

BOLETÍN 38

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

© **Contenido:** Comité Científico de ADENYD © (Marilourdes de Torres, Cristina Sarasa, Victoria Fernández, Cristina Miguel, Carmen Moreno y Neri Fernández); **Diseño y Maquetación:** Cristina Miguel.



ENTREVISTA con...

NERI FERNÁNDEZ POMBO, presidenta del 19º Congreso Foro-Adenyd, en Santiago de Compostela, en octubre de este año.

El Congreso de ADENYD es la actividad más importante que organiza la Sociedad anualmente. Por eso para la JD y para el CC es importante elegir la ciudad y elegir la presidencia. Creo que una vez más, hemos acertado.

Santiago de Compostela no necesita avales ni publicidad, la generosidad de Neri Fernández de aceptar el encargo de presidirlo. Es joven, simpática, emprendedora, inteligente, trabajadora y ama a ADENYD, condiciones imprescindibles para encargarse de un Congreso.

Es la coordinadora del Grupo Galicen, enfermeras con juventud, talento y ganas, todas ellas interesadas en la Nutrición. Hemos trabajado codo a codo con gran esfuerzo y entendimiento.

Queremos que sea ella quien nos cuente sus impresiones.



¿Qué supuso para ti, el encargo de la JD de organizar el Congreso Foro-Adenyd de este año 2018 en Galicia, y Santiago, por ser la Capital?

Un honor, por la confianza mostrada, pero también sentí un poco de miedo por la inexperiencia en la organización de este tipo de eventos. La organización de este Congreso es un reto profesional y personal. Por suerte, al poco de comenzar los preparativos me ví respaldada en todo momento por la JD y por el CC además de por todo el Comité Organizador y Científico del Congreso, somos un gran equipo. Además, hemos contado con la inestimable y desinteresada ayuda de Mercedes Carreras y con la experiencia de Rosaura Leis. Trabajar con ellas es un privilegio al alcance de pocos. Por tanto, solo puedo sentirme agradecida de esta oportunidad y de la confianza volcada en este equipo.

¿Qué nos puedes contar del Programa que habéis elaborado con el Comité Científico?

El programa, en su conjunto, habla por si solo de todo del trabajo realizado en la elaboración del mismo. Nuestro objetivo fue hacer un programa completo, que tocara cada etapa de la vida de una persona, para poder ofrecer a los asistentes conocimientos sobre el abordaje nutricional en cada situación vital. Para ello, Contamos con ponentes de gran prestigio nacional e internacional que nos acercarán la actualidad científica en su campo, de una forma dinámica y divertida. Me gustaría destacar que hemos apostado por una mesa de debate donde varios expertos discutirán sin apoyo tecnológico sobre los mitos y verdades de las intolerancias alimentarias y los alimentos milagro, sin duda será muy interesante.

¿Por qué no nos podemos perder acudir en octubre a esta cita tan importante? ¿Hay establecido alguna manera de premiar las mejores comunicaciones o pósteres?

El Congreso de ADENYD es una oportunidad única que tenemos, tanto el colectivo de enfermería como otros colectivos interesados en nutrición, de poder reunirnos anualmente, intercambiar pareceres y sobre todo formarnos en los avances que se hayan producido en el último año sobre terapia nutricional. Además, los profesionales que lo deseen podrán presentar sus proyectos y/o trabajos científicos y dar a conocer a todo el aforo la actividad de sus unidades en materia de nutrición. Como es habitual en los Congresos de ADENYD, hemos establecido dos premios, uno que premia la calidad científica de la comunicación enviada y otro que premia la capacidad de transmitir conocimiento a los oyentes, lo cual para ADENYD es indispensable.

Pensamos en Galicia y la vemos bonita pero lejos, sácanos de ese error, querida presidenta.

Es cierto que no está situada geográficamente céntrica pero Santiago cuenta con un aeropuerto con múltiples conexiones en todo el territorio nacional. Los accesos por tren y autobuses son también buenos y económicos además de gozar de varias frecuencias diarias para poder elegir el más conveniente en cada caso. Es también una magnífica opción acercarse en el vehículo particular y aprovechar el domingo, tras la finalización del Congreso, para visitar las comarcas colindantes

¿Qué nos va a ofrecer Santiago, que no nos podemos perder?

Santiago es historia por definición y desde 1985 Patrimonio Cultural de la Humanidad. Ofrece conocimiento, paz y diversión, ¿que más se puede pedir?

Octubre es una época del año estupenda para acercarse a Santiago y poder disfrutar de las calles y encantos ocultos de la ciudad. Organizaremos una excursión por el casco antiguo de la ciudad donde los asistentes podrán visitar todos sus monumentos, sin olvidarnos de la Catedral de Santiago y del Pórtico de Gloria, que podrá ser visitado después de más de 10 años de restauración. Es sin duda una oportunidad única de enriquecer el cuerpo y el alma.

Muchas gracias Neri querida. Seguro que todo el esfuerzo y los nervios de este año de preparación, se verán compensados en octubre con todos los asistentes que van a llenar un exitoso Congreso. Enhorabuena por adelantado.

Fechas clave del congreso

05/09/2018: Fecha límite de envío de abstracts.

03/09/2018: Fecha comunicación resultado de la evaluación.

16/09/2018: Fecha límite cuota reducida.

12/10/2018: Fecha límite de inscripción



El consumo de proteínas gana importancia con el envejecimiento. Una dieta saludable y bien planificada, y el uso de suplementos nutricionales ayudan a garantizar el aporte proteico necesario



Carmen Martín Salinas, ha participado en un coloquio de Diario Médico. El tema es de interés, ya que la pérdida de masa muscular por envejecimiento o por malnutrición, también lleva asociada una **pérdida en la actividad del diafragma**, del músculo cardíaco y de otra serie de órganos internos fundamentales...

Aquí recogemos sus aportaciones:

A partir de los 50 años, de forma lenta, progresiva y gradual, las personas empiezan a **perder masa muscular**, una pérdida que se acelera con el paso de los años y que puede derivar en trastornos como la fatiga, el decaimiento o la falta de vitalidad. Para aplazar esa disminución de la masa muscular juegan un papel fundamental los hábitos de vida saludables, entre ellos la alimentación, que a partir de ciertas edades se puede reforzar con suplementos nutricionales ricos en vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad. Es una manera de darle la vuelta a las estadísticas, que demuestran cómo el envejecimiento se asocia a un riesgo de desnutrición tres veces mayor.

"A partir de los 50 años podemos hablar de una "edad problemática" en lo que a pérdida de masa muscular se refiere. Esta pérdida, según la enfermera, arranca ya entre los 20 años y el medio siglo de vida, aunque es "casi imperceptible". Desde los 50 años, la disminución de masa muscular se acelera, aunque sigue siendo lenta, especialmente si practicamos ejercicio físico de forma regular. Sería entre los 60 y los 75 años cuando, según la presidenta de Adenyd, la pérdida se haría más evidente y palpable".

Y esto no entiende de género. **Afecta por igual a hombres y mujeres**, aunque en menor medida a aquellas personas que tienen un potencial de masa mayor porque han practicado deporte desde temprana edad.

Junto a la actividad física y el ejercicio, la alimentación "es la gasolina del coche, un determinante de salud imprescindible al que hay que prestar la máxima atención". **La alimentación se vuelve más importante** si cabe en el envejecimiento, una etapa en la que las necesidades se hacen "más sensibles" y se requiere mucha más precisión en la elaboración de una dieta, ya que "las proteínas juegan un papel más importante en las personas de edad avanzada que en las jóvenes". No en vano las proteínas tienen un papel fundamental en la construcción de tejidos; una función que también debe mantenerse en la vejez pero que se ve limitada "porque la reconversión de proteínas en tejidos es más costosa", lo que explica por qué los ancianos necesitan consumir más proteínas, ya que sus "mecanismos biológicos funcionan peor".

Destacó el papel de las enfermeras como "puerta de entrada del paciente al sistema de salud". En ese sentido señaló la importancia de la enfermería en el "cribado nutricional e identificación de pacientes con malnutrición a través de sencillas encuestas y parámetros que permiten detectar a personas mayores frágiles que pueden derivar en un caso de desnutrición". A través del cuestionario del programa *El anciano frágil de la Comunidad de Madrid* los médicos de familia también pueden recoger ítems a través de los cuales detectar riesgos que derivan en la realización de test más completos.

Martín Salinas reiteró como conclusión la importancia de la unificación de criterios "para no volver locos a los pacientes", unos criterios que en su opinión deben pasar necesariamente "**por conocer sus necesidades nutricionales**", investigar sobre su situación y hacer las recomendaciones oportunas".



Dicho reportaje es sobre la desnutrición relacionada con la enfermedad, en los hospitales y en AP, con los comentarios de una Socia de ADENYD

Más información sobre la publicación en este enlace:

www.adenyd.es/category/socios-en-la-prensa/

RINCONES DE CONOCIMIENTO...

COACHING NUTRICIONAL



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

LOGRAR PERSONAS ALTAMENTE EFECTIVAS (2)

Siguiendo con lo comentado por Stephen Covey en *The Seven Habits Of Highly Effective People* de 1989, vamos desgranando el resto de hábitos para que las personas altamente efectivas:

Ahora vemos los hábitos del 4 al 6. Estos tratan de “victorias públicas”, o cómo desarrollar la personalidad para tener éxito trabajando con otras personas.

Hábito 4, pensar Ganar / Ganar. Buscar relaciones y pactos, donde tanto uno como el otro "ganan".

Hábito 5, buscar primero entender, luego ser entendido. Es comunicación efectiva y se puede poner en funcionamiento de inmediato.

Hábito 6, hacer sinergia. Significa que **el todo** es más que la suma de sus partes. Cooperación creativa y trabajo en equipo

El hábito 7, lo dejamos para el siguiente Boletín de septiembre, a la vuelta de las vacaciones (de algunos)

SISTEMAS DE INFORMACIÓN EN SALUD

Se deben respetar las siguientes actitudes:

Claves de acceso

Las claves (usuario y contraseña o PIN de tarjeta) son personales, únicas e intransferibles. No se comparten ni se anotan en lugares visibles.

Confidencialidad

No se debe utilizar información sensible en equipos de acceso público.

La documentación clínica se trasladará en sobres cerrados, evitando que queden a la vista datos que puedan identificar a un paciente.

El acceso a los datos clínicos de un paciente, en papel o electrónicamente, está reservado a los profesionales directamente relacionados con ese paciente.

Recuerda que tus accesos a la documentación clínica quedan registrados en el Sistema.

ENFERMERIA, BIOETICA Y DERECHO



Cristina Sarasa
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Fugas de Información

No facilitaremos datos clínicos o de identificación (ya sea presencial o telefónicamente) a terceros. La destrucción de la información debe ser en destructora o contenedores específicos. Nunca lo tires a la papelera.

Puesto de trabajo

Mantén la mesa "limpia" de papeles que contengan información sensible. Cierra la sesión de tu equipo cuando abandones tu puesto o bien bloquéala si solo vas a ausentarte.

Dispositivos

No conectes dispositivos USB ni instales aplicaciones no autorizadas.

Tampoco modifiques la

Configuración de tus dispositivos si no estás seguro de lo que quieres modificar.

En tus dispositivos Móviles, establece una clave de acceso y activa el bloqueo automático.

Correo Electrónico

No envíes información sensible por correo electrónico y, si es preciso hacerlo, debe ir cifrada.

Comprueba el emisor del correo y elimina todo correo sospechoso que recibas. Evita el envío y el reenvío de correos masivos.

Navegación

No accedas a páginas web no autorizadas ni a enlaces sospechosos.

Está prohibido subir Información sensible a las redes sociales.

No transportes información sensible en dispositivos extraíbles. Si lo necesitas, cifra siempre la información. No manejes información sensible en redes WIFI no fiables.

METABOLOPATÍAS



Carmen Moreno
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDEN SURGIR?

Las metaboloopatías están caracterizadas por la aparición de alteraciones en el metabolismo. Los pacientes que padecen este tipo de patologías pueden sufrir graves consecuencias, entre ellas se encuentran afectaciones de diferentes órganos y sistemas; pulmón, sangre, corazón, esqueleto, articulaciones, riñón, aparato digestivo, piel, sistema nervioso central y cerebro. Estas consecuencias se pueden reducir o evitar con diagnóstico precoz y siguiendo un tratamiento adecuado.

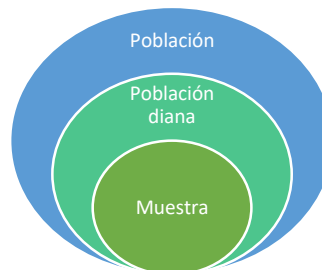
POBLACIÓN Y MUESTRA

Se entiende por **muestra** a un conjunto de personas que conforman una parte representativa de la población. Son aquellos sujetos que pertenecen a población accesible al investigador y que forman parte de estudio.

La muestra debe de cumplir unos criterios de selección, que se subdividen en criterios de inclusión y exclusión.

La muestra debe de ser:

- Representativa de la población, relacionado con la técnica de muestreo que se emplee. Lo ideal es que se elija de forma aleatoria.
- Tamaño adecuado, suficiente para que sea representativa, pero no excesiva para realizar un adecuado análisis. El tamaño mínimo para realizar un análisis estadístico fiable se sitúa en torno a 30.



INVESTIGACIÓN



Cristina Miguel
Miembro del Comité
Científico de ADENYD



Neri Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Las propiedades beneficiosas que ofrece la lactancia materna tanto a la madre como al recién nacido son sobradamente conocidas. Sin embargo, en muchas ocasiones los profesionales sanitarios nos encontramos ante situaciones especiales, como madres portadoras del VIH, que nos hacen dudar de la seguridad de recomendar la posibilidad de lactar a estas madres. Para dar soporte y esclarecer dudas ante esta situación, la OMS, anunció en un documento publicado en su web oficial, la viabilidad de estas madres de amamantar a sus recién nacidos revelando que la administración de antirretrovíricos en estas madres reduce significativamente el riesgo de transmisión del virus al bebé. Para mayor información, os facilitamos un link sobre preguntas y respuestas sobre el VIH y la alimentación del lactante.

<http://www.who.int/features/qa/hiv-infant-feeding/es/>

COCINA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Tabule

6 personas



Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Ingredientes: Couscous 60gr por ración, 2 pimientos romanos medianos, 1 cebolla fresca gran, 3 tomates medianos para ensalada, zumo natural de 2 naranjas, aceitunas negras sin hueso 100gr., queso feta 200gr, 1 copa de vino Pedro Jiménez, albahaca o hierbabuena, sal, aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas y curri al gusto.

1. Verter en un recipiente el couscous, calentar el mismo volumen de agua en una olla, cuando rompa a hervir retirar del fuego y verter sobre el couscous lo tapamos y dejamos reposar unos minutos hasta que alcance la consistencia deseada. Agregar la sal y el aceite y desgranar con un tenedor.
2. Lavar las verduras y picar en dados pequeños, añadir; trocear las aceitunas e incorporarlas también, al igual que la hierbabuena o la albahaca.
3. Exprimir la naranja y añadir al igual que el vino y el curri. Mezclar todo y guardar en frigorífico para que se atempere.

Dependiendo de la marca de couscous habrá que hidratarlo según las indicaciones.

Se puede acompañar con unos mejillones al vapor que es una fuente importante de hierro. Al igual que con frutas de temporada como Higos, frambuesas, cerezas, melocotones, nectarinas, melón, sandía etc.

Este plato es completo y refrescante para la época de verano que nos aporta calcio y vitaminas

Sardinas en escabeche

5 personas

Ingredientes: unas 18 sardinas medianas, 3 medianas zanahorias, 2 cebollas medianas, 300gr de patatas, 2 limones, 50ml de vinagre de vino, 50ml de vino blanco seco, 1 ramillete de hiervas aromáticas (romero, tomillo, eneldo, laurel), pimienta rosa en grano 1 cucharada, pimienta molida y sal.

1. Retirar la cabeza a las sardinas, eviscerarlas, lavarlas y secarlas muy bien con papel de cocina absorbente. Ponerlas en una sartén grande.
2. Pelar las zanahorias y la cebolla; cortarlas en rodajas finas. Frotar la piel de los limones con un cepillo y agua, secar y cortar a rodajas
3. Calentar en un cazo el vino y el vinagre. Añadir las zanahorias, cebollas, limones las hierbas aromáticas, la pimienta (negra y rosa) y una cucharadita de sal. Llevar a ebullición y dejar cocer durante 15 minutos. Verter en la sartén, sobre las sardinas y continuar la cocción durante 5 minutos a fuego suave. Retirar y dejar enfriar. Tapar y guardar en la nevera durante 24h.
4. Cocer las patatas sin pelar. Pelarlas, cortarlas en rodajas y salpimentar. Servir las sardinas con las verduras y el escabeche. Acompañar con las patatas como guarnición.

*También se puede realizar esta receta con caballa o bonito.

Este plato se puede acompañar con gazpacho de tomate.

Esta receta es rica en omega 3, ya que las sardinas son pescado azul . También nos ayuda a bajar el colesterol.



NUESTRA FRASE DEL MES

Es importante tener un amigo que sea a la vez, espejo y sombra. El espejo nunca miente, la sombra nunca se aleja. (Proverbio oriental)

19º CONGRESO
Foro-Adenyd

CONSOLIDANDO LOS PILARES DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE DESDE LA INFANCIA

Santiago de Compostela



Web del congreso:

www.adenyd.es/category/proximo-foro/