

SEGOVIA

ENFERMERÍA
www.enfermeriasegovia.com

Nº77
AÑO 2026

XIII Congreso Seher de la Sociedad
Española de heridas

Nueva Guía clínica sobre casos
prácticos en Enfermería –
Osteoporosis

Nuestra salud también viaja.
Guía de consejos y
recomendaciones sanitarias

Boletín Informativo del Colegio Oficial
de Enfermería de Segovia.



**Recomendaciones para la observación
segura del eclipse**

REDACCIÓN

Colegio de Enfermería de Segovia

COLABORACIONES

Agradecemos vuestras ideas

Directora: María José Uñón García

Diseño y Maquetación: José Luis Núñez

EDITA

Iltre. Colegio Oficial

de Enfermería de Segovia

C/ Campo, 3 - 40004 Segovia

Tfn.: 921 43 42 21

www.enfermeriasegovia.com

Dep.Legal.: SG-22/2004

SUMARIO

2 Editorial

Servicios del Colegio

3 XIII Congreso Seher de la Sociedad Española de heridas

4 Recomendaciones para la observación segura del eclipse

6 Nueva Guía clínica sobre casos prácticos en Enfermería – Osteoporosis

7 Nuestra salud también viaja. Guía de consejos y recomendaciones sanitarias

8 A.M.A.



Editorial

Comenzado el periodo estival, siempre hay dos ideas que vienen a mi mente. La primera es el merecido descanso después de un año de intenso trabajo. La segunda, inevitablemente, es la incorporación de nuevas enfermeras y enfermeros a nuestro día a día en hospitales, centros de salud, residencias y tantos otros ámbitos donde nuestra profesión es esencial.

Recuerdo perfectamente mis primeros pasos como enfermera. Y, sobre todo, nunca olvidaré a las compañeras que me tendieron la mano en aquellos comienzos. De pronto te encuentras sola frente a una persona que deposita en ti toda su confianza y, al mismo tiempo, percibes en su mirada esa pregunta silenciosa: "¿No será demasiado joven?". La responsabilidad es enorme y resulta inevitable sentir ansiedad, incertidumbre o miedo por hacerlo bien. Estoy convencida de que todos hemos vivido esas emociones, porque asumir el cuidado de la salud de las personas es una de las mayores responsabilidades que puede tener un profesional.

Hay dos valores que nunca debemos perder: la prudencia y la humildad. No hay que tener miedo a preguntar. Igual que durante nuestra formación siempre contamos con una enfermera responsable que nos guía, cuando comenzamos a ejercer seguimos rodeados de compañeras y compañeros dispuestos a apoyarnos. Todos, sin excepción, hemos sido nuevos alguna vez.

Pero este mensaje también va dirigido a quienes ya acumulan años de experiencia. Del mismo modo que quien empieza no debe temer preguntar, quienes llevan tiempo en la profesión tienen la responsabilidad de enseñar, de acompañar con paciencia y de responder cuando alguien necesita ayuda. No existe mejor forma de aprender que de la mano de un buen maestro. Todos hemos sido alumnos y, con el paso del tiempo, debemos convertirnos en referentes para quienes llegan detrás. De nuestras enseñanzas dependen los cuidados que recibirán las personas y, en definitiva, su salud. Por eso insisto en la importancia de preguntar, observar, escuchar y aprender.

Al mismo tiempo, quienes tenemos otras responsabilidades debemos seguir defendiendo y trabajando por nuestra profesión, por su desarrollo y por la protección de nuestro ámbito competencial. Vivimos momentos en los que distintos colectivos pretenden asumir competencias que corresponden exclusivamente a la Enfermería. Ante esta realidad, la organización colegial tiene el deber de velar por los intereses de la profesión y de garantizar el respeto al marco legal que la regula.

Por ello, el Colegio ha presentado alegaciones al Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte durante el trámite de audiencia pública de un proyecto de Real Decreto. En ellas hemos defendido con firmeza que los cuidados de Enfermería constituyen una competencia exclusiva y excluyente de la profesión enfermera, tal y como establece la legislación europea y la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (LOPS).

Las enfermeras y los enfermeros siempre hemos demostrado un profundo respeto por el trabajo y las competencias del resto de profesiones sanitarias. Ese mismo respeto es el que reclamamos para la nuestra. Defender la Enfermería no es solo defender a quienes la ejercemos; es garantizar una atención segura, de calidad y basada en el conocimiento científico para toda la ciudadanía.

A quienes iniciáis ahora vuestro camino profesional os deseo que nunca perdáis la ilusión, las ganas de aprender y la humildad para seguir creciendo. Y a quienes llevamos más tiempo en esta profesión, que nunca olvidemos cómo fueron nuestros primeros días. Porque la mejor Enfermería es aquella que cuida a los pacientes, pero también a quienes empiezan a cuidar de ellos.

M^a José Uñón, Presidenta

Servicios del Colegio

- Página web: www.enfermeriasegovia.com
- Email: colegiosegovia@enfermeriacyl.com
- Twitter: [@enfsegovia20](https://twitter.com/enfsegovia20)
- Formación Continuada: formación@enfermeriasegovia.com
- Sala de Informática con acceso a Internet
- Seguro de Responsabilidad Civil
- Asesorías cita previa en el Colegio 921 43 42 21

EL VALOR DE LA MIRADA ENFERMERA: CUANDO LA CURA NO EXISTE, EL CUIDADO SE CONVIERTE EN LA ESPERANZA

Álvaro Rodríguez García y Alicia Calle Gonzáles



INTRODUCCIÓN

Las heridas crónicas o de difícil cicatrización constituyen un problema de salud relevante en el ámbito comunitario debido a su elevada prevalencia y al impacto que generan sobre la calidad de vida de las personas que las padecen. Más allá del daño tisular, estas lesiones suelen asociarse a dolor persistente, limitaciones funcionales, alteración de la imagen corporal, aislamiento social y sufrimiento emocional.

En determinados contextos clínicos, la curación de la herida no es un objetivo alcanzable. Sin embargo, la ausencia de posibilidades curativas no debe interpretarse como ausencia de intervención. En estos casos, el abordaje enfermero adquiere un papel fundamental al centrar el cuidado en el control de síntomas, la prevención de complicaciones y el mantenimiento de la dignidad y autonomía de la persona.



OBJETIVOS

Mostrar cómo una intervención enfermera centrada en la persona puede mejorar el bienestar, la autonomía y la calidad de vida en una herida crónica no curable.



CASO CLÍNICO

Varón de 70 años que lleva más de medio siglo conviviendo con un linfangioioma con malformación congénica inguinal que drenaba sin cesar. Tras años de tratamientos fallidos, le dijeron que "no hay más que hacer".

INTERVENCIÓN ENFERMERA

Durante la cura de una biopsia, su nueva enfermera de familia descubrió la magnitud del problema y decidió mirar más allá de la herida.

Se realizó una revisión bibliográfica sobre el manejo del exudado linfático en heridas crónicas junto con una valoración bio-psico-social en consulta.

Se diseñó un plan de cuidados individualizado orientado al confort, protección cutánea y autocuidado.

Se decidió el uso de apósitos absorbentes con borde de silicona y un plan de educación sanitaria en higiene y manejo domiciliario, ambas técnicas sencillas que significaron mucho.



RESULTADOS

No se consiguió la curación de las lesiones. Sin embargo, se observó:

- Disminución de la maceración perilesional
- Reducción de episodios infecciosos
- Mejor control del exudado
- Aumento de la autonomía y seguridad percibida.

El paciente refirió una mejora significativa en su calidad de vida, reducción del miedo y la vergüenza y recuperación de actividades cotidianas como salir a la calle y caminar con normalidad y sin preocupación.

"Las lesiones no han desaparecido, pero por fin alguien se ha preocupado de mí."



DISCUSIÓN

En las heridas crónicas no curables, el éxito del cuidado no debe medirse únicamente por la cicatrización. El abordaje centrado en la persona permite aliviar el sufrimiento, mejorar la calidad de vida y devolver dignidad al proceso de cuidado. La enfermera comunitaria tiene un papel esencial en la detección de necesidades invisibles y en el acompañamiento continuado.

CONCLUSIONES

La enfermería no siempre puede curar, pero siempre puede cuidar. El cuidado centrado en la persona, la escucha activa y la adaptación del tratamiento a la realidad del paciente constituyen una intervención terapéutica en sí misma. Incorporar estos enfoques en el manejo de heridas crónicas no curables es clave para una atención de calidad.



BIBLIOGRAFÍA

- Samaniego-Ruiz MJ, Palomar-Llatas F. Calidad de vida de pacientes con heridas crónicas en Atención Primaria. *Enferm Dermatol.* 2020;14(41):38-42. doi:10.5281/zenodo.4499075
- Brito KQD, Almeida LAL. Quality of life of people with chronic wounds and nurse's performance. *Rev Enferm Atenção Saúde.* 2023;12(2):e202385. doi:10.18554/reas.v12i2.5838
- Jaimes Contreras Y, Coronado Castro AM, Pulido MA, Rincón Romero MK. Impact of chronic wounds on quality of life: a review from the perspective of humanized care. *Nursing Depths Series.* 2024;3:101. doi:10.56294/nds2024101

RECOMENDACIONES PARA LA OBSERVACIÓN SEGURA DEL ECLIPSE

Los eclipses son fenómenos astronómicos de gran interés y belleza que despiertan la curiosidad de millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, su observación requiere tomar ciertas precauciones para proteger la salud, especialmente la vista. Por ello, es fundamental seguir las recomendaciones indicadas por las autoridades y especialistas, utilizando métodos de observación seguros y evitando prácticas que puedan causar daños o accidentes. Disfrutar de este evento de manera responsable permitirá apreciar el eclipse de forma segura y enriquecedora.



PROTECCIÓN OCULAR Y OBSERVACIÓN SEGURA

Usar gafas ISO 12312 2

Mirar al Sol sin la protección adecuada puede causar quemaduras en la mácula y pérdida permanente de visión. Las gafas certificadas ISO 12312 2:2015 son el único método seguro para observar directamente el Sol durante las fases parciales del eclipse, ya que bloquean la radiación intensa que puede causar retinopatía solar. Las gafas de sol, por muy oscuras que sean, no ofrecen esta protección.

Verificar la autenticidad de las gafas

Durante eclipses anteriores surgieron numerosas falsificaciones que no cumplían con los requisitos mínimos de seguridad. Comprobar origen, certificación y fabricación es esencial para garantizar la protección.

Inspeccionar los filtros antes de usarlos

Incluso gafas homologadas pueden resultar peligrosas si están rayadas, deformadas o perforadas. Estas gafas deben desecharse inmediatamente si presentan daños, ya que un defecto mínimo permite la entrada de luz solar concentrada.

Supervisar a personas menores de edad o con discapacidad

Las personas menores de edad pueden retirar las gafas accidentalmente o mirar por curiosidad sin protección. Eventos pasados muestran este punto como una de las principales causas prevenibles de lesiones. Las personas con dependencia pueden también necesitar ayuda para garantizar un buen uso de las gafas de protección.

No mirar a través de cámaras o telescopios sin filtro específico

Los aparatos ópticos amplifican la luz solar, y si no llevan filtros certificados colocados en la parte frontal, pueden causar lesiones oculares casi instantáneas, incluso aunque se utilicen gafas ISO.

No usar filtros improvisados

Objetos como CDs, radiografías o vidrio ahumado no bloquean la radiación peligrosa, por lo que no deben emplearse bajo ningún concepto.

Utilizar métodos de proyección indirecta

Métodos como la caja estenopeica o la proyección con una lámina perforada permiten observar la evolución del eclipse sin mirar directamente al Sol, reduciendo el riesgo en ausencia de gafas homologadas.

Retirar las gafas únicamente durante la totalidad

La totalidad es el único momento en el que la Luna bloquea completamente el disco solar. En cuanto aparece el primer destello, la luminosidad puede dañar la retina, por lo que es imprescindible volver a ponerse las gafas de inmediato. La totalidad solo ocurrirá en el eclipse de 2026 y 2027; en el eclipse anular de 2028 no hay periodo de totalidad y siempre se han de usar gafas de protección

SEGURIDAD LOGÍSTICA Y MOVILIDAD**Planificar desplazamientos con antelación**

Se prevén congestiones severas y prolongadas antes y después del eclipse, con horas de retenciones en carreteras principales y secundarias.

Evitar detenerse en arcones

Se recomienda estacionar solo en áreas habilitadas para no comprometer la seguridad propia ni la de otros conductores.

Llevar suministros básicos

Contar con agua, comida y combustible garantiza autonomía en caso de congestión grave.

Utilizar zonas habilitadas por las autoridades

Se recomienda evitar áreas con accesos difíciles, recurriendo a espacios oficiales preparados para gestionar afluencias elevadas y condiciones ambientales variables.

RIESGOS MEDIOAMBIENTALES**No dejar residuos**

Mantener las zonas limpias de residuos protege la fauna y la flora del lugar y minimiza la degradación ambiental.

Evitar perturbaciones de la fauna local así como invadir fincas o terrenos agrícolas

Mantener un comportamiento respetuoso con la fauna local. Respetar los terrenos privados y, especialmente, los agrícolas previenen conflictos y daños involuntarios.

NO encender fuego

Guía práctica elaborada por el M del Interior



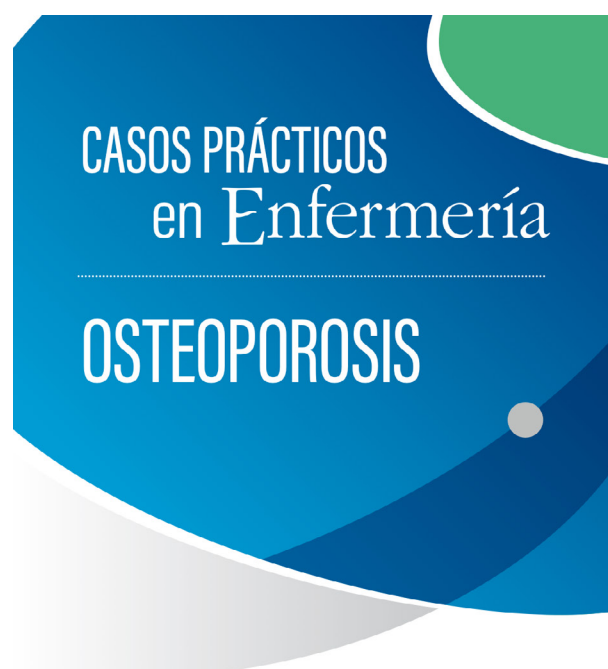
NUEVA GUÍA CLÍNICA SOBRE CASOS PRÁCTICOS EN ENFERMERÍA – OSTEOPOROSIS

LAS ENFERMERAS ABORDAN A TRAVÉS DE UNA GUÍA DE CASOS PRÁCTICOS LA “ENFERMEDAD SILENCIOSA” DE LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis cursa de manera asintomática hasta que se produce la complicación más problemática: la fractura. El diagnóstico y el tratamiento precoz son fundamentales para abordar esta patología que afecta en España a más de tres millones de mujeres y casi un millón de hombres. Para saber cómo actuar en casos concretos, el Consejo General de Enfermería -a través de su Instituto de Investigación con la colaboración de Grünenthal- edita y distribuye de forma gratuita entre las 353.000 enfermeras y enfermeros la Guía de Casos Prácticos en Enfermería en Osteoporosis.

“Las personas con osteoporosis necesitan tratamientos variados y ajustados a sus necesidades, y en esta guía se abordan casos concretos que las enfermeras pueden encontrar en su día a día en consulta”, dicen desde el CGE. “Se espera un incremento de casos de esta patología en los próximos años por el progresivo envejecimiento de la población y las enfermeras, tanto desde el ámbito hospitalario como desde la Atención Primaria, deben estar preparadas para una intervención que garantice la adhesión al tratamiento y una buena calidad de vida” añaden.

Las personas con osteoporosis necesitan tratamientos variados y ajustados a sus necesidades. Por ello, a lo largo de esta guía cuatro enfermeras abordan diferentes casos entre los que se encuentran los cuidados de enfermería en la osteoporosis asociada a **menopausia precoz** en la prevención de la cascada de fracturas; casos de **cáncer de mama** en tratamiento con supresión hormonal; cuidados en la osteoporosis secundaria a corticoterapia en **artritis reumatoide**; y en el tratamiento secuencial de la osteoporosis en un **paciente institucionalizado**.



CASOS PRÁCTICOS EN ENFERMERÍA - OSTEOPOROSIS



NUESTRA SALUD TAMBIÉN VIAJA. GUÍA DE CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS

En los últimos años se ha producido un gran incremento en el número de personas que viajan a países exóticos o tropicales, también ha aumentado la rapidez con la que se realizan estos viajes.

El constante aumento de viajeros internacionales, provoca que un importante volumen de personas estén en contacto con enfermedades infecciosas diferentes a las de su entorno habitual. Las enfermedades emergentes y reemergentes pueden suponer un riesgo para la salud. Por ello es muy importante que el viajero conozca los riesgos a los que se enfrenta para adoptar medidas preventivas adecuadas.

Para conocer las medidas preventivas que el viajero debe adoptar y la situación sanitaria del país de destino, antes de iniciar el viaje debe informarse en uno de los Centros de Vacunación Internacional (CVIs) distribuidos a lo largo del territorio nacional.

La función de los centros de Vacunación Internacional es la información y atención integral al viajero internacional, a través de los consejos sanitarios, administración de vacunas, quimioprofilaxis del paludismo o malaria y demás medidas preventivas necesarias.

Las recomendaciones sanitarias han de realizarse de forma individualizada, debido a que el riesgo de adquirir enfermedades varía, entre otros factores, de un país a otro, de la zona que se visita, así como de la época del año y la duración del viaje entre otros.

El Ministerio de Salud, a través de esta guía, quiere difundir dichas recomendaciones para contribuir así a prevenir enfermedades relacionadas con los viajes, la mayoría de ellas fácilmente evitables si se siguen unos consejos.



Calcula online tu seguro de viaje



Contratación
**100%
online**



A.M.A.
agrupación mutual
aseguradora

desde
30€
por persona

Descanso

PORQUE
Somos
sanitarios



**Seguro
de Viajes**

Nueva **calculadora online** para asegurar tus viajes al extranjero **en 1 minuto.**

Viaja tranquilo con nuestra completa cobertura de asistencia médica y legal.

Protege tu bienestar en todo momento con nuestra cobertura de accidentes personales en el extranjero.

Viaja sin preocupaciones gracias a nuestra cobertura de responsabilidad civil privada en el extranjero.

Más que una cobertura: la tranquilidad de saber que siempre estamos contigo en cada detalle de tu viaje.



900 82 20 82
www.amaseguros.com



A.M.A. SEGOVIA

Pº Conde Sepúlveda, 36 Tel. 921 44 40 05 segovia@amaseguros.com



La Mutua de los Profesionales Sanitarios...y sus familiares.