

NUTRICIÓN Mari Lourdes de Torres, enfermera especialista en Dietética, diseña menús especiales para las Navidades

El hecho de estar ingresado no significa tener que comer mal

► Los menús '5 estrellas' diseñados por la enfermera Mari Lourdes de Torres cumplen las necesidades nutricionales de los pacientes ingresados ► Una correcta nutrición favorece el alta hospitalaria y evita los reingresos

JUAN JOSÉ MENÉNDEZ
juanjo@satse.es

Cardo con salsa de almendras, timbal de berenjenas con marisco, carrilleras en su guiso, crema de marisco con tropezones o buñuelos de bacalao en salsa de piñones son algunos de los menús que los pacientes ingresados en el Hospital Miguel Servet y en el Royo Villanova podrán degustar estas Navidades.

Comer bien en un hospital es posible y también, hacerlo de forma correcta. Y si no, que se lo digan a Mari Lourdes de Torres, enfermera y responsable de la Unidad de Dietética y Nutrición del Hospital Miguel Servet y del Royo Villanova, en Zaragoza.



Una correcta nutrición, imprescindible para la sanación de los pacientes

Lleva 20 años diseñando menús en el hospital

Esta enfermera, referente para muchos en este campo, lleva más de 20 años diseñando 'Menús 5 estrellas' para los pacientes ingresados. Una tradición que ya existía incluso antes de que ella se hiciera cargo de la Unidad de Dietética: "En un principio era tradicional hacer platos típicos de Zaragoza pero la llegada de cocineros más jóvenes y la nueva tecnología a las cocinas permitió que se 'internacionalizaran' los menús". En la actualidad, menús especiales de Navidad pueden encontrarse en la mayoría de los hospitales españoles que han copiado, en mayor o menor medida, la idea.

La enfermera, esencial en el proceso

El profesional de enfermería es más importante de lo que se cree, explica Mari Lourdes de Torres, ya que "debe conocer qué comen sus pacientes, si terminan los platos o no, etc. La historia dietética, a la que muchas enfermeras no prestan la atención suficiente cuando el paciente ingresa en planta, es esencial para conocer si tiene filias o fobias, si es intolerante a la lactosa, por ejemplo, o simplemente es que no le gusta la leche".

La enfermera debe conocer qué comen sus pacientes

► PACIENTES DESNUTRIDOS

Comer bien es más fácil de lo que algunos imaginan y, también, hacerlo de forma sana respetando las necesidades nutricionales du-

rante un ingreso hospitalario. De hecho, un estudio de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral estima que en España uno de cada cuatro pacientes hospitalizados presenta desnutrición en el momento de ingresar en un centro hospitalario, factor que incrementa la estancia del paciente en el hospital, además de multiplicar el riesgo de mortalidad por infecciones y otras complicaciones asociadas.

Así lo cree también Mari Lourdes de Torres que primero diseña

menús basales compuestos de una carne, un pescado y una verdura y, a partir de ellos, los específicos para el resto de pacientes con necesidades nutricionales especiales o que necesitan determinadas dietas terapéuticas. "En los pacientes sin dieta basal buscamos que el menú se aproxime, lo más posible, al original ya que tener que hacer dieta blanda o una específica no significa que tengan que comer siempre lo mismo", apunta.

► REDUCIR GASTOS

Estudios recientes han demostrado que una correcta intervención nutricional en pacientes malnutridos hospitalizados consigue mejorar la evolución clínica de los mismos y reducir los gastos económicos asociados a la patología o enfermedad.

"La desnutrición relacionada con la enfermedad, explica Mari Lourdes de Torres, es lo que más encarece SNS ya que muchos medicamentos de última generación, lo más caros, se testan en pacientes con organismos nutridos. Si luego se le aplica a uno con niveles nutricionales bajos, la eficacia no es la misma o, simplemente, el paciente no los asimila correctamente".

¿Y en el hospital se come bien? A esta pregunta Mari Lourdes responde con rotundidad, "Sí. De hecho el 90% de los pacientes afirma que les gustan los menús".

Las enfermeras de planta son, en su opinión, una parte muy importante ya que son ellas las que transmiten si sobra o no comida ya que nuestra intención es que se tire la menos posible. *

OPINIÓN

La enfermera escolar ante las patologías infantiles

A raíz de la celebración del Día Mundial de la Diabetes, me gustaría reivindicar la figura de la enfermera escolar como la gran olvidada y con capacidad de mejorar esta epidemia.

Este grave problema, debería ser atajado sin complejos y con todos los recursos disponibles pues, merma la salud a la vez que debilita nuestra futura población con un deterioro que marcará el cambio generacional.

Las cifras son escalofriantes, los niños diabéticos se han multiplicado; la obesidad infantil está llegando a umbrales insospechados, así como las patologías asociadas, que giran y orbitan a su alrededor.

La enfermera escolar sería el agente de salud idóneo, cuya función es la de impartir en los centros educativos la asignatura de Educación para la Salud. Esta asignatura formaría parte del calendario escolar y se instauraría a lo largo de todo el ciclo educativo. Su peso en el expediente académico debería ser similar a otra asignatura más, pues su importancia y trascendencia conllevaría a una población sana y bien formada en hábitos de vida saludables. Esta enfermera, por supuesto, poseería entre sus méritos la de una adaptación pedagógica curricularmente acreditada para que la educación, su manejo y eficacia estuviera constatada como la de cualquier docente.

► MÉRITOS

La enfermera desempeñaría unas funciones muy claras y definidas, que hoy no se asumen y que cuando se establecen carecen, muchas de las veces, de fundamento y base, pues sus ponentes no poseen la formación universitaria acreditativa en materia sanitaria.

Las funciones que desempeñaría serían las siguientes:

Primera. Inculcar desde la infancia hábitos de vida saludables, fomentando el autocuidado y el conocimiento de conductas saludables.

Segunda. Educación y seguimiento de los alimentos que los niños consumen en los recreos.

Tercera. Ayudar y educar a los alumnos en sus patologías.

Cuarta. Atender las urgencias derivadas del propio centro.

Quinta. Control y seguimiento del calendario de vacunaciones, entre ellas las obligatorias.

Sexta. Instauración de una "consulta joven" donde se aborden sus principales inquietudes.

Antonio Porras Castro
Delegado SATSE Córdoba

www.elblogdeenfermeriatv.es

ACTUALIDAD

El blog de Enfermería tv
Otra forma de hacer Profesión

Enfermería tv

