña
061

Galicia
900 400 116

Murcia
900 12 12 12

Asturias
112

Ceuta
900 720 692

Baleares
061

Navarra
948 29 02 90

Cantabria
112 y 061

Madrid
900 102 112

Canarias
900 11 20 61

País Vasco
900 20 30 50

Castilla La-Mancha
900 122 112

Com. Valenciana
900 300 555

La Rioja
941 29 83 33



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

plantados, y también siempre ancianos y embarazadas”. Pero tal y como subraya Guadalupe Fontán, “estos grupos de riesgo no son sólo especiales para coronavirus, son para cualquier otra patología”.

Cómo prevenirlo

“La mejor medida de prevención es la higiene de manos, con agua y jabón. Eso es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud por ser lo más efectivo”, destaca esta enfermera. Sin embargo, también hay otras precauciones que se pueden adoptar

para evitar la expansión, como la higiene respiratoria: “protegerse la nariz y la boca

En caso de sospecha, contactar con los teléfonos habilitados por las CC.AA.

cuando se produce una tos o un estornudo —las gotas que se expulsan son la principal

forma de propagación del virus—, o bien con pañuelos desechables, o bien con la parte interna del codo”.

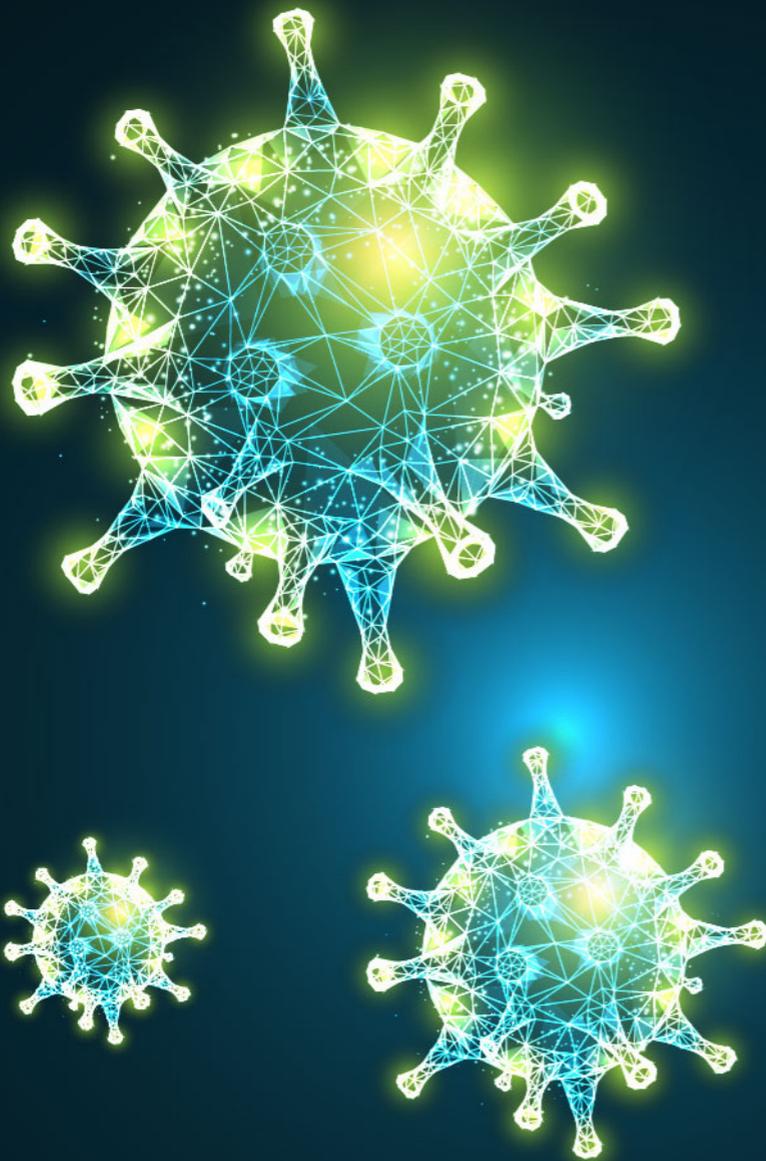
Además, hay otra serie de gestos y hábitos que tenemos que incorporar a nuestras costumbres que impiden la propagación de esta y otras enfermedades como son: “no llevarse las manos a las zonas de las mucosas, como boca nariz y ojos”, que son la vía de entrada del virus a nuestro cuerpo.

Con respecto a la utilización o no de mascarillas por parte de la población, tema con el que ha habido una auténtica sicosis, que incluso ha provocado el desabastecimiento en muchas farmacias de nuestro país, Fontán es muy clara: “la mascarilla sólo deben utilizarla las personas que padecen o sospechan que tienen la infección, así como el personal sanitario, pero una persona sin síntomas no necesita llevar mascarilla”.

Además, el vídeo finaliza repasando los pasos que recomienda la Organización Mundial de la Salud para realizar el correcto lavado de manos.



CÓMO PREVENIR EL CORONAVIRUS (Covid-19)



LA MEJOR MEDIDA DE PREVENCIÓN ES EL CORRECTO Y FRECUENTE LAVADO DE MANOS



EL CONTAGIO SE PRODUCE POR LAS GOTAS DE LA TOS Y LOS ESTORNUDOS



CUBRIRSE LA BOCA Y LA NARIZ AL ESTORNUDAR O TOSER CON EL CODO O PAÑUELOS DESECHABLES



LAS MASCARILLAS SÓLO SON PARA EL PERSONAL SANITARIO Y PERSONAS CON SÍNTOMAS



EVITAR TOCAR LA BOCA, NARIZ Y OJOS CON LAS MANOS Y LIMPIAR BIEN LAS SUPERFICIES



TOS, FIEBRE Y DIFICULTAD RESPIRATORIA SON LOS SÍNTOMAS PRINCIPALES



INFORMARSE SIEMPRE EN FUENTES OFICIALES



EN CASO DE SOSPECHA, CONTACTAR CON LOS TELÉFONOS HABILITADOS POR LAS CC.AA.

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO (COVID-19)



RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- ▲ Evitar el contacto con la persona con síntomas, sobre todo los colectivos vulnerables: personas ancianas, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o embarazadas.
- ▲ Procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente.
- ▲ Lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- ▲ Desinfectar con frecuencia grifos, interruptores y pomos de puertas, sobre todo si el enfermo utiliza las zonas comunes.



SI EL ENFERMO NECESITA SALIR DE LA HABITACIÓN DEBE LLEVAR MASCARILLA QUIRÚRGICA (SIN FILTROS) Y MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



TELÉFONO OPERATIVO PARA COMUNICARSE CON EL PERSONAL SANITARIO



LIMPIEZA CON LEJÍA 1:50 (20 cc. POR CADA LITRO DE AGUA)



LA HABITACIÓN DEBE ESTAR BIEN VENTILADA HACIA EL EXTERIOR DE LA VIVIENDA



PUERTA CERRADA

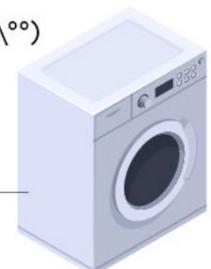
LAVAR PLATOS Y CUBIERTOS A ALTAS TEMPERATURAS (SI ES POSIBLE LAVAVAJILLAS)



CORRECTO LAVADO DE MANOS: DE 40 - 60 SEGUNDOS CON AGUA Y JABÓN (DE MANERA OCASIONAL, CON SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA)



LA ROPA Y LAS SÁBANAS DEBEN INTRODUCIRSE EN UNA BOLSA CERRADA PARA TRASLADARLA A LA LAVADORA (LAVAR A 60° - 90°\°°)



CUARTO DE BAÑO DE USO EXCLUSIVO PARA EL AFECTADO SI ES POSIBLE



CUBO DE BASURA, CON TAPA DE APERTURA DE PEDAL, Y EN SU INTERIOR UNA BOLSA CON AUTOCIERRE



Un enfermero previene el coronavirus en niños a través del juego

ALICIA ALMENDROS. Madrid

Está claro que el coronavirus no es un juego, pero Santiago Santana, un enfermero y abogado español decidió usar el juego para prevenir el virus COVID-19 en niños y niñas. “El día de la fiesta de carnaval del colegio de mis hijas, mi esposa y yo, pintamos el pelo de color rosa a una de ella y se me mancharon los dedos con el spray. Anduve todo el día lavándome las manos con agua y jabón para quitarme la pintura, mientras escuchaba las noticias del coronavirus y la necesidad del lavado de manos. Se me encendió la bombilla, y cuando fui a buscarlas al colegio se me ocurrió pintarles el coronavirus en el dorso de la mano. El objetivo es que el ‘bichito dibujado’ desaparezca al final del día tras lavarse mucho las ma-

“El momento del dibujo se ha convertido en una diversión”

nos”, explica Santana. “Les pinté las dos, porque si sólo hubiera pintado una era probable que el lavado no fuera tan efectivo, porque haría que las niñas se frotasen solamente un dorso y no el otro. Así que pinté ambos dorsos”, añade.

El juego del corona virus.

¡Protege a tus hijos jugando. Luchar contra el Coronavirus puede ser divertido!

- 1 Dile a papi o mami que te pinte un coronavirus en el dorso de cada mano cada mañana.
- 2 Durante el día te tienes que borrar el dibujo con agua y jabón. ¡Cuántas más veces te laves mejor!
- 3 Si a la noche has conseguido borrar al coronavirus ganas ¡1 punto!
- 4 ¡Si acumulas 20 puntos en 20 días, te ganarás un premio!

Iniciativa enfermera. Narwhal Tabarca.

Pero el enfermero era consciente que un coronavirus pintado en las manos sin más no genera de por sí la motivación de lavarse. “Los niños se pintan las manos continuamente jugando con muchas cosas y no por ello se las lavan. Así que para motivarlas se me ocurrió utilizar un sistema de premios, que no fuera puntual, por eso diseñe el juego por puntos. Estimé que el tiempo crítico de

contagios sería en torno a 15 días y le sumé cinco más. De esta forma, cada día genera un punto y, al final, con 20 puntos se ganan un premio”, resalta Santana.

Una idea que funciona

La acogida por parte de sus hijas fue muy buena y “desde ese



día les pinto las manos todas las mañanas, porque son ellas quienes vienen a pedírmelo. Por las noches son ellas, igualmente, quienes se me acercan enseñándome sus dibujos borrados para que les contabilice el punto del día. De hecho, cada día diseñan un coronavirus nuevo y han añadido colores. El momento del dibujo se ha convertido en una diversión añadida durante la cuarentena”, argumenta el enfermero.

Al ver que la idea funcionaba en su casa, y con la intención de contribuir a prevenir decidió editar la infografía que está, desde hace unos días, en redes sociales y mandarla a familiares y amigos. “La firmé como Narwhal Tabarca, que es un pseudónimo que uso para temas audiovisuales y de poesía desde hace años y la lancé al ciberespacio”, comenta.

Éxito en redes

El éxito en redes ha sido brutal, Santana reconoce que no se lo esperaba en absoluto: “Lo lancé por la noche y por la mañana varios amigos me enviaron fotos de puñitos con los coronavirus dibujados. Se me saltaron las lágrimas cuando vi el móvil porque no esperaba esa reacción. Esa misma maña-



na se estaba realizando el juego ya en varios puntos de España, pero conforme avanzaba el día fui recibiendo otros feedbacks en redes de gente que lo iba jugando incluso en otros países.

“La situación requiere de la implicación de todos”

Su difusión ha ido en aumento, a día de hoy tengo confirmación de niños jugando en EEUU, Venezuela, Qatar, Paraguay, Colombia, Argentina, Líbano, Uruguay y México. Y cada día que pasa la lista se va ampliando. Anoche pensé que sería buena idea traducir el juego a otros idiomas, y es una de

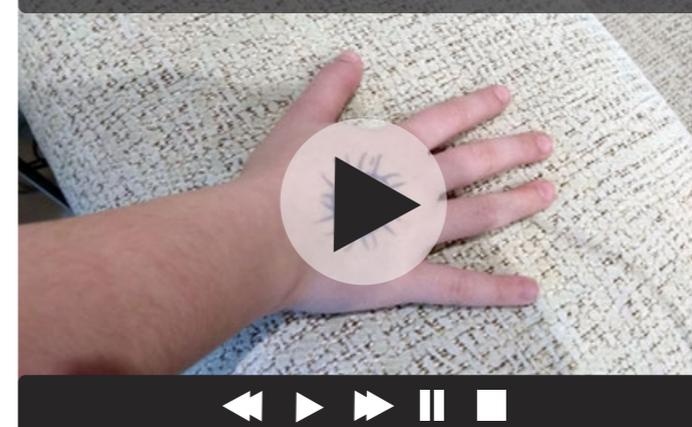
las tareas que tengo apuntadas para hacer ahora”, resalta. Sin duda, una iniciativa que ayuda a frenar el coronavirus.

Recomendaciones

La prevención es clave estos días. “Como enfermeros nuestra labor es cuidar. Los compañeros que están enfrentándose al virus en los centros sanitarios tienen una labor encomiable y fundamental en esta batalla y nosotros, desde casa, también debemos cuidar a los nuestros. No dejamos de ser enfermeros por estar en casa, la profesión se lleva por dentro. A todas las familias les recomendaría que aprovechen el tiempo para disfrutar de sus hijos. Podemos adoptar una actitud resiliente y salir fortalecidos de esta situación”, expone Santana. “Sobre todo, les diría que hagan frente a la crisis con una sonrisa en la cara y actitud positiva, infundiéndoles tranquilidad y paz a sus hijos. Si los niños nos ven tranquilos, ellos se sentirán tranquilos”, prosigue.

Y es que esto es un problema de todos que requiere de la implicación de todos. “El magnífico sacrificio que están haciendo nuestros compañeros en los centros sanitarios no desplegará todos sus efectos si la población no se queda en casa”, finaliza Santana.

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



Confinados: así lograron cercar al coronavirus en un hotel de Tenerife

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

Casi 900 personas, 871 para ser exactos, se encontraron el pasado 24 de febrero con el cierre por cuarentena del hotel de Tenerife en el que pasaban sus vacaciones. 871 turistas y varios empleados del hotel que, tras el positivo en COVID-19 de uno de los huéspedes, se vieron encerrados. Venidos, entre otros sitios, desde Finlandia, Reino Unido, Alemania... e Italia, de donde era el médico de 61 años infectado por coronavirus, a partir del cual se tomó la decisión de aislar el establecimiento.

Tras recibir el aviso, los equipos sanitarios convocaron una

reunión de urgencia y desde las instituciones encargadas se decidió que los profesionales se trasladasen hasta allí para

“Se hicieron un total de 500 pruebas y sólo hubo 6 positivos”

comenzar la atención de los posibles afectados. Después de 14 días encerrados (salieron el pasado 10 de marzo), sólo seis personas más dieron positivo.

En total se hicieron más de 500 pruebas, porque algunos manifestaron pequeños síntomas, y también porque hubo países que reclamaron la repatriación de sus ciudadanos sin terminar la cuarentena y para poder volar debían someterse al test. El resto aguantó hasta el final. Y junto a ellos, días, tardes y noches, las enfermeras y los médicos, que se encargaron de controlarlos, ayudarlos y cuidarlos.

Dos carpas

“Era un hotel muy grande, con más camas de las que podamos tener en hospitalización de pri-

mer nivel, 871 huéspedes más la plantilla, y lo primero que se hizo fue montar dos carpas, una para vestirnos con el EPI y otra para desvestirnos”, explica Ramón Pinto, director de Enfermería de la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife. Él fue uno de los encargados de capitanear el dispositivo de esas dos semanas. En un primer momento, Ramón y otras dos personas fueron los responsables de realizar la prueba a aquellos que habían estado en contacto con el médico italiano; otro equipo de enfermeros y un médico fue habitación por habitación para medir la temperatura al resto.

Posteriormente, tras la toma de contacto, los que dieron positivo fueron trasladados al hospital y el resto se sometieron a controles puntuales, pero haciendo vida normal. “Explicamos cómo debían lavarse las manos, les dijimos que se pusieran mascarilla y pudieron hacer vida normal dentro del hotel. No hubo grandes pro-

blemas durante el encierro, sólo algunas décimas de fiebre en algunos casos, otros tuvieron que ser trasladados al hospital porque se les había inestabilizado un poquito su patología de base y a las dos embarazadas se les hizo un seguimiento con un ecógrafo. Fueron tratados como en un hospital, pero con jacuzzi y piscina”, recuerda el enfermero.

Duelo

Entre otras medidas, las enfermeras eran las que preparaban la medicación que tenían que tomar muchos de los allí presentes y las que tuvieron que explicar a fondo qué es lo que estaba ocurriendo. En definitiva, muchos eran jubilados, que venían al sur de Tenerife a pasar unos días de ocio y tenían enfermedades crónicas que necesitaban un control. “Para muchos fue como un duelo, al principio tienes la etapa de negación y rabia, y luego lo vas aceptando.

“No hubo grandes problemas durante el encierro”

Vinieron de vacaciones y se encontraron con algo que no esperaban, obligados a permanecer en un hotel de un país que no es el suyo, con un idioma que tampoco lo es... Hubo nervios”, comenta Ramón.

Para él, lo más importante del dispositivo fue la coordinación y la rapidez. “Es una medida un poco drástica, pero al final se ha demostrado que son las que funcionan.

No haber cerrado el hotel, podría haber provocado que esos huéspedes que dieron positivo se mezclaran con los que estaban sanos. A su vez, los trabajadores, que viven en distintas zonas de la isla, lo habrían propagado y la curva se hubiese disparado en poco tiempo”, reconoce.

Curva de contagios

Paradójicamente, esa curva contra la que lucharon en Tenerife para frenar la expansión es la que no se está pudiendo controlar a nivel nacional, disparando el número de afectados hasta cifras que no dejan de crecer y que llevan casi al colapso al sistema sanitario. Ellos lograron un caso de éxito muy complicado de extrapolar a un país entero, pero que les hizo crecer enormemente como profesionales. “Entendimos desde el principio que había que liderar este tipo de actuaciones y fuimos todos a una. Éramos personal de tres instituciones distintas, que no habíamos coincidido trabajando, veníamos de sistemas distintos, de funcionamientos distintos, protocolos... y vivimos una unión total. Para mí, fue un orgullo y una experiencia enriquecedora, muy dura, porque a veces no íbamos ni a dormir a casa, pero cuando salieron de la cuarentena, ninguno nos queríamos ir de allí”, comenta Ramón.

Sin duda, se convirtieron en una gran familia, tanto con los huéspedes como con el personal del hotel, tenían sus teléfonos y los llamaban por si ocurría algo. El enfermero señala que situaciones así no hacen más que demostrar la enorme valía que tienen las enfermeras de la sanidad pública.



Sanitarios preparándose para entrar al hotel





ASÍ SE VIVE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS DESDE DISTINTOS SECTORES DE LA PROFESIÓN

GEMA ROMERO. Madrid

En esta crisis sanitaria toda la profesión está dando el todo por el todo para atender tanto a los afectados por el coronavirus como al resto de pacientes que, no lo olvidemos, también siguen demandando atención y cuidados. Hablamos con algunas de las asociaciones de profesionales para comprobar cómo están viviendo la situación.



Inmaculada Fernández (Presidenta AEEPcCI). Asociación Española de Enfermería de Prevención y Control de infecciones

“Las enfermeras hemos demostrado ya en anteriores crisis sanitarias, que somos profesionales muy formadas y comprometidas con las recomendaciones y protocolos, aun cuando supongan situaciones de elevada sobrecarga asistencial y de sacrificios personales. En esta situación cambiante la respuesta está siendo rápida, con documentos, recomendaciones, protocolos, recursos para profesionales y ciudadanos basados en la evidencia científica y consensuada con las asociaciones profesionales implicadas. Con esto se genera un importante consenso de actuación, que seguro que ayudará a modular los efectos de la crisis sanitaria que estamos viviendo. Esto también ha contribuido a poder hacer aportaciones y llevar la voz de los profesionales que atienden directamente a los pacientes a las mesas de decisión”.



Francisco José López, (Presidente ANECORM) Asociación Nacional de Enfermería Coordinadora de Recursos Materiales

“Las enfermeras de recursos materiales son las encargadas de recepcionar y distribuir, en función de las necesidades de las unidades, el poco material que llega. Están trabajando con una enorme tensión por la escasez de recursos materiales. Falta de todo: no hay mascarillas FPP2, FPP3, no hay batas, no hay gafas. También falta solución hidroalcohólica, pero nos han dicho que el laboratorio del ejército va a fabricarla. El problema fundamental que tienen los distribuidores es que necesitan material que se fabrica en China, y estas fábricas todavía no son capaces de fabricar al ritmo que se necesita. Tanto los supervisores de recursos materiales como, desde luego las administraciones sanitarias, trabajamos día y noche para buscar y conseguir y traer material allí donde lo hay, pero no siempre depende de nosotros. Todos seguiremos trabajando para que nuestros profesionales y nuestros pacientes estén en las mejores condiciones posibles”.



Alicia Chanca (Vicepresidenta AET). Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo

“En este momento de caos y pánico, más que nunca, hemos de trabajar en equipo, colaborando todos los profesionales sanitarios y, por supuesto, contar con la colaboración ciudadana. El trabajo interdisciplinar, ahora mismo, es el pilar de la sanidad para que este nuevo virus sea controlado. En nuestra mano está evitar alarmar a la población e intentar reducir el pánico al que estamos sometiendo a todos y esto sólo lo vamos a conseguir informando con claridad, y desde la evidencia científico-sanitaria. Las enfermeras somos las más indicadas para formar e informar a los ciudadanos en esta enfermedad y cómo actuar para prevenirla. Tenemos que intentar, evitar alarmismos que no hacen más que perjudicar a todos los niveles de la atención sanitaria”.



José Ramón Martínez Riera (Presidente AEC) Asociación de Enfermería Comunitaria

“Las enfermeras en Atención Primaria y atención domiciliaria, junto a otros profesionales, están siendo una pieza fundamental, clave, en la prestación de los cuidados y en el seguimiento de los pacientes. Está siendo un verdadero despliegue de atención. Las enfermeras tienen competencias suficientes para hacer frente a esta y a cualquier otra situación, pero para las competencias específicas de una situación de emergencia como esta necesitan una formación mucho más concreta. Al contrario de lo que pueda pensarse, la gestión de la crisis desde las administraciones públicas está siendo muy eficaz. En una situación tan compleja, la toma de decisiones tiene que ser ponderada, serena, para evitar situaciones de alarma o sensacionalismo”.



Ana Guerra (Presidenta AETCyL). Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo de Castilla y León

“Esta infección es todo un reto a nivel de Salud Pública, pero también para la Salud Laboral. La enfermería del trabajo cuida de los trabajadores, nuestros esfuerzos se centran en proteger su salud, en todos los aspectos. Tenemos que asumir con responsabilidad esta labor de asesoramiento tan importante, y adaptar las recomendaciones oficiales a las particularidades de cada puesto de trabajo. Sin embargo, la necesaria anticipación de los gobiernos a esta situación debía haber puesto en marcha muchas medidas antes de que se desencadenara la situación actual. La prevención hay que hacerla cuando aún no se ha producido una emergencia”.



La Enfermería pide a la población que se quede en casa para evitar el colapso de hospitales

ALICIA ALMENDROS. Madrid

Ante la situación actual en la que se encuentra nuestro país, la Organización Colegial de Enfermería de España pide responsabilidad y conciencia a toda la población para que permanezcan en sus casas, y eviten salidas innecesarias, restringiendo su contacto con otras personas. En estos momentos en los que nuestro país se enfrenta a una emergencia sanitaria sin precedentes, la población debe priorizar el bien común y la salud de los ciudadanos, especialmente aquellos mayores o pacientes más vulnerables ante la infección por COVID-19. Para

ello, la Organización Colegial de Enfermería realiza las siguientes recomendaciones :

- **Permanecer en sus domicilios y no salir de ellos salvo en casos excepcionales** y justificados; y con salidas lo más breves posibles.
- **Lavarse las manos a menudo** siguiendo las pautas que marcan los profesionales sanitarios.
- Realizar teletrabajo siempre que sea posible, en especial la población vulnerable.
- **No dar la mano, abrazos o besos.**
- **No acudir a eventos o celebraciones grupales**, ni

clases colectivas, intentando salir de casa sólo para lo estrictamente necesario (como hacer la compra).

- Evitar aglomeraciones o reuniones intentado mantener la **distancia de 1-2 metros** entre las personas, para evitar la transmisión de microorganismos. El mecanismo de transmisión es aéreo, a través de gotas.
- **Vigilar la aparición de síntomas** como tos seca, fiebre, dificultad respiratoria, en alguna ocasión cefalea, dolor de garganta y diarrea.
- En caso de presentar algún síntoma mantener la calma, quedarse en casa y llamar a los teléfonos habilitados en cada Comunidad Autónoma. **Es importante no acudir a centros de salud y hospitales**, a no ser que los síntomas sean graves, para evitar que el contagio se extienda y colapsar aún más el SNS.
- Las mascarillas las deben usar las personas con síntomas para evitar la dispersión de los microorganismos al toser y/o estornudar.
- Tener **especial cuidado y atención con la población vulnerable** como, pacientes con problemas cardiovasculares, problemas respiratorios graves, renales, diabetes, pacientes mayores de 65 años, pacientes inmunodeprimidos o embarazadas.

La Organización Colegial de Enfermería termina el comunicado con un llamamiento a la empatía. “confiamos en la colaboración de todos para contener este agente infeccioso”, reconocen. “En la medida de lo posible, quédate en casa”, solicitan las enfermeras españolas.



España aplaude a los sanitarios desde las ventanas y balcones

A. ALMENDROS. Madrid

Los sanitarios, entre los que se encuentran las enfermeras y enfermeros, son los verdaderos héroes estos días para frenar el coronavirus. Por ello, los españoles salen a diario a sus ventanas a aplaudir-

les. Sin duda una forma de apoyarles y agradecerles su trabajo estos días en los que una vez más están demostrando su humanidad, profesionalidad y compromiso con la población.

Esta iniciativa se suma a otras que están surgiendo durante el estado de alarma como festivales, conciertos, lectura de libros y revistas gratuitas, juegos interactivos y obras de teatro, entre otras.





Rafael Lletget Aguilar

Enfermero
Máster en Bioética
lletgetaguilar@gmail.com



Responsabilidad y solidaridad enfermera

La situación que atravesamos en el momento actual, como consecuencia de la pandemia desencadenada por el nuevo coronavirus COVID-19 nos obliga a interrumpir las reflexiones sobre la eutanasia, que retomaremos en nuestros próximos números. Esta crisis de salud pública invita a poner en valor el trabajo de los profesionales de la salud y, de forma particular, el de las enfermeras y enfermeros. No es este el momento ni el espacio adecuado para lanzar reproches a los responsables de la situación en que las enfermeras están realizando su trabajo, ni siquiera para glorificar hasta qué punto llegan los desvelos del colectivo en su lucha por proporcionar calidad y seguridad a sus pacientes. Tiempo habrá para ambas cosas en un futuro, ojalá que cercano. Ahora es momento de reforzar nuestra motivación, la única capaz de mantenernos en pie ante las dificultades. Esa que denominamos “motivación intrínseca”, gracias a la cual la profesión enfermera siempre está del lado de lo más frágil, aportando ciencia, conciencia y compromiso permanente al servicio de la sociedad. Ojalá que ese impulso alcance a mantener el esfuerzo que se está realizando para “salvar vidas”.

Esta forma de motivación tiene —cómo no— un componente ético de primera magnitud que habita en el concepto mismo de “cuidado”. Si cuidar es promover la vida, también ahora estamos cumpliendo con nuestra obligación. Si cuidar es anteponer el bienestar de las personas por encima de nuestro propio bienestar, también estamos cumpliendo en este momento con nuestra responsabilidad. Si

cuidar es tener la entereza de enfrentarnos cada día a la posibilidad de poner en riesgo nuestra salud, y hasta la de nuestras familias, también en esta crisis cumplimos con nuestro deber. Si cuidar es mirar hacia otro lado cuando nos sentimos impotentes frente a una presión asistencial que sólo heroicamente podemos afrontar, estamos mostrando ante la sociedad lo que es la excelencia profesional. Y lo haremos, como lo hemos hecho siempre. Y después hablaremos de las lecciones que vamos a sacar de todo esto. Porque también tenemos la obligación ética, sobre todo quienes representan a la profesión, de sacar conclusiones, de exigir responsabilidades y de no transigir ni un minuto más con que no se ponga en valor todo el trabajo de quienes cuidan, muchas veces sin ser cuidadas. Y algunos tendrán que escucharnos con mayor interés que nunca.

Una vez más, estamos poniendo de relieve lo que es, en esencia, el ser enfermero. El artículo 3,4 de nuestro código deontológico europeo proclama que “las enfermeras/os tienen la responsabilidad de colocar al paciente en primer lugar y de reducir al mínimo los riesgos que pudiera correr prestando los cuidados clínicos oportunos de manera segura”. Y nuestro código español, en su artículo 77, establece que “las enfermeras/os deben trabajar para asegurar y mantener unas condiciones laborales que respeten la atención al paciente y la satisfacción de los profesionales”. Difícil equilibrio que, una vez más, recae sobre los profesionales de la salud.



Seguro de Asistencia en Viaje



DISFRUTA DEL MUNDO



Contrata ahora tu seguro llamando al **91 334 55 25**

*Precio por persona para un viaje en familia de siete días por Europa con un límite de gastos médicos en el extranjero de 30.000 euros. Oferta exclusiva para el colectivo de enfermería, sus familias y los empleados de la organización colegial.



www.enferseguros.com

Todas las coberturas están sujetas a las condiciones desarrolladas en el Contrato de Seguro. La información indicada no supone obligación contractual, teniendo únicamente valor comercial. Cobertura otorgada por SOS Seguros y Reaseguros, S.A. Inscripción DGSFP nºC-627. C/ Ribera del Loira, 4-6 - 28042 Madrid. E-NETWORK SALUD, S.A.U. CORREDURÍA DE SEGUROS está inscrita en el Registro de la DGSFP con el nºJ-3552 y tiene concertado un Seguro de Responsabilidad Civil, según lo establecido en el Real Decreto-ley 3/2020, de 4 de febrero. C/ Fuente del Rey, 2 - 28023 Madrid.

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

El Gobierno echó gasolina al fuego del coronavirus

La pandemia de coronavirus está ofreciendo estos días imágenes dantescas. La Sanidad española, nuestra joya de la corona, no resiste el golpe, y apenas da abasto para afrontar una avalancha de contagios del que, desgraciadamente, tampoco están escapando los sanitarios. Decenas de abnegadas enfermeras, médicos, auxiliares, celadores y farmacéuticos se están jugando la vida a diario al combatir en primera línea de una guerra que sembrará centenares, si no miles de muertos, en una nación súbitamente empobrecida por el brusco parón de la economía.

La dimensión del drama obliga a plantear si las autoridades han estado o no a la altura de las circunstancias y si podrían haber actuado de otra forma para mitigar los efectos de la pandemia. La respuesta, claramente, es que no lo han estado, ni lo están todavía. Desde luego que podían haber actuado de otra manera, aunque siempre parezca fácil decirlo a toro pasado. Nadie podrá decir, en cualquier caso, que Moncloa y el Ministerio de Sanidad no estaban advertidos. Al Gobierno le ha venido grande la gestión de esta crisis desde el primer minuto. Primero, negó la mayor y pronosticó pocos casos, pese a las noticias desgarradoras que llegaban de China y que empezaban a producirse también en Italia, en donde la negligencia oficial fue igualmente supina.

El papelón de Fernando Simón, el científico oficial que ha actuado de portavoz de la crisis, no ha podido ser más calamitoso, por ser suaves en el calificativo. A pesar de que los datos

auguraban un aumento desproporcionado del número de infecciones y de que algunos organismos, como la Unión Europea, recomendaban encarecidamente suspender las concentraciones de todo tipo para frenar la oleada de contagios, el Gobierno español autorizó las manifestaciones feministas del 8 de marzo, con el aplauso dócil y pusilánime de Simón y el silencio cómplice del ministro Salvador Illa.

Baste observar los datos epidemiológicos para detectar un incremento disparado de casos en Madrid a las pocas horas de producirse esas concentraciones avaladas por el marchamo oficial. ¿Sabía Salvador Illa lo que podía ocurrir? Si lo sabía y no hizo nada, debería dimitir ipso facto. Si no lo sabía, también, por ignorar las advertencias que le llegaban.

Para más inri, apenas cinco días después de jalearse la asistencia a las concentraciones feministas, el propio Gobierno ordenó el confinamiento de la población. Un desorden, en definitiva, sin paliativos. Pero hay más. El día en el que se pide a los españoles cuarentena, el vicepresidente Pablo Iglesias se la salta y acude a una reunión de un Consejo de Ministerios que dio imagen de todo menos de lo que se pedía por culpa de las luchas cainitas: unidad. Calamitosa también ha sido la centralización de compra de materiales a través del Ingesa, un organismo que trabaja de 8 a 3, así como la actuación de la Dirección General de Recursos Humanos, que hace días no sabía ni el número de profesionales contagiados. Patético todo.



DIARIOENFERMERO

El mejor portal de noticias de enfermería y salud



legal



investigación



reportajes



ocio

diarioenfermero.es

síguenos en:





Museos, conciertos y revistas gratuitas para quedarse en casa

MARINA VIEIRA. Madrid

En situaciones de emergencia, la colaboración ciudadana es fundamental para concienciar a la población. Pese a que las recomendaciones de los sanitarios están siendo muy claras: evitar la propagación del virus manteniéndonos en nuestros hogares, el mensaje ha tardado en calar en la sociedad.

Una de las noticias positivas que está teniendo esta crisis sanitaria es el gran apoyo que están recibiendo los sanitarios para difundir sus mensajes. Muchos usuarios de redes sociales, entre ellos, influencers, actrices y personajes públicos están volcados con hacer ver al ciudadano de a pie la importancia de mantener la cuarentena preventiva. Miles de “me gusta”, “retweets” y compartidos están haciendo que, poco a poco, todos los habitantes de zonas de riesgo sean conscientes de lo importante que es mantener el crecimiento de casos al mínimo posible. Además, distintas empresas se están volcando en ofrecer sus servicios online de forma gra-



Museo del Prado

Para aquellos que deben quedarse en su casa

tuita, para que, por lo menos, tengamos entretenimiento durante los días que sea recomendable quedarse en casa para dejar trabajar a los sanitarios.

Festival #yomequedoencasa

Los días 13, 14 y 15 de marzo artistas como Carlos Sadness, Sofía Ellar, David Otero, Rozalén o Alfred García participaron en un festival en streaming para que la gente pudiera escuchar su música en directo, sin salir de sus hogares. Cada uno en su perfil en Instagram tenía asignada una hora en la que los seguidores pudieron disfrutar de sus canciones sin moverse. Se repite el 21, 22 y 23 de marzo.



Hearst España

La compañía Hearst España, que engloba revistas como Elle, Diez Minutos, Harper's Bazaar o Cosmopolitan ha permitido el acceso gratuito a todo el contenido de sus publicaciones mientras dure esta situación de crisis. Tal y como informaban en una publicación en sus redes sociales, para acceder a este recurso sólo será necesario descargarse la aplicación “Kiosko y más” y crear un perfil de usuario.

Museo del Prado

Las grandes pinacotecas de Madrid como el Museo del Prado, el Thyssen o el Reina Sofía se han visto obligadas a cerrar sus puertas mientras nos encontremos en esta circunstancia. Para contribuir a que los centros sanitarios no se colapsen más, estos museos han abierto visitas guiadas online gratuitas para aquellos que estén interesados.



La televisión se queda sin aplausos por el coronavirus

ÁNGEL M. GREGORIS. Madrid

¡Luz, cámara y acción! Pero sin aplausos. Sin aplausos porque no hay público hasta nuevo aviso. Esta es la rarísima sensación que están viviendo todos los programas españoles que contaban con espectadores en directo y que, por el actual Estado de Alarma para luchar contra el coronavirus, han tenido que prescindir de ellos.

Cancelaciones

“Me resulta bastante raro, desde hace 14 años es la primera vez que me enfrento a un programa así”, decía Pablo Motos en el inicio de *El hormiguero*, el pasado 11 de marzo, para días después cancelarlo hasta nuevo aviso. Y como él Ana Rosa en *El programa de Ana Rosa*, Risto en *Todo es mentira*, Roberto Leal en *Operación Triunfo*, que también lo han

parado, o David Broncano en *La resistencia* y un larguísimo etcétera de espacios que han tomado una de sus decisiones más sensatas y a la vez más difíciles en décadas. Unas medidas que enseñarán a los amantes de la televisión otra visión completamente distinta de sus

Nos tenemos que acostumbrar a esta rara avis

programas favoritos. En alguno de ellos, por ejemplo, *Sálvame*, el público era una parte primordial para el funcionamiento del formato. Ahora se/nos tendrán/emos que acostumbrar a esta *rara avis* y los presentadores tendrán que

seguir haciendo reír o llorar a gente que no pueden ver de cerca, que sólo podrán seguirles a través de una pantalla.

Pero, esta es la responsabilidad de la que llevan hablando semanas los gobiernos, consejerías y demás instituciones. Combatir la pandemia no es cosa de unos pocos, es cosa de todos. No tiene sentido que la gente teletrabaje si luego llenan el plató de OT sin ninguna distancia de seguridad. Y por eso, ni los responsables de la televisión de entretenimiento e información deben preocuparse por la situación ni los espectadores tenemos que darles de lado tras esta decisión.

Y ahora, mientras todos ponemos nuestro granito de arena, sigamos trabajando juntos para frenar el contagio y, mientras lo permitan, disfrutando de la televisión en casa.



Imagen del plató de *El Hormiguero*



El Consejo General de Enfermería estrena cuenta en Instagram

MARINA VIEIRA. Madrid

Con el objetivo de acabar con los bulos y generar contenido veraz y de calidad, el departamento de Comunicación del Consejo General de Enfermería (CGE) está elaborando a diario -junto al equipo de expertos en coronavirus de la institución- material informativo para profesionales y población en general sobre todo lo relacionado con el agente que está causando estragos en medio mundo, con el mayor foco de contagio en España. Vídeos, infografías, noticias e

imágenes salen diariamente desde el CGE a todos los medios de comunicación y sus redes sociales para llegar a la mayor audiencia posible.

Nuevo canal de difusión

Por esta razón, el CGE ha decidido abrir un nuevo canal de difusión: Instagram. A través de la cuenta [@CGEnfermeria](#) se podrá disponer de toda la información y materiales divulgativos que ya están disponibles en la web del Consejo General de Enfermería y sus cuentas en [Twitter](#), [Facebook](#) y [YouTube](#). De este modo, los usuarios de esta red social podrán conocer de primera mano información útil como saber cómo lavarse las manos para salvar vidas, cómo convivir con un paciente que ha dado positivo en coronavirus o qué precauciones

debemos tener para no pagar el virus.

“Este canal de comunicación pretende ser un apoyo más a toda la información que estamos creando y que está al servicio de todos los colegiados y la población en general. Ante una crisis como la que estamos viviendo creemos que es muy importante que se difunda información veraz y de calidad. La nuestra, siempre elaborada junto a enfermeros de la Organización Colegial, está al servicio público y creemos que es una buena herramienta para concienciar y luchar contra el pánico”, explica Íñigo Lapetra, director de Comunicación del Consejo General de Enfermería.

Contará con toda la información y materiales divulgativos del CGE

Desde el Consejo General de Enfermería animan a todos los usuarios de Instagram —sean enfermeros o no— a seguir la cuenta y mantenerse actualizados sobre todas las novedades que surjan en torno a la crisis del coronavirus y sobre las enfermeras en general. [Síguela aquí.](#)



TU SALUD ES LO PRIMERO

Nueva póliza de salud

Enferseguros

Asisa Salud + Asisa Dental Plus

32.000
especialistas

731
centros sanitarios

desde
37,59€
al mes*

Contrata ya llamando al 91 334 55 25

 **Enferseguros**
NUESTROS SEGUROS

ASISA 

www.enferseguros.com

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

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



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

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

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



Valor de nuevo
2 años



Libre **elección**
de taller



Asistencia en carretera
desde el km 0

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

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

 **Enferseguros**
NUESTROS SEGUROS


MUTUAMADRILEÑA