

BOLETÍN 56

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

© **Contenido:** Comité Científico de ADENYD® (Marilourdes de Torres, Cristina Sarasa, Victoria Fernández, Rafael González, Juana Mateos, Carmen Moreno, Daniel Baldó, Silvia Chamorro, Carmen Vázquez y Cristina Miguel);
Diseño y Maquetación: Cristina Miguel.



IV CONGRESO FESNAD-2020 EN ZARAGOZA, DESPLAZADO A NOVIEMBRE

IV Congreso FESNAD 2020

www.congresofesnad2020.com
info@congresofesnad2020.com

#FESNAD20

FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

3 al 5 de noviembre
Auditorio de Zaragoza

Una alimentación sostenible para una nutrición saludable

Fase 20
C/ Novales 15 - 28030 Madrid
Tel: 912 620 960 - Fax: 912 620 699
info@fase20.com - www.fase20.com



Marilourdes de Torres
Presidenta del
Congreso Fesnad-2020

Queridos socios y amigos,

En este Boletín no aparece mi Rincón mensual porque hasta ahora nuestra preocupación ha sido solventar de manera eficaz, eficiente y efectiva la situación del IV Congreso FESNAD que tengo el honor de presidir por haber ganado la candidatura para Zaragoza en nombre propio y de ADENYD. Pues bien, ya con cierta tranquilidad os puedo decir que lo hemos trasladado de fechas al 3-5 de noviembre, con la esperanza de la pandemia del COVID-19 si no ha remitido, por lo menos esté en remisión y las medidas comunitarias y sanitarias hayan alcanzado la normalidad.

Quiero decir que conseguir fechas ha sido una labor titánica dado que el otoño ya estaba ocupado por otros congresos que habían elegido hace meses las fechas, y por otros que se van añadiendo según los van desplazando..... pero lo hemos conseguido ubicar, dentro de las pocas posibilidades que teníamos.

Ahora os seguimos necesitando más que nunca, necesitando que acudáis al congreso de FESNAD porque en el 2020 es el Congreso también de ADENYD y porque dado que el destino nos ha dado esta nueva oportunidad, hemos decidido en FESNAD que vamos a hacer una ampliación de las fechas para mandar abstracts de nuevo y poder presentarlos en el congreso.

La fecha innegociable, se cerrará el día 15 de julio, IMPRRORROGABLE, así que los que no tuvisteis ocasión de presentarlo antes, podéis hacerlo ahora. Los que presentasteis y no os ha sido admitido, debéis intentarlo de nuevo mejorando el contenido científico o la distribución del texto en la presentación.

Sea como fuere, el congreso FESNAD de Zaragoza, tiene que abundar la enfermería tan importante en la educación nutricional en los pacientes y en los usuarios con la prevención.

El lema en el cartel, lo dice todo, porque si queremos a la población con una nutrición saludable tendremos que formarla en una alimentación equilibrada y sostenible.

Os pido como final, que pongáis las fechas en vuestra agenda para vernos en Zaragoza en noviembre.

Marilourdes

IV Congreso
FESNAD 2020
Una alimentación sostenible para una nutrición saludable

11 al 13 de marzo

Auditorio
de Zaragoza

www.congresofesnad2020.com
info@congresofesnad2020.com



Zaragoza, 9 de marzo de 2020

Estimados amigos,

Ya os comunicamos que, por circunstancias imponderables sobrevenidas por las actuaciones de las autoridades sanitarias respecto de los protocolos de prevención y lucha contra el "coronavirus", queda aplazado el IV Congreso nacional de la Federación de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, FESNAD 2020, cuya celebración estaba prevista los días 11, 12 y 13 de marzo en el Auditorio de la capital aragonesa.

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Aragón emitió un comunicado el día 4 de marzo en el que se informaba sobre la suspensión de los permisos a profesionales sanitarios para asistir a congresos, convenciones o jornadas de formación, tras las recomendaciones realizadas por el Ministerio, para evitar la propagación del COVID-19 en nuestro país.

Por ello, la Junta Directiva del Congreso FESNAD 2020 junto con la presidenta de este, han decidido aplazar la celebración del Congreso para los días **3, 4 y 5 de noviembre de 2020**, con el mismo programa científico y de actividades previstas para la celebración primitiva.

Seguimos contando con vuestra colaboración y asistencia, por lo que seguimos en contacto a través de la secretaría técnica y personalmente.

Sentimos sobremanera todas las molestias que este cambio acarrea para todos, pero cuando son situaciones que escapan a la propia Organización del congreso, ya que vienen dictadas por las Autoridades competentes, no nos queda más remedio que adaptarnos y paliar los contratiempos de la manera menos lesiva posible, ya que insistimos en que no ha sido una determinación unilateral por nuestra parte.

Un saludo,

Mari Lourdes de Torres Aured

Presidenta Congreso FESNAD 2020

Ascensión Marcos Sánchez

Presidenta de FESNAD

Fase20

C/ Narváez, 15 1º Izq 28009 Madrid | Tel.: 902 430 960 | Fax: 902 430 959 | www.fase20.com | info@fase20.com

TERTULIAS SOBRE SALUD

El 26 de febrero tuvo lugar la segunda tertulia sobre prevención de la obesidad infantil. A continuación os dejamos unas fotografías del evento.



Próxima tertulia "La enfermedad celiaca: ayer, hoy y mañana"

 29.04.2020

 De 18-20h

 Biblioteca pública municipal
Eugenio Trías. Casa de fieras
del parque de El Retiro

Amplía información sobre la siguiente tertulia [aquí](#)



JORNADA SOBRE SÍNDROME DEL INTESTINO CORTO

El pasado 28 de febrero tuvo lugar en Madrid una jornada sobre el Síndrome del Intestino Corto. Al evento asistieron varias socias de AdENyD, de distintas partes de España. A continuación, una imagen del evento.



Desde la derecha: Carmen Martín (Presidenta de AdENyD), Cristina Miguel (Miembro del CC), Rosalía Rioja (Vocal de AdENyD), Victoria Fernández (Miembro del CC) y Mari Lourdes de Torres (Coordinadora del CC).

MANIFIESTO EN APOYO A LAS ENFERMERAS ESCOLARES

Desde la Asociación Científica Española de Enfermería Escolar (ACEESE) se están recogiendo firmas para reclamar la presencia de una enfermera escolar en todas las escuelas.

Puedes consultar la petición haciendo click [aquí](#)



RINCONES DE CONOCIMIENTO

HIPERGLICEMIA NO CETÓSICA

La hiperglicemia no cetósica es una enfermedad causada por errores innatos del metabolismo que surge por una alteración en el sistema enzimático mitocondrial que metaboliza la glicina, lo que provoca un acúmulo de dicho metabolito.

Esta patología además de desencadenar deterioro neurológico suele tener mal pronóstico, en un 33% de los casos suele ser mortal en los primeros meses de vida.

METABOLOPATÍAS



Carmen Moreno
Miembro del Comité
Científico de ADENYD



Cristina Sarasa
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Los trabajadores que tras su contacto con un caso de virus SARS-CoV-2, pudieran estar afectados por dicha enfermedad y que, por aplicación de los protocolos establecidos por las Autoridades Sanitarias competentes, se ven sometidos al correspondiente aislamiento preventivo para evitar los riesgos de contagio derivados de dicha situación hasta tanto se culmina el correspondiente diagnóstico de si están o no efectivamente perjudicado por el virus SARS-CoV-2.

Criterio 2/2020 sobre consideración como situación de incapacidad temporal derivada de enfermedad común de los periodos de aislamiento preventivo sufridos por los trabajadores como consecuencia del nuevo tipo de virus de la familia coronaviridae, denominado sars-cov-2.

Uno. Los períodos de aislamiento preventivo a que se vean sometidos los trabajadores como consecuencia del virus SARS-CoV-2, serán considerados como situación de incapacidad temporal derivada de enfermedad común, y durante los mismos los afectados tendrán derecho a las correspondientes prestaciones, cumplidos los demás requisitos en cada caso exigidos, y en los términos y condiciones establecidos, por las normas del Régimen de la Seguridad Social en que se encuentre encuadrado el trabajador.

Dos. Cuando la protección de la incapacidad temporal por contingencias comunes esté prevista como mejora voluntaria, lo establecido en este Criterio será de aplicación únicamente a los trabajadores que se hubieran acogido a dicha mejora.

Tres. Lo previsto en este Criterio será de aplicación con respecto a todas las situaciones de aislamiento preventivo producidas desde la detección del virus SARS-CoV-2.

HÁBITOS DE HIGIENE II: PREVENCIÓN DE PEDICULOSIS EN LA ESCUELA

Taller dirigido a los alumnos de educación infantil para promover y reforzar la importancia de la higiene.

Les explicamos las medidas preventivas dirigidas a romper la cadena de transmisión, es importante seguir los siguientes pasos:

- Explicar a los niños/as que eviten el intercambio de ropa u objetos personales que se coloquen en la cabeza y/o sean considerados objetos de riesgo de transmisión.
- Se debe evitar que los niños/as compartan gorras durante excursiones escolares.
- Promover la revisión preventiva en casa.
- Mantener una buena higiene personal del cabello (cabello limpio, bien peinado, sin escrespar).
- Llevar el pelo recogido en la escuela.
- Eliminación mecánica de piojos / liendres del cabello con lendreras.

LA
ENFERMERA
EN LA
ESCUELA



Silvia Chamorro
Miembro del Comité
Científico de ADENYD



Carmen Vázquez
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

A modo de evidenciar que la educación terapéutica no debe ser opcional en la estrategia de abordaje de la enfermedad celiaca (EC) sino ser parte de la atención integral, vamos a continuar con la propuesta del boletín anterior, que indicaba la importancia de evitar las transgresiones dietéticas por ser un riesgo para la salud.

Así pues, analizaremos el concepto de transgresión y su transcendencia sobre la eficacia terapéutica en el contexto de la EC.

La ausencia de transgresiones significa restringir la ingesta de gluten de forma estricta y de por vida, es decir, respetar el umbral de seguridad establecido durante las 24 horas del día, todos los días del año y de forma indefinida. Sin admitir excepciones, ya que múltiples estudios han demostrado que la ingesta de trazas de gluten desencadena la enfermedad, siendo preciso un periodo de meses o incluso años para la recuperación clínica, serológica e histológica del paciente.

Considerando lo expuesto y dado que, los pacientes y familiares son quienes deben asumir la responsabilidad del manejo del tratamiento, cabe plantear las siguientes cuestiones:

¿Cómo puede ser lo más habitual, que los propios afectados no posean una información adecuada sobre la relevancia de los requisitos terapéuticos?

¿Por qué suele estar infravalorada la pertinencia de empoderar a quienes son factores determinantes de la eficacia terapéutica?

¿No sería lógico tener en cuenta que la EC es un problema de salud crónico que precisa intervenciones que resuelvan las necesidades de las personas afectadas?

Por último, aunque podrían plantearse más interrogantes al respecto, solo remitimos al año 1998, en el que la OMS define como objetivo de la Educación Terapéutica: ayudar al paciente a adquirir los recursos necesarios para gestionar óptimamente su vida con una enfermedad crónica

VALORACIÓN INTEGRAL MULTIDIMENSIONAL Y PLAN DE CUIDADOS PERSONALIZADO Y CONSENSUADO CON EL PACIENTE

La estandarización de los planes de cuidados, sin duda, facilita el proceso de atención. Sin embargo, la estandarización no puede convertirse en el paradigma y marco único de la atención. El plan de cuidados que establecemos debe ser un plan de actuación “hecho a la carta” para la persona a la que va dirigido, considerando la valoración integral de esa persona/paciente y de todo su entorno. Esta personalización conlleva también que sea hablado y decidido junto al paciente al que va dirigido. Es el propio paciente el que debe dar su consentimiento a los objetivos y a las actividades planificadas. Sin este compromiso, es difícil que el paciente alcance los resultados esperados.

La valoración integral es un proceso diseñado para identificar los problemas funcionales, psíquicos, emocionales, espirituales y sociales que presenta el paciente y la persona que le cuida, con el objetivo de desarrollar un plan de actuación individualizado para el seguimiento de dichos problemas, así como la óptima utilización de los recursos para afrontarlos. Se trata de identificar aquellos problemas susceptibles de ser atendidos por las enfermeras. En el plan asistencial están incluidas todas las intervenciones que como resultado de la valoración global del paciente, se orienten a mejorar su salud, su percepción y calidad de vida y la de su entorno.

CON “C” DE CALIDAD



Juana Mateos
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Estrategias específicas para trabajos sedentarios

Además de lo tratado en el anterior número, si tenemos un trabajo sedentario, es importante implementar determinadas estrategias. ¿Por qué? Porque es el lugar en el que pasamos la mayor parte del día y, por tanto, no ser activos dentro de él implica ser sedentarios. De nuevo, se trata de incluir la actividad física dentro de nuestra rutina de trabajo diaria:

- Evitar organizar todas las reuniones en la sala de al lado y apostar por hacerlas en lugares alejados.
- Promover “reuniones bípedas” en el centro de trabajo y, si son de menos de 3-4 personas, intentar hacerlas caminando.
- Para hablar con alguien, intentar acudir a su puesto de trabajo. Evitar el uso del teléfono.
- Identificar aquellas actividades que se deben realizar fuera del puesto de trabajo y para las cuáles no existe un horario establecido (no te olvides de aquellos quehaceres que no están estrictamente relacionados con la actividad profesional). Después, planificar su acción de tal modo que queden distribuidas a lo largo del día. Lo ideal sería que cada hora existiese un buen motivo para levantarse de la silla.
- Si se practica ejercicio físico, siempre que se pueda, lo ideal sería hacerlo en el momento del día en el que se prevea que se va a ser más sedentario.
- Si estamos muy abotargado, podría resultar óptimo aprovechar para salir a la calle y pasear durante algunos minutos. Esto, además de activarnos, nos ayudará a retomar la actividad intelectual con mayor eficiencia.
- Recuerda que para evitar los riesgos asociados a la inactividad física no basta con cumplir con las recomendaciones de actividad física diaria, sino que también hay que reducir al mínimo nuestro “tiempo sedentario”. La solución radica en un construir un estilo de vida activo en el que la actividad física esté integrada dentro de nuestras rutinas diaria.



Daniel Baldó
Miembro del Comité Científico de ADENYD
<http://www.plandsalud.com/>

ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA (3): MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL

Las medidas de tendencia central son valores en torno a las que se agrupan los valores de nuestra muestra, es decir, nos dan información sobre los valores que más se repiten. Estas medidas son:

- **Media aritmética:** se calcula sumando todos los valores obtenidos y dividiéndolo entre el número total de valores, en nuestro caso se divide entre 5.
- **Moda:** es el valor que más se repite, es decir, el que tiene una frecuencia absoluta mayor
- **Mediana:** se calcula ordenando todos los datos obtenidos de menor a mayor. El valor de la mediana es el que está en el centro, es decir, que deja por encima y por debajo al mismo número de individuos. Si la muestra es par, la mediana es la media aritmética de los dos valores centrales

Paciente	Glucosa en ayunas (mg/dl)
1	80
2	92
3	100
4	80
5	70

Media: 84,4

Moda: 80

Mediana: 80

Para un análisis en profundidad de la muestra, debemos de combinar las medidas de tendencia central con las de dispersión, que veremos en el siguiente número...

INVESTIGACIÓN



Cristina Miguel
Miembro del Comité Científico de ADENYD



Rafael González
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Separación de los alimentos crudos y cocinados. Para evitar la contaminación cruzada, que se produce cuando se propagan microorganismos de un producto alimenticio a otro:

- Colocar en el frigorífico los alimentos frescos (carnes, pescados, verduras) separados de los que están ya preparados para ser consumidos.
- No usar los mismos utensilios (platos, tablas de cortar, cubiertos) para alimentos cocinados y crudos.
- Separar muy bien en la cocina y una vez hemos realizado los platos, los que están terminados de los que no lo están.

Es decir, si hemos preparado por ejemplo una ensalada, apartarla de la zona de elaboración del resto de los platos. Así, si vamos a freír un filete y lo pasamos por encima de la ensalada que hemos preparado como acompañamiento, no tendremos el riesgo de que el líquido que acompaña al filete crudo, caiga sobre la ensalada y nos contamine la ensalada. O lo mismo podría ocurrir en un alimento que ya ha sido sometido a tratamiento térmico y donde por tanto habrían sido eliminadas todas las bacterias que nos podrían ocasionar enfermedad. Ya no habría riesgo de infección para los consumidores. A no ser que lo recontaminemos nosotros mismos llevando las bacterias patógenas del alimento crudo al ya elaborado (al mezclar utensilios como veíamos en el punto anterior o juntando alimentos crudos con los ya elaborados por error). En todos estos casos se produciría la llamada “contaminación cruzada”.

COCINA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Arroz con alcachofas

4 personas

Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD



Ingredientes: 200gr de arroz integral, 1 tomate mediano, 1 pimiento verde tipo italiano mediano, 1 pimiento rojo mediano, 2 zanahorias medianas, 2 dientes de ajo, 6 alcachofas medianas, 2 hojas de laurel, 6 gr de sal, 500gr de conejo, cúrcuma, azafrán en hebra, nuez moscada, 150ml de vino blanco, 450ml de agua y 40 ml de aceite de oliva virgen extra.

1. Limpiar las verduras, lavarlas y trocearlas al gusto. Pelar los ajos, lavar las hojas de laurel y reservar.
2. Lavar y trocear el conejo y sazonar, reservar.
3. Poner una olla al fuego, añadir el aceite y cuando esté caliente (sin que salga humo) añadir el ajo sin que se queme; luego ir añadiendo el resto de las verduras y dejar que se pochén. Una vez pochadas añadir el conejo y las especias dorar un poco.
4. Añadir el vino, remover y dejar cocer unos 5 minutos. Seguidamente añadir el agua, (se puede añadir caldo de verduras que hayamos hervido para otra comida).
5. Cuando comience a hervir añadir el arroz. Este tipo de arroz es seco, si nos gusta caldoso añadir más líquido.

Sugerencias: de postre podemos confeccionar una gelatina con fresas.

Para la cena podemos tomar unas pencas de acelgas con almendras y gambas (podemos utilizar las congeladas que ya están peladas).

NUESTRA FRASE DEL MES

“Educar no es enseñar al hombre a saber, sino a hacer”

Florence Nightingale