



fent salut

Publicación mensual
Difusión gratuita
diciembre 2005
nº. 6

LA REVISTA DEL CONSORCI HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARI DE VALÈNCIA

Feliz 2006

La historia clínica
electrónica, un avance
para los cuidados





EDITORIAL

Para la mayoría, la salud encabeza la lista de deseos y metas al comenzar un nuevo año. La seguridad, la salud y el bienestar son objetivos primordiales para cada persona y para todos los que trabajamos en el ámbito sanitario y compartimos esa responsabilidad.

Después de los últimos doce meses, es tiempo de reflexión y análisis en materia de salud. Desde el hospital hemos acometido importantes cambios que ya están en marcha y que se verán culminados en 2006. Los objetivos que nos marcamos se han superado satisfactoriamente, estamos aplicando nuevos modelos de prestación de servicios al paciente y continuamos en esta línea de mejora para ofrecer un servicio de excelencia.

Es importante dar valor a las cosas no por lo que valen, sino por lo que significan. Por ello, quiero agradecer la cooperación de todo el equipo humano que ha trabajado para que esto haya sido posible, porque gracias a vuestro hacer diario y a vuestro impulso, lo hemos conseguido. Somos un hospital de referencia y estamos inmersos en un momento de cambios importantes.

Estamos creciendo tanto en asistencia técnica como en infraestructura, docencia e investigación y seguimos en constante evolución. Todo esto significa que lo estamos haciendo bien y que hay una voluntad general de que así sea. Porque no hay que olvidar que el progreso es un proceso continuo y que requiere del esfuerzo de todos. Por esto, una vez más, gracias.

Quiero terminar con el deseo de que se cumplan todos vuestros proyectos e ilusiones en este año nuevo que entra, recordando que la edad es simplemente un número y la vida lo que todos y cada uno hacemos de ella.

¡Feliz 2006!

Sergio Blasco Perepérez, director gerente del Consorcio Hospital General Universitario de Valencia

SUMARIO

LA UNIDAD DE ASEGURAMIENTO. CLAVE AL SERVICIO DEL PACIENTE	3
INFORMATIZACIÓN DE CUIDADOS DE ENFERMERÍA	4
ENTREVISTA	6
· Ángela Garrido	
EL 20% DE LOS BEBÉS QUE NACEN EN EL HOSPITAL SON EXTRANJEROS	8
REPORTAJE	10
· Navidad ligera, Navidad sin excesos	
DETÉN EL SIDA. HAZ LA PROMESA	12
UNA RECETA DE ILUSIÓN	13
BREVES	14



La Unidad de Aseguramiento, elemento clave al servicio del paciente

A través de esta unidad se mejora la identificación de todos los pacientes tratados en el hospital y se contribuye a la buena financiación de la sanidad pública

La Unidad de Aseguramiento ofrece un servicio importante de información a todo aquel usuario que en el momento de solicitar asistencia no aporta la documentación acreditativa. En estos casos, una vez identificados, son localizados y se les informa personalmente de lo que necesitan para su obtener su acreditación y alta en el Sistema de Información Poblacional (SIP) y, por tanto, formar parte del sistema sanitario valenciano.

El decreto 126/1999, de 16 de agosto, creó el SIP de la Conselleria de Sanidad como el registro administrativo de relación de los ciudadanos con los servicios de salud. Éste se aplica a todos los ciudadanos que tengan o adquieran vecindad administrativa en cualquier municipio de la Comunidad Valenciana, y habilita la "Tarjeta Sanitaria Individual" como el documento acreditativo del derecho a la protección de la salud que se entrega a todos los ciudadanos incluidos en el SIP.

Posteriormente, la Orden de 19/12/2001 de la Conselleria de Sanidad estableció la obligatoriedad de incluir el número de identificación del SIP en todos los documentos normalizados para la atención a pacientes determinando la "Tarjeta Sanitaria" como el único documento válido para el acceso a la asistencia sanitaria en la Comunidad Valenciana.

La Unidad de Aseguramiento forma parte de lo que se conoce como Sistema de Recuperación de Información, cuya finalidad es saber cuáles son las necesidades de la población para poder satisfacer su demanda. Desde que el pasado mes de julio el centro pusiera en marcha esta unidad se han realizado 532 altas en SIP.

Las funciones asignadas a la unidad son: la identificación de la modalidad de aseguramiento de todos los pacientes que son asistidos en el centro; dar de alta en el SIP de los recién nacidos en el hospital y el mantenimiento de las tablas del SIP.

La unidad da de alta en el SIP a los recién nacidos

La jefa de servicio de la Unidad de Aseguramiento, Victoria Carrasco, afirma que el Hospital General es uno de los pocos centros de la Comunidad Valenciana que han puesto en marcha este servicio. Este departamento permite incluso que los recién nacidos tengan su tarjeta SIP provisional que les registra ya como usuarios del sistema sanitario valenciano. El Hospital acredita al recién nacido como beneficiario en la misma modalidad que los padres que, posteriormente, tendrán que acudir a su centro

de salud para que se les asigne un médico pediatra. Además, la Unidad de Aseguramiento es la que registra las altas y las bajas que se producen en el hospital.

Las cuentas claras

Sin lugar a dudas, una de las labores más importantes de este servicio es el seguimiento que se realiza sobre los pacientes que acuden a este centro pero a los que les corresponde otro hospital. Gracias a esta labor se puede saber qué hospital tiene asignado el enfermo y, aunque a éste se le atienda –aunque no sea el centro que le corresponde–, se pasará la factura de su intervención al hospital al que pertenece. Es lo que se conoce como "financiación capitativa" y permite la facturación entre diferentes centros.

Este cambio de modelo de financiación implica un mecanismo de compensación que acaba beneficiando a los centros que son elegidos por los usuarios por su mayor calidad en la atención asistencial. De esta forma, se logra un objetivo fundamental para una buena financiación pública, que sea el dinero el que siga al paciente. ■



Informatización de cuidados de enfermería

Un sistema sencillo y práctico para acercarse al paciente y garantizar su bienestar

El avance de los sistemas informáticos ha provocado una pequeña revolución en las empresas de la que no escapan tampoco los centros médicos. Informatizar y modernizar los recursos para dar una mejor asistencia al paciente, más rápida y con mayor sencillez, es uno de los objetivos que el Hospital General se planteó cuando decidió redactar el Plan Estratégico 2002-2005. Desde entonces, han sido muchas las áreas hospitalarias que han ido adaptándose a los nuevos tiempos con el fin de agilizar su gestión, como la estación de enfermería, que ya trabaja en ello.

La dirección de Enfermería del centro ha elaborado un plan completo en el que se describen los objetivos a conseguir con la informatización del servicio y cómo llegar a ellos. El primer paso para lograr que el proyecto se convierta en una realidad es trabajar con los programas de ordenador (gracias a la instalación de un *software*), pero a partir de ahí es el personal el que se convierte en pieza clave para que todo salga según los fines previstos. Por ello, una de las primeras medidas que se ha tomado ha sido constituir un grupo de asesores y expertos enfermeros de las diferentes áreas de cuidados que ya trabajan en la mejora del diseño de la historia de Enfermería: Ángela Garrido (dirección Enfermería), Amparo Muñoz (enfermera Oncología), Amparo Marco (enfermera Digestivo), Amparo Puchades (enfermera Oncología), Ana Libertad (Neumología), Rafael Alcover (Neurología), Ascensión Avilés (Neonatología), Inmaculada Minués (Pediatria), Teresa Marín (Pediatria), Cecilia Piquer (Urología), Vanesa Sánchez (Psiquiatria), Sonia Cotanda (Psiquiatria) y Francisco Javier Gracia (Reanimación Cardíaca).

Este paso es clave para obtener buenos resultados, ya que son los propios especialistas los que participan activamente en la mejora del sistema y de esta forma el resultado final del programa se puede adaptar perfectamente a sus necesidades y forma de trabajar.

La metodología para la aplicación del sistema es a la vez ambiciosa y sencilla y parte de un dato básico: el mapa de camas de admisión. Una vez controlado este dato, el plan de trabajo se divide en cuatro fases, orientadas a tener un control total del estado del paciente en todo momento y sus necesidades.

El primer paso para lograr este proyecto de informatización es la instalación de un software específico que agilizará y mejorará la atención al paciente



Adaptándose a los nuevos tiempos, se han instalado nuevos sistemas de control informático en el centro



La primera de las fases incluye la valoración inicial de los pacientes, el registro de hoja de seguimiento y evolución y el acceso a la historia clínica del paciente, donde quedan reflejados los datos sobre anteriores valoraciones y evoluciones. La segunda fase comprende estrictamente el área de registros, y en ella se recogen las informaciones referentes a los diagnósticos de enfermería, las intervenciones y los resultados, así como todas las notas específicas de traslados y altas. El tercer y cuarto paso que completan el ciclo de la informatización de la gestión incluyen aspectos que ayudan a mejorar la relación humana con el paciente y su comodidad, ya que van desde la necesidad del uso de ambulancias para los traslados hasta especificaciones en las dietas.

La informatización del sistema también permitirá controlar el suministro de medicamentos

Gracias a este sistema también será más sencillo controlar el suministro de medicamentos, puesto que las órdenes han de quedar confirmadas y pasan automáticamente al sistema de gestión de farmacia. Por el momento está prevista ya una fase de pilotaje orientada a cuatro departamentos (Neurología, Neurocirugía, Psiquiatría y Cuidado de la Salud), en los que ya se trabaja de manera dinámica para la mejora del sistema. ■

¿Qué darías por dormir un poco más?

Por apagar el despertador y seguir durmiendo. Bajar a por el periódico. Desayunar con calma. Ahora, tienes tu plaza de aparcamiento por mucho menos de lo que imaginas. Aprovecha esta oferta exclusiva. Y tómate tu tiempo cada mañana.



PARKING
Hospital General Universitario

Oferta Especial Empleados*
Abono corretornos 45 €/mes
Tarjetas de 100 horas 30 €
Tarjetas de 50 horas 17 €

Para consultas externas y visitantes del Hospital General Universitario de Valencia, consultar precios.

LUBASA
APARCAMIENTOS

Infórmate en el 963 702 727

* Precios con IVA incluido.
Válidos hasta el 1 de marzo de 2006.

ENTREVISTA

Ángela Garrido

Coordinadora
de Cuidados
del Área de
Hospitalización
Médica



Enfermera por vocación, se entrega a su trabajo en cuerpo y alma. Lo que la mueve y lo que mueve el motor del hospital es el paciente, y considera que a él hay que dedicar todos los esfuerzos, el conocimiento y el saber hacer. Ahora, desde la Dirección de Enfermería está llevando a cabo un ambicioso proyecto que revolucionará el modo de trabajo: la historia clínica electrónica centrada en la Estación de Enfermería y los cuidados informatizados.

La dirección de Enfermería está implantando la historia clínica electrónica para agilizar y mejorar los cuidados al paciente en su ámbito

¿Siempre quiso ser enfermera?

Sí, o enfermera o médico. Terminé mis estudios de enfermera en 1979, pero cuando estaba en tercero de enfermería empecé a estudiar medicina, aunque lo dejé. Mi padre era ATS de un pueblo y me convenció de que estudiase enfermería porque, según él, para una chica era mejor. Eran otros tiempos, hoy igual hubiera estudiado medicina, pero de todos modos, no me arrepiento.

¿Por qué se siente tan vinculada a este hospital?

Cuando yo llegué aquí, en el año 81 y después de haber trabajado en muchos sitios, esto era un hospital muy familiar, nos conocíamos todos. El ambiente era muy diferente a los demás centros porque era como una gran familia. Me costó

conseguir una plaza fija, así que estuve diversos hospitales, en atención primaria, en atención especializada en un ambulatorio, he tocado todas las áreas, tanto urgencias como quirófano, y esto te da mucho bagaje. Pero yo elegí este hospital, siempre quise volver porque lo considero como mi segunda casa.

También dentro del General he estado en muchos servicios antes de ubicarme en el de Digestivo. En 2003 entré en la dirección, y he de agradecer a la dirección del hospital que nos diera la oportunidad a las enfermeras de a pie de acceder a un puesto directivo. Tuvimos que presentar un proyecto a concurso y entregar un currículo, y desde entonces estamos aquí.

¿Y le gusta su trabajo en la dirección, a pesar de no tener un contacto tan directo con el paciente?

Me gusta la dirección porque conozco muy bien el hospital y pienso que tenemos que hacer muchas cosas todavía. Creo que es muy importante que una persona que conoce el medio en el que trabaja y los problemas de los enfermeros esté en la dirección porque aporta una visión fresca y más real de lo que está pasando en el hospital.

Es muy complicado mover a tanta gente, ten en cuenta que tenemos 574 enfermeros y 463 auxiliares, que son el grueso del personal del hospital. Se tiene que hacer un esfuerzo grande en comunicación, formación, dar soporte cuando lo necesitan y solucionar problemas diarios. El engranaje es difícil, pero lo que mejor tenemos, sin duda, es el equipo humano y esto repercute en beneficio del paciente.

Una cuestión decisiva que se está llevando a cabo ahora es la gestión clínica en cuanto a los cuidados enfermeros, que supone incorporar la profesión de enfermería en la toma de decisiones.

¿Cuáles considera que son los pilares básicos de la enfermería?

La investigación y la formación. Cuando yo llegué, Digestivo era un servicio en el que la supervisora, Carmen Zubicoa, y el jefe de servicio de entonces, Florencio Chuliá, apoyaban mucho la labor enfermera. Por eso elegí este servicio, porque el grupo humano estábamos muy implicados, hasta tal punto que hacíamos investigación cualitativa cuando casi en el hospital las enfermeras no lo hacían. En 1992 se creó la Asociación Enfermera de Patología Digestiva, de la que ahora soy presidenta, y desde entonces estuvimos muy vinculadas a ella. En 1988 Zubicoa propuso que el Séptimo Congreso Nacional de Patología Digestiva se hiciera en el hospital, y fue uno de los primeros congresos a nivel nacional organizado por enfermeras que se hizo en el centro. Esto nos motivó todavía más, pedimos una beca FIS, nos dieron un premio López-Trigo de investigación a las enfermeras de Digestivo y otro a un trabajo que hicimos sobre la hepatitis C. Trabajábamos todas a una, si no hubiera sido así, no hubiera sido posible.

A partir de ahí, hemos hecho publicaciones. Yo estuve cinco años en el Comité Científico de Patología Digestiva, hasta el pasado año. Pero se han hecho muchas cosas, por ejemplo, los enfermeros del hospital han participado en

el proyecto NIPE (Normalización de las Intervenciones de la Práctica de Enfermería) y Amparo Peiró está haciendo un grupo investigación para ver qué líneas de investigación enfermera se siguen en la Fundación.

Otra cosa importante que hemos recuperado es la formación dentro del centro. La Extensión de la Escuela Universitaria de Enfermería es otro de los pilares básicos para tener el día de mañana profesionales formados que luego se van a quedar a trabajar en el hospital.

¿Qué proyectos se están llevando a cabo desde la dirección de Enfermería?

Tenemos un proyecto muy bonito, el de la historia clínica electrónica, la parte que corresponde a Enfermería. Con el Plan Estratégico 2002-2005 se llegó a la conclusión de que había que mejorar la atención de Enfermería en cuanto a planes de cuidados estandarizados.

Se está haciendo un programa informático que se está trabajando desde nuestros enfermeros porque la media de edad es alta. Por esto se decidió hacer un soporte a medida para ellos. El proyecto se está desarrollando en cuatro fases. Ahora estamos terminando la primera fase, que incluye la gráfica de constantes, la hoja de valoración por patrones funcionales y una hoja de evolución de enfermería informatizada. Lo hemos trabajado un grupo de once enfermeras de todas las áreas del hospital. Todo esto cuenta con el apoyo de nuestro Servicio de Informática y vamos a empezar a pilotar en el mes de enero en cuatro unidades de hospitalización: Neurología, Neurocirugía, Psiquiatría y Cuidado en el hogar. En los próximos meses lo iremos extendiendo al resto de unidades del hospital.

La historia clínica electrónica, además, va a ayudar mucho a mejorar los registros, que es necesario retomar y modernizar.

¿Y cómo se está asimilando por parte del equipo de enfermeros del hospital este nuevo proyecto?

Pues requerirá de una formación continuada. A partir de la hoja de valoración se van a hacer planes de cuidados estandarizados, cada unidad va a trabajar los suyos, de tal manera que el fondo de conocimiento lo habremos puesto los enfermeros. Estamos construyendo una herramienta muy válida y lo estamos haciendo desde una formación inductiva. Los enfermeros nos van diciendo qué necesidades de cuidados tienen y ellos mismos los trabajan, así que luego van

a ver reflejado su trabajo en la historia clínica electrónica. Es un programa ambicioso y somos conscientes de que es difícil cambiar la mentalidad de gente que ya es mayor o que la informática no le gusta, pero tienen que ponerse al día porque con el tiempo vamos a ser un hospital puntero en cuidados.

Con todo esto, se incrementará la calidad en la atención.

Claro, siempre en beneficio del paciente. También estamos midiendo la calidad de los cuidados enfermeros, para los cuales hemos diseñado unos indicadores de calidad de enfermería. Estamos midiendo la prevalencia de la flebitis, las



caídas y las úlceras por presión, para esta última estamos poniendo en marcha un programa de cambios posturales.

Es preocupante el número de agresiones de pacientes hacia médicos y enfermeras en España. ¿Qué está pasando?

Se ha perdido el respeto, estamos un poco indefensos y, en nuestro caso, al ser un hospital de puertas abiertas, podemos tener dificultades. Pero eso es cuestión de educación de la gente. Nuestra labor pasa por el respeto mutuo y la educación sanitaria, tratar a la gente profesionalmente, atender bien al enfermo y dar una información correcta a los familiares. ■



El 20% de los bebés que nacen en el hospital son extranjeros

Los ecuatorianos son los recién nacidos más numerosos, con 3,60%, a los que siguen los marroquíes, con 3,10%, y los chinos, con un índice del 3%

El aumento de la inmigración ha sido y será, especialmente a partir de ahora, determinante para el crecimiento de la población en la Comunidad Valenciana. El proceso de regularización emprendido por el Gobierno de José Luis Rodríguez Zapatero y la gran natalidad experimentada entre el colectivo extranjero están disparando el número de habitantes.

Si hace unos días el Instituto Nacional de Estadística (INE) anunciaba que el crecimiento vegetativo (nacimientos menos defunciones) en la ciudad de Valencia se había duplicado en el último año gracias a los inmigrantes, las cifras revelan ahora que este sector de la población ya representa prácticamente el 10% del total, según los datos que maneja el Ayuntamiento de Valencia.

Esta situación se aprecia en los nacimientos de bebés extranjeros en el Hospital General. Los niños foráneos han supuesto el 21% del total de los pequeños alumbrados, según los datos de que dispone la Unidad de Aseguramiento del centro.

En este observatorio, que recoge toda la actividad de natalidad que se produce en los paritorios, se ha detectado que aunque los porcentajes de bebés no nacionales suponen cifras poco significativas, la suma de todas ellas alcanzan una cantidad considerable, que desde agosto ya está cerca de los 540 partos.

La evolución de este segmento en los últimos años es exponencial, ya que mientras en 1991 la población de Valencia alcanzaba los 752.909 habitantes con un porcentaje de inmigrantes del 0,7%, en 2004 se había disparado hasta un 9,1% del total (790.754). El crecimiento de la población inmigrante ha experimentado un crecimiento acelerado de algo más del 1.300% en los últimos 13 años, según los mismos datos. Y es que la ciudad ha pasado de acoger a 5.363 inmigrantes en sus calles a los 71.746 que se encuentran censados en la actualidad en Valencia.

Según las nacionalidades de los partos del General, los ecuatorianos son los niños más numerosos, con 3,60%, a los que siguen los marroquíes, con 3,10%, y los chinos, con un índice del 3%. Los

como Argentina, Brasil y Chile; africanos como Camerún, Ghana, Guinea; y europeos, entre los que destaca la República Checa, Eslovaquia y Portugal.

Otra cuestión significativa es que, a diferencia de los recién nacidos españoles, sólo en situaciones esporádicas los pequeños extranjeros suponen un ingreso para el hospital.

El hospital también realiza altas de tarjetas SIP a niños inmigrantes de otros departamentos de salud que nacen en sus dependencias. Del Departamento 0 se ha tramitado desde el verano una tarjeta; del 4, han sido tres; del 5, seis; del 6, cuatro; del 7, diez; del 8, uno; del 9, trescientos cuarenta y dos (responde a la influencia del Hospital General); y del 10, veinte documentos SIP.

Todo este contexto deja ver que los extranjeros tienen más hijos, y como nacen en Valencia son valencianos.

De ahí que la ciudad creciera en 1.009 habitantes, todos ellos nacidos en la ciudad, a lo largo del último año. Este número está muy por encima de la me-

cas y el Observatorio de Movimientos Migratorios.

Según el Ceim, por provincias, en Alicante se concentran prácticamente todos los partos de personas comunitarias (del Espacio Económico Europeo), en Castellón es muy relevante el peso de las madres africanas (23%), mientras que en Valencia se observa una mayor representación de las madres procedentes de Iberoamérica (casi el 40%).

Los descendientes de norteamericanos (EEUU y Canadá) no llegan ni al 2%, igual que sucede con Oceanía (Australia y Nueva Zelanda) y los asiáticos, que representan apenas el 5%.

Los niños foráneos han supuesto el 21% del total de los nacimientos habiéndose situado en torno al 9,1% del total de la población



bebés rumanos y colombianos nacen en el hospital General en un porcentaje de 1,55%, mientras que los argelinos y los nigerianos son otros que también superan la barrera del 1%. Los peruanos y los búlgaros tienen el mismo porcentaje de nacimientos que se sitúa en el 0,52%.

Por último, hay otro grupo significativo de procedencias, que tienen la misma cifra de alumbramientos (0,26%), en el que se hallan países sudamericanos

dia a nivel nacional. De hecho, la Comunidad se configura como la tercera región española en cuanto a volumen de nacimientos de padres extranjeros, aunque «sensiblemente por debajo de Madrid y Cataluña, y seguida por Andalucía».

Así lo ratifican los datos que ofrece la estadística elaborada por el Centro de Estudios para la Integración y Formación de Inmigrantes (CEIM), el Instituto Valenciano de Investigaciones Económi-

Como conclusión, se debe tener en cuenta el crecimiento geométrico de los niños extranjeros, puesto que en toda la Comunidad Valenciana el 13,5% de los algo más de 47.000 niños que nacieron durante 2003 fue de madre no española. Es decir, un incremento de cerca del 300% con respecto al porcentaje de niños extranjeros nacidos en 2000, que fue del 4%, según los últimos datos de la Conselleria de Sanidad. ■

Navidad ligera, Navidad sin excesos



Cuando llegan estas señaladas fechas todos sabemos que las posibilidades que tenemos de engordar son bastante altas. Todo empezará con las cenas y comidas de empresa, luego vendrán las opíparas celebraciones en el seno familiar: Nochebuena, Navidad, Fin de Año, Reyes, sin olvidar las obligaciones con los amigos y compromisos varios, que dependerán en gran medida de nuestra agenda social y árbol genealógico. En definitiva, nos esperan unas buenas dosis de jalea real que harán que nuestro abdomen se asemeje al de la reina de la colmena.

¿Podemos evitar en alguna medida lo inevitable? Creo que sí. La observación y la documentación durante los últimos años me ha permitido recopilar una serie de datos que, sin duda, pueden ser del interés general. Esto sin ánimo de dogmatizar y mucho menos sentar cátedra –sólo soy un periodista en el que confluyen un apetito voraz e ingentes cantidades de información a nivel gastronómico y nutricional–.

Lo que sí que es cierto es que hemos de aligerar nuestras comidas e incorporar el sentido común, nada más. No se trata de ir contando las calorías, pero con un poquito de imaginación se puede disfrutar de los días más sabrosos del año sin tener que padecer ninguna pesada indigestión.

Siempre es recomendable comenzar con aperitivos de delicados frutos de mar (almejas, ostras, percebes, gambas,

salmón ahumado), en vez de croquetas, canapés grasosos u hojaldres salados y mantecosos. El marisco es fiesta, sobre todo en Valencia, donde todos los homenajes pasan por una mariscada, además de ser muy nutritivo y aportar poca energía. Esto no quita que unas bolitas de melón con jamón ibérico o unas tapas de piña y queso fresco sean unos entrantes muy recomendables.

Las fiestas navideñas vienen acompañadas de numerosas celebraciones, que aportan elevadas dosis calóricas, por ello, es recomendable aligerar nuestras comidas con un poco de imaginación

Si entramos en el cuerpo central de la comida navideña, el cocido y las sopas para asentar el estómago son toda una tradición. Pero no la única posibilidad, ya que podemos pensar en una crema de espárragos o de champiñones, en un consomé clásico, o también en una crema de langosta o bogavante. Todos estos son platos atractivos, fáciles de preparar y bastante suaves. Pero si somos adictos al cocido navideño, siempre podemos pensar en aligerarlo sin menoscabar su gran sabor, sacando toda

la grasa visible de la carne antes de ponerla en la olla y desgrasar el caldo después, una vez terminado. Además se puede hacer una buena olla sin necesidad de poner tanta carne y embutido, poniéndole más verduras.

Sin renunciar a los clásicos como el pavo, plato estrella en muchas mesas, se pueden hacer variaciones muy diversas. Un rosbif de ternera, un llobarro al horno, o el típico besugo al horno son opciones festivas que aportan menos calorías. Y si tampoco queréis renunciar al pavazo asado, podéis desgrasarlo bien y meterle un relleno suave –manzana, pasas y piñones, por ejemplo–, sin la tradicional carne picada, orejones y demás frutos secos.

Pero la guarnición es la que generalmente lía y complica la situación, elevando el plato a la quinta potencia calórica. Una compota de manzana, un puré de zanahoria, una mousse de berenjena o unas verduras a la brasa son también opciones muy vistosas y mucho más digestivas que las clásicas patatas fritas o asadas en los jugos grasos del asado.

Respecto a los postres, se puede optar por un plato de fruta atractivo, como una sopa de frutos rojos, una brocheta de frutas o un carpaccio de frutas condimentado con salsas de yogur o unos daditos de queso fresco. Y cuando llegue el momento de los turrone, cortarlos en trozos pequeños porque probablemente comeréis menos.

Con los vinos y cavas siempre es mejor elegirlos de calidad, aunque sea en menos cantidad. También es recomendable poner agua en la mesa e intentar que los vasos estén siempre llenos.

Seguir una dieta más austera los días que no son estrictamente festivos y hacer un poco de ejercicio por las tardes también ayuda. Ir de compras bien cargado de bultos sería una opción.

Todo esto sería un poco la generalidad del método. Pero podemos establecer varios ítems que pueden paliar las más de 2.500 calorías que podemos echarnos encima en una sola comida.

Falsas creencias que hay que descartar:

1. Es mejor llegar a la cena en ayunas: Falso. No comer nada durante el día te provocará un hambre excesiva y arrasarás con toda la comida. Mejor llegar con un apetito moderado.

2. Las sopas son ideales para aguantar. Falso. Generalmente las sopas y cremas navideñas tienen un alto contenido graso y aportan muchas calorías.

3. Mejor palitos en lugar de pan. Falso. Algunos alimentos empaquetados llevan mucha grasa. Es preferible acompañar la cena con una pieza de pan, a ser posible integral.

4. El vino tinto no engorda. Falso. El vino tinto es algo más ligero que el blanco, pero sí que aporta una buena cantidad de calorías. Un par de copas es lo ideal.

5. Hay postres ligeros y desengrasantes. Falso. Aunque lleven limón o frutas ácidas siguen siendo bombas calóricas con mucho azúcar. Mejor consumir frutas con yogur light o un puñado de frutos secos.

Otros trucos:

1. Eliminar la grasa. Retira la piel de las aves, el tocino de la carne y la grasa de los caldos.

2. Elige grasas insaturadas: Aceite de oliva y pescado azul, en lugar de mantecas animales y mantequilla.

3. Reemplaza las yemas: Usa dos claras de huevo por cada yema en las recetas de tortillas, salsas o merengues y repostería.

4. Consume fibra vegetal: Los alimentos altos en fibra, como vegetales verdes y cereales integrales, arrastran en el intestino el exceso de grasa ingerido esos días.

5. Evita picotear entre horas. Sobre todo con los restos de las comidas navideñas.

6. Disfruta más allá de la mesa: Come despacio, saborea cada bocado. Un banquete aunque sea festivo no tiene porque ser pesado. Deléitate con la calidad de los alimentos, no con la cantidad.

7. No abuses de la comida porque estés en buena forma, o porque estés obeso y te dé todo igual. El interés por tu salud es primordial.

8. Regala o congela las sobras de las comidas navideñas. Y si es preciso, a la basura. Dilatar durante las semanas siguientes este tipo de alimentos, es tiempo que le restamos al bañador del verano.

9. Desintoxícate después de los abusos. Cambia los alimentos procesados por los frescos. Haz bondad, como diría mi suegra.

En definitiva, haced lo que podáis. Yo dejé en su momento por prescripción facultativa de cocinar para cuatro personas, si al menos no me acompañaban tres personas a la mesa... y me va de maravilla. ¡Feliz navidad y un 2006 lleno de salud y buenos alimentos! ■

Paco Alonso



Detén el SIDA Haz la promesa

La Unidad de Enfermedades Infecciosas crea un periódico donde los protagonistas son los propios afectados



La Organización de Naciones Unidas ha lanzado una campaña para el programa contra el SIDA, en la que solicita el compromiso de todos y la lucha para erradicar el desinterés de una enfermedad que afecta a cuarenta millones de personas en todo el mundo

Detén el SIDA. Haz la promesa, este ha sido el eslogan de la campaña para el programa contra el SIDA que prepara la Organización de Naciones Unidas (UNAIDS). Una promesa que solicita de todos el compromiso de atención y lucha para evitar el desinterés y el olvido de una enfermedad que se extiende ya a casi cuarenta millones de personas en el mundo.

El equipo de la Unidad de Enfermedades Infecciosas del Hospital General, como cada año desde 1989 y sumados al lema de la campaña, expresaron su compromiso preparando una gran fiesta.

Este año organizaron una presentación singular, idearon un periódico que no había que leer, un periódico que tenía voz e imagen. Pensaron que los afectados por el SIDA son la noticia perdida y decidieron darles el protagonismo que debían tener en los medios de comunicación. Con esa idea imaginaron un periódico y en cada una de sus secciones –internacional, nacional, local, cultura o deportes– presentaron un pequeño reportaje sobre la situación de los enfermos y el impacto social de esta enfermedad.

El recorrido periodístico incluía: una visión de la dimensión internacional, ofrecida por Agustín Herrera, Jefe del Servicio de Medicina Interna, al que pertenece la Unidad de Enfermedades Infecciosas; la narración de una mujer africana infectada por el virus, ideada por Magdalena García y Pilar Segarra, médicos del equipo de Infecciosas, quienes pusieron voz a una historia que se repite en el continente africano, y la perspectiva social y próxima de Begoña Bautista, presidenta de la Asociación Valenciana contra el SIDA.

Cada página se pasaba con el anuncio de una voz, la de Lola Ramírez, que presentaba a cada participante.

La imagen de la sección de una hoja de periódico quedaba proyectada en la pantalla y, mientras tanto, un médico, una trabajadora social o un deportista presentaban, narraban u ofrecían el reportaje del día.

Y así pasaron, por cada una de las hojas de ese periódico, otros especialistas como Pura Herraínz, trabajadora social de la Conselleria de Bienestar Social; Rosa Benítez y Josep Vicent Mas, médicos del servicio de Medicina Interna, o Teresa Mellado, trabajadora social del Hospital General. Y en la sección de deportes se contó con la participación y apoyo de Raúl Albiol, futbolista del Valencia Club de Fútbol.

Cerraba la edición de este periódico la noticia que recogía los agradecimientos que, Enrique Ortega, jefe de la Unidad de Infecciosas, transmitió a todas las personas que prestaron su voz a este singular “periódico hablante”, así como a Manuel Escolano, director general de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad por su presencia en este acto. Tras esta original propuesta se ofreció un concierto de música de cámara interpretado por los hermanos Pablo y Elena Esteve, ambos intérpretes de flauta travesera. ■



Equipo de pediatría

Una receta de ilusión

Los médicos del hospital se transforman en Papá Noel en Nochebuena

Cambian el estetoscopio por un regalo, la bata por un traje rojo y las recetas por alegres villancicos. Son médicos internos, pero durante unas horas se convierten en portadores de ilusión para quienes tienen la esperanza de que sus enfermedades acaben en un final feliz.

Las intensas guardias del año se detienen unas horas el día de Nochebuena. Es entonces cuando el doctor Salvador Ibáñez recorre, junto a dos compañeros el ala de Pediatría, del centro hospitalario para repartir regalos y entonar con varios voluntarios de Enfermería canciones navideñas.

“Hasta hace dos años se solían organizar visitas de personajes famosos, toreros, jugadores de fútbol o de baloncesto. Pero en la Navidad de 2003 nadie pudo venir a visitar a los niños. Fue entonces cuando, casi de forma improvisada y con dinero de nuestro bolsillo y alguna aportación del centro, compramos varios trajes de Papá Noel y algunos regalos para que los más pequeños no se quedaran sin fiesta”, relató el doctor Ibáñez.

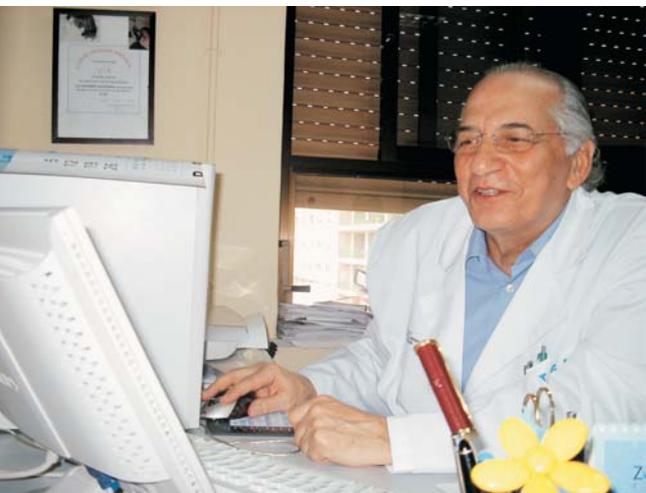
El especialista aseguró que desde entonces participa cada año en el reparto de regalos para los menores que permanecen hospitalizados en estas fechas tan señaladas. “Normalmente los médicos intentan que los niños sean dados de alta antes de las fechas de Navidad. De este modo sólo quedan en el centro los que necesitan de cuidados especiales”, aseguró Salvador Ibáñez.

Los médicos del centro intentan acercar la Navidad y compartir con los familiares la ilusión y la esperanza en una pronta recuperación. “Tras visitar a los niños internados, también hacemos un recorrido por el pabellón de consultas externas”, añadió el doctor.

Sólo lleva dos años, pero de sus palabras se desprende la voluntad de que este acto cargado de sentimiento prevalezca entre los compañeros para detener por un momento sus relojes y entrar así en el mundo de ilusiones que desprende cada año y de forma casi inevitable la llegada de la Navidad.



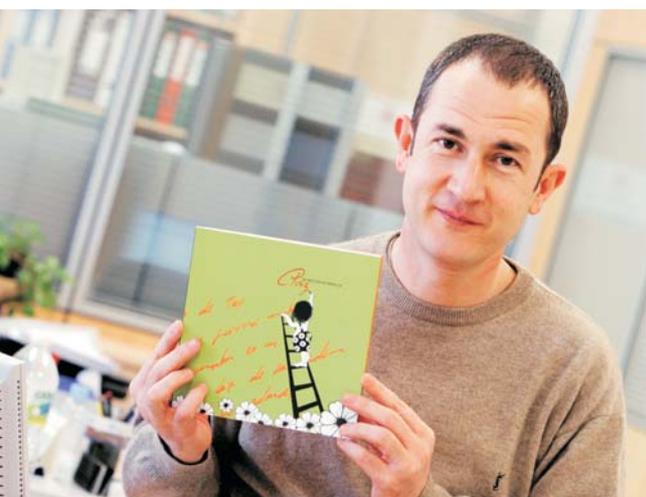
TU HOSPITAL



Antonio Cantó, miembro de la Comisión Nacional de Cirugía Torácica

Antonio Cantó, jefe de Servicio de Cirugía Torácica del Hospital General, ha sido nombrado miembro de la Comisión Nacional de Cirugía Torácica por el Ministerio de Educación y Ciencia. La selección tuvo lugar entre tres cirujanos torácicos de la Universidad. También fue elegido presidente, por unanimidad, para la Comisión Nacional de la Especialidad de Cirugía Torácica. Con dicho cargo, además, formará parte como vocal del Consejo Nacional de Especialidades en Ciencias de la Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo.

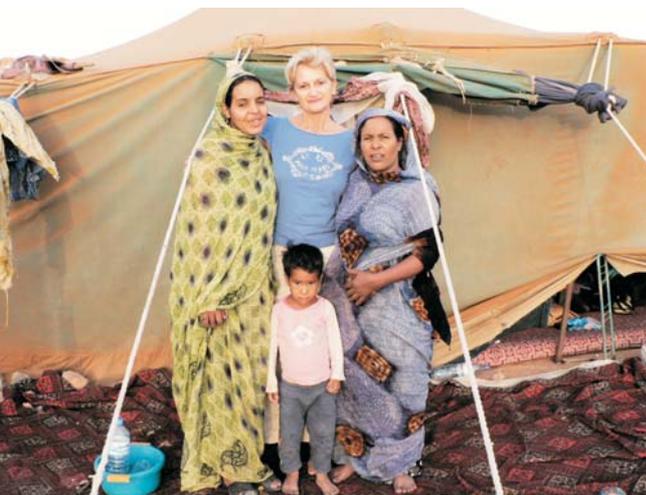
“Me ha apetecido siempre pertenecer este consejo porque considero que hay muchas cosas que hacer todavía, sobre todo referente a los temas de formación posgraduada”, señala Cantó. ■



Cruz Roja selecciona un cuento de Antonio Moreno

Como cada año, la ONG Cruz Roja Española prepara distintos proyectos encaminados a promover la sensibilización de los ciudadanos frente a las situaciones de desigualdad. Este año, dentro del proyecto *Promotores de Derechos Humanos y Derecho Internacional*, patrocinado por la Generalitat Valenciana, se ha convocado un concurso de cuentos cuyo lema era “Historia de paz”. Un concurso abierto al que se presentaron 200 autores y entre los que seleccionaron 20 cuentos. Uno de estos cuentos es el que ha escrito Antonio Moreno Fernández, administrativo del área de gestión de la Gerencia del Hospital General.

El cuento se puede adquirir o descargar en formato *pdf* consultando la página: www.historiaspazcruzroja.org ■



Encarna Martínez, voluntaria de UNICEF

Comprometida con la labor solidaria, el contacto con la gente y el poder relacionarse con el mundo es lo que le da vida, por eso abre un abanico tan amplio a otras relaciones y trabajos sociales.

Como vocal de UNICEF Comunidad Valenciana, ayuda en la coordinación de los actos institucionales, a través de los cuales se obtienen fondos para los proyectos humanitarios. Este año el proyecto de UNICEF ha estado dedicado a la educación de las niñas.

A través de la Fundación Universitaria para el Desarrollo de la Enfermería (FUDEM), que tiene un apartado de cooperación, también ha colaborado en un proyecto en el campamento de refugiados saharauí, ubicado en el desierto de Argel. “Mi misión allí era localizar, analizar el estado e instalar seis incubadoras. El programa de trabajo implicó mucho esfuerzo, pero la experiencia personal fue maravillosa”, relata esta enfermera del Servicio de Urgencias. ■



Nuevas calderas

El hospital ha instalado nuevas calderas de agua caliente que permitirán eliminar la cloración y mejorarán la calidad del agua, que será más limpia y menos contaminante. El Servicio de Ingeniería y Mantenimiento ha trabajado para sustituir la red de distribución de agua caliente sanitaria por un sistema que conseguirá eliminar legionelas, pseudomonas y otros gérmenes.

Estas mejoras van a permitir el mantenimiento del agua caliente en puntos terminales de distribución a los que hasta ahora se llegaba con dificultad. El hospital cumple con la normativa vigente sobre agua sanitaria, ya que permitirá elevar las temperaturas a nivel del denominado “choque térmico” para la desinfección de la red. Además, las tuberías no tendrán corrosión, con lo que habrá mejor mantenimiento y menor coste. Con esta medida el Hospital General será pionero en este sistema en la Comunidad Valenciana. ■



Amparo Martí, voluntaria de Médicos sin Frontera

Amparo Martí Cotanda, enfermera de la Unidad de Neurología, es desde 1999 voluntaria de la ONG Médicos sin Frontera y pertenece al grupo de apoyo de Valencia. Las funciones de este grupo son de muy diversa naturaleza, entre las que cabe destacar la presentación de campañas de sensibilización en distintos puntos de la geografía española, la impartición de cursos específicos sobre enfermedades como malaria, tuberculosis, SIDA o chagas, así como otros tipos de actividades, siempre desde la colaboración más desinteresada. “Estas acciones, que están dentro de los calendarios globales de la ONG, siembran pequeñas simientes solidarias que suponen un incentivo para seguir dentro del tejido del voluntariado”, señala Martí. En este caso, su labor de voluntaria se aproxima por la materia a su actividad profesional como enfermera. ■



Fiesta de la Banderita de la Cruz Roja Española

El Hospital General es, desde hace años, entidad colaboradora de la Cruz Roja Española y participa de modo habitual prestando apoyo para algunos de los eventos que organiza.

Para la Fiesta de la Banderita, tradicional jornada dedicada a la recogida de fondos para ayuda a los proyectos de la Cruz Roja, el hospital dispuso una mesa en la que participaron compañeras del centro. La presidencia y la secretaria de la mesa corrieron a cargo de Mercedes Ninet y Coli Capilla, ambas de la Unidad del SAIP (Servicio de Atención e Información al Paciente). Como colaboradoras participaron las compañeras Rosa Lázaro, Tere Cerdá, M^a Carmen Blanes y Rosa Andrés, todas ellas enfermeras del hospital prejubiladas o ya jubiladas que disponen ahora de un poco de más tiempo y que no dudan en dedicarlo a actividades solidarias. ■



SOLIMAR
GERORESIDENCIALES

VIVIR MEJOR



TEL. 96 330 71 58 FAX. 96 331 06 43
www.solimar.es

turia

MANTENIMIENTOS INTEGRALES

- OBRAS Y REFORMAS EN GENERAL
- CARPINTERÍA
- ELECTRICIDAD
- FONTANERÍA
- CRISTALERÍA
- PINTURA Y VARIOS
- CERRAJERÍA METÁLICA
- CLIMATIZACIÓN
- SISTEMAS CONTRA INCENDIOS
- SUMINISTRO DE MOBILIARIO



C/ Santa Cecilia, 5º B
46920 Mislata VALENCIA
Tel. 96 184 83 80
Fax: 96 184 83 81

CONSORCI
HOSPITAL GENERAL
UNIVERSITARI
VALÈNCIA

**SOLUCIONES FLEXIBLES
PARA AUTOMATIZACIÓN DEL LABORATORIO**

Olympus fabrica los sistemas tecnológicamente más avanzados del mercado. Su flexibilidad permite adaptarse a las necesidades de cada laboratorio.

La robotización extra-analítica Olympus OLA ha demostrado su versatilidad aportando soluciones aplicables a distintos modelos organizativos.

Olympus desarrolla reactivos específicamente adaptados a sus sistemas automáticos.

OLYMPUS
Your Vision, Our Future
OLYMPUS OPTICAL ESPAÑA, S.A.
Via Augusta, 158 - 08006 Barcelona
Tel.: +34 93 200 67 11
Fax: +34 93 200 95 80

NUESTRO COMPROMISO CON EL PACIENTE
ES NUESTRO COMPROMISO CON EL LABORATORIO

Estamos por las personas

Ruralcaja

El Consorci Hospital General Universitari de València les desea un feliz y próspero año 2006

Ageval

Dominar la energía es una hermosa vocación. Es nuestra vocación. Le proporcionamos toda la energía hasta la que nos mueve a nosotros.

Mantenimiento Integral y Garantía Total

Sistemas Centralizados de Climatización

Gestión de Instalaciones Térmicas

Centrales de Producción de Frío

Cogeneración y Producción Descentralizada de Electricidad

Aplicaciones Industriales del Frío

Delegación Castellón
C/ Pintor Soler Blasco, 32 b
12003 CASTELLÓN
Tel.: 96 426 05 02
Fax: 96 426 08 55
castellon.ciente@ageval.es

Delegación Valencia
Edificio Trade Center
C/ Profesor Beltrán Báuena, 4
Despacho 415
46009 VALENCIA
Tel.: 96 335 57 81 / Fax: 96 348 89 27
Telf. Averías: 96 335 57 89

Delegación Alicante
Edificio Hispania
C/ Ausó y Monzó, 16,
planta 7ª, oficina 1
03006 ALICANTE
Tel.: 96 524 61 44
Fax: 96 524 84 60
Tel. Averías: 96 51015 17
alicante@ageval.es

Delegación Murcia
C/ Río Segura, Nave 4
Polígono Industrial de Lorquí
30564 Lorquí (MURCIA)
Tel.: 968 67 67 23 - Fax: 968 67 67 24
murcia@ageval.es

AGEVAL, S.A. y AGEVAL SERVICIO, S.A.
Servicios Centrales
Avenida Ausias March, 28
46006 VALENCIA
Tel.: 96 335 57 80 - Fax: 96 374 66 12
ageval@ageval.es

Teléfono de información y atención al cliente:
901 300 350
atencion.ciente@ageval.es
www.ageval.es