

1)Curso universitario de especialización en comunicación terapéutica en el entorno sanitario

*** Saque un 10***

Actividad fin de curso

Indique cuatro medidas que realizaría para mejorar la comunicación con un paciente ingresado a su cargo en una unidad de hospitalización, y al que quiere transmitirle información importante. Aplique lo aprendido en el curso, y argumente de forma breve cada una de las medidas.

Para nuestra comunicación con el paciente, en primer lugar, tendríamos que prestar atención a las 3 actitudes básicas para la comunicación interpersonal que nombró Rogers, junto al lenguaje no verbal, la escucha activa y la empatía. Poniendo en práctica estas habilidades, que están entrelazadas entre sí, seremos capaces de dar un servicio y una atención adecuada.

1)Las tres actitudes básicas(“Tríada actitudinal”)para la comunicación interpersonal que nombró Rogers:

- Congruencia/Autenticidad: Debemos comunicar con autenticidad, transparencia y congruencia. Debemos ser coherentes con el proceso comunicativo con el paciente, mantener la congruencia entre lo que se comunica, lo que siente y lo que se percibe. Si nos mostramos con una actitud de autenticidad desde el principio, el paciente con sus indecisiones y miedos, puede tener la certeza de que puede confiar en nosotros.
- Aceptación incondicional del otro: Debemos evitar cualquier prejuicio y mantener una actitud positiva. Debemos estar receptivos a la comprensión de sus actitudes y sentimientos actuales. La escucha activa, es lo que nos permitirá mantener una actitud de comprensión y aceptación, identificando la situación emocional del paciente.
- Comprensión Empática: Debemos ser capaces de ponernos en el lugar del paciente, comprender su situación, adoptar el punto de vista del paciente para comprender sus situación con el objetivo de transmitirle comprensión. Debemos buscar el equilibrio entre estar lo suficientemente cerca del otro para experimentar sus sentimientos, y al mismo tiempo estar lo suficientemente lejos para reconocer los sentimientos de otro y no los propios.

2) Comunicación no verbal: Desde el punto de vista comunicativo, el lenguaje no verbal es más importante que el lenguaje verbal. Es importante, porque marca la opinión y juicios de los pacientes, además de ser el indicador sobre cómo nos sentimos acerca de los demás. El lenguaje no verbal, también nos va a permitir acceder a los sentimientos de los enfermos que no son expresados verbalmente por ellos, con esos datos, lo utilizaremos para ayudar al paciente de la forma más eficaz. Así mismo, tendremos en cuenta la comunicación: paralingüística, kinésica, próxemica, siendo conocedora y consciente de su trascendencia.

Para mejorar la comunicación con nuestro paciente, actuaremos de la siguiente manera:

- Al acercarnos al paciente, nos situaremos de forma lateral a la altura del tercio inferior de la cama, mantendremos el contacto ocular de forma cómoda y una sonrisa franca en el contexto de una postura corporal abierta.
- Mantendremos una distancia profesional, de 1,25-3.5 m.
- Mantendremos un tono calmado, respetuoso, continuo y con sus pausas.- Mantendremos contacto visual con el paciente.
- Mantendremos una postura corporal relajada y receptiva al escuchar.
- Nos comunicaremos con congruencia, en lo que decimos y lo que expresamos.
- No haremos ninguna otra actividad mientras el paciente habla, (anotar, mirar a otro lado..).

3) Escucha activa: Para mejorar la comunicación con nuestro paciente, pondremos en práctica la escucha activa. Escucharemos activamente al paciente, es decir, no monopolizar la conversación, dejaremos al paciente que se exprese libremente sin juzgarle, escucharemos las necesidades y las preocupaciones del mismo. De esta manera, haremos un plan de cuidado con mayor exactitud a las necesidades del paciente. Así mismo, con esta habilidad, ayudaremos al paciente a exponer su situación y ayudaremos a que encuentre sus propias soluciones, la finalidad de la escucha, es que a través de su exposición de sus conocimientos, creencias u opiniones, se responsabilice y tome conciencia de la que la solución de su problema depende, principalmente, de sí mismo.

Para favorecer la escucha activa y mejorar la comunicación con nuestro paciente, actuaremos de la siguiente manera:

- Mantendremos un tono calmado y respetuoso.
- Expresaremos de manera clara, abierta y sincera las opciones en relación a la situación.
- Una distancia entre paciente y profesional adecuada.

- Mantendremos contacto visual con el paciente.
- Tiene que haber una congruencia entre el lenguaje verbal y no verbal.
- Resumir brevemente lo que el paciente ha dicho o parafrasear
- Debemos ser empáticos y tolerantes.
- Mantendremos una postura corporal receptiva.
- Hacer preguntas abiertas.
- Emitir palabras de refuerzos.

4) Empatía: Debemos ser capaces de ponernos en el lugar del paciente, sin juzgar, sin ningún tipo de prejuicio, comprender las implicaciones emocionales, conductuales y los sentimientos. Debemos ser capaces de percibir el significado que el paciente tiene de su enfermedad, como la entiende, como la siente y como la acepta. Así mismo, debemos estar predispuestos a una intervención abierta del paciente, tanto de demanda o cierto reclamo, debemos ser capaces de entenderla desde el punto de vista del paciente. Sin embargo, debemos tener la habilidad de identificarnos con la situación emocional, sentir como él, pero también debemos tener la habilidad de liberarnos de esta identificación y mantener la distancia emotiva.

Para favorecer la empatía y mejorar la comunicación con nuestro paciente, actuaremos de la siguiente manera:

- Nos presentaremos: “ Buenos días, soy Belmira Sánchez, la auxiliar de enfermería que estará con usted a lo largo de su estancia...”
- Nos comunicaremos con autenticidad y congruencia, tanto verbal como no verbal.
- Mantendremos contacto visual con el paciente.
- Dejaremos hablar al paciente en el máximo tiempo posible, sin interrumpir
- No haremos ninguna otra actividad mientras el paciente habla.
- Mantendremos una postura corporal relajada al escuchar.
- Haremos preguntas abiertas para poder continuar la conversación Ej: ¿Cómo se encuentra últimamente?
- Prestaremos atención a su respuesta
- Nombraremos el nombre del paciente a lo largo de la conversación, así reforzaremos la cercanía.
- Preguntaremos por los aspectos psicosociales y por sus sentimientos, evitando críticas al comportamiento del paciente para no darle sentimientos de culpabilidad.
- Utilizaremos el contacto físico si el paciente está afectado.
- Antes de dar una opinión, comprobaremos que tenemos suficiente información y que la hemos interpretado correctamente. Daremos la opinión de manera constructiva y sincera, siendo respetuoso con los sentimientos y pensamientos del paciente.

2) Curso Universitario de Especialización en acoso laboral en el entorno sanitario

Saqué un 9

Actividad fin de curso

Señale 5 hechos objetivos para que se pueda afirmar que existe acoso laboral y cómo debería ser el procedimiento a seguir si se detecta un caso en el entorno de trabajo.

Señale 5 hechos objetivos para que se puede afirmar que existe acoso laboral y cómo debería ser el procedimiento a seguir si se detecta un caso en el entorno de trabajo.

A continuación, expongo 5 hechos donde podemos ver el acoso laboral. Así mismo, he expuesto la finalidad que tiene las conductas del acosador:

- Le asigna tareas muy inferiores a su capacidad o competencia profesional. En este caso, son conductas dirigidas a desprestigiar y desacreditar la capacidad personal y profesional.
- Se burlan de su nacionalidad u orígenes. Son conductas emitidas con el fin de desprestigiar a la persona y comprometen la salud psicológica.
- Le ocasionan daños en su puesto de trabajo o en su domicilio. Son conductas dirigidas a comprometer la salud física y psicológica.
- Le asignan tareas que exigen una experiencia superior a sus competencias profesionales, en las que es muy probable que fracase. Son conductas dirigidas a desprestigiar y desacreditar la capacidad personal y profesional.
- La presunta persona afectada no consigue hablar con nadie, todos la evitan. Son conductas que limitan el contacto social, compromete la salud psicológica.

Para poner en marcha el procedimiento si se detecta acoso laboral en el entorno de trabajo, debemos tener clara el protocolo de actuación:

- Procedimiento de denuncia, siempre por escrito: ante quién, en qué plazo, sobre qué.
- La obligación de respuesta por parte de la empresa y plazos.
- Garantías de confidencialidad.
- Procedimiento de recurso ante la decisión.
- La seguridad de que no habrá represalias para quien denuncia o para aquellas personas que aporten información o intervengan en el procedimiento.

- Ofrecer tratamiento médico y psicológico y derivar a los servicios especializados de atención en caso necesario.

La víctima, debe denunciar los hechos ante la dirección de recursos Humanos o bien ante el director de la empresa, por escrito, y recibiendo una copia que certifique que se ha informado de la situación. La empresa debe llegar a cabo las acciones necesarias para resolver dicha situación. Al tiempo, debe comunicar el trato degradante recibido al Comité de Seguridad de Salud, al Comité de Igualdad o bien al representante legal de los trabajadores

Escrito de solicitud de intervención. La solicitud deberá contener como mínimo:

- Nombre del solicitante y datos para contactar con el mismo (teléfono, domicilio, correo electrónico, etc...).
- Identificación de las personas que presumiblemente están sufriendo las conductas de acoso.
- Descripción cronológica y detallada de los hechos.
- Nombres de los testigos, si existen, que el denunciante solicita sean escuchados por el Departamento de Relaciones Laborales.
- Copia de documentos y de cualquier otra información que se considere pertinente.
- Las partes que intervienen tendrán derecho a ser asistidos por representantes o asesores, o de delegados de prevención.

La solicitud se formulará por escrito ante la Dirección de Relaciones Laborales. La Dirección de Relaciones Laborales, comunicará la misma al Departamento de Planificación y Prevención de Riesgos Laborales y al Comité de Seguridad y Salud

Así mismo, es muy importante contar en el centro con una persona de referencia asignada a la víctima, que, en un primer momento se buscará una resolución amistosa o informal, que hará de intermediario entre el acosador y la víctima en las fases iniciales, si ceden las conductas de acoso el procedimiento termina ahí. También, es muy importante que la víctima recopile todas las pruebas posibles para identificar el problema; y redactando unas conclusiones que serán conocidas por la persona afectada y presunto acosador, empresa y aquellas personas que tengan que disponer de dicha información, siempre con garantías de confidencialidad.

A la vista del informe de valoración inicial, que se acompañará de las actuaciones practicadas, la Dirección de la empresa, deberá actuar en consecuencia. De las resoluciones tomadas por la Dirección de la Empresa

u Órgano Competente en la toma de decisiones, así como de los resultados, se informará a través del Área de Recursos Humanos a los implicados en el proceso y al Comité de Seguridad y Salud. Guardando en todo momento la confidencialidad.

Por último, la víctima del acoso puede y debe interponer acciones legales, por vía civil y penal contra el acosador o contra la organización si se puede demostrar que conocía los hechos y no tomo las medidas oportunas para evitarlos.

- Vía penal: el acoso laboral implica delitos de coacción, agresión o amenazas. También se puede demandar a la empresa cuando ésta no haya tomado medidas para prevenir o minimizar los daños causados a la víctima una vez conocidos los hechos.

- Vía civil: se establecen acciones de responsabilidad extracontractual contra el agresor o empresario.

- Vía contencioso-administrativa: cuando la víctima es un funcionario público y el acosador alguno de sus superiores o compañeros de trabajo. Para ello deberá reclamar a sus superiores jerárquicos que tomen medidas para evitar el daño, prevenirlo y repararlo. Si en el plazo de tres meses no le han respondido afirmativamente, podrá interponer una denuncia ante la jurisdicción contencioso-administrativa para solicitar la ejecución de esas medidas y la indemnización por daños y perjuicios que le corresponda.

- Seguridad Social: si el acoso laboral ha causado en la víctima una enfermedad laboral que le incapacita para trabajar, tendrá derecho a que la Seguridad Social le reconozca la pensión correspondiente.

3) Principios de la salud digital

Saqué un 8,5

Actividad Fin de Curso. Identifica dos elementos clave que intervengan en la marca personal. Argumenta brevemente cada uno de ellos en menos de dos líneas.

Los dos elementos claves de la marca personal, son los siguientes:

- La marca personal, es lo que dicen de ti cuando tu no estás delante, es decir, lo que se percibe de ti, no lo que dices que eres. Esto me parece un elemento bastante clave, porque sin la opinión de los usuarios no se sabría si lo que transmitimos es aceptado.

- Posibilidades de triunfar se basa en la formación y experiencia como en la visibilidad e identidad de la marca personal. Considero que el estar preparado y tener formación, ayuda a que el trabajo se realice con mayor probabilidad éxito.

4)Anticonceptivos y educación sexual

Saqué un 9

Actividad fin de curso

Enumere dos fortalezas y dos debilidades de los anticonceptivos orales frente a los de barrera. Argumente de forma breve.

Fortalezas:

- Tanto la píldora combinada como la que contiene solo progestina, reducen los dolores menstruales, hace que tus periodos sean más livianos y reducen el riesgo de embarazo ectópico.
- La píldora combinada, también puede reducir o evitar lo siguiente: Acné, Cáncer de endometrio y ovarios, Insuficiencia de hierro, Síndrome premenstrual, entre otros.

Debilidades:

- Cuando tomas la pastilla anticonceptiva todos los días, funciona muy bien en la prevención de embarazos. Sin embargo, olvidar tomarla y tomarla ciertos medicamentos, entre otros factores, puede hacer que no funcione tan bien.
- Si las tomas a la perfección, las pastillas tienen una efectividad del 99% para evitar embarazos no deseados, pero lo que no se puede prever son las enfermedades de transmisión sexual.

5)Calidad y seguridad del paciente

Saqué un 9,5

Actividad fin de curso

Identifique 4 medidas que implantaría en su puesto de trabajo y con la que mejoraría la seguridad del paciente. Argumente de forma muy breve el por qué.

Las medidas que implantaría para mejorar la seguridad y calidad de vida del paciente, serían:

- 1)Lavado de manos: Concienciar al profesional sanitario sobre el lavado de manos, es una de las maneras más efectivas y económicas para prevenir las enfermedades nosocomiales y mejorar la seguridad del paciente.
- 2)Implantación de ayudas técnicas: Proporcionar material de apoyo si lo precisa (o recordarle que los traigan de casa) y mantenerlos accesibles al paciente (andador, silla de ruedas, bastones, adaptador WC...) para pacientes con riesgo de caídas y así mejorar la seguridad del paciente.
- 3)Realización de cambios posturales c/4h: Así evitamos la aparición de úlceras a los pacientes inmovilizados y mejoramos la seguridad del paciente.

4)La prevención de eventos adversos asociados al uso de medicamentos.

6)Riesgos biológicos en el entorno hospitalario

Saqué* un 9,5

Actividad fin del curso

Describe las medidas de autoprotección que tomaría para acceder a una habitación donde se encuentra un paciente en aislamiento de contacto

Las precauciones que tomaría, son las siguientes:

- 1)Lavado de manos, que es el procedimiento más simple e importante para prevenir las infecciones nosocomiales.
- 2)Uso de guantes, que deben ser colocados al entrar en la habitación. Durante los cuidados del paciente, me cambiaría de guantes después de haber tenido contacto con material potencialmente infectado. Me quitaría los guantes antes de salir del entorno del paciente y evitaría tocar superficies del entorno del paciente potencialmente contaminadas y me lavarías las manos con jabón antiséptico.
- 3)El uso de medidas de protección como la bata, la mascarilla y las gafas. La bata, retirarla antes de salir de la habitación del paciente, evitando el contacto con superficies potencialmente contaminadas. Así mismo, Toda mascarilla es de un solo uso y siempre debe ser cambiada con cada paciente.
- 4)Seguir la política de vacunaciones del servicio.
- 5)Evitar los accidentes, como heridas o cortes.
- 6)Cubrir cualquier herida que tenga.
- 7)Utilizar recipientes herméticos o irrompibles para el traslado de muestras, asegurándome que está bien cerrado en el momento del transporte.
- 8)Utilizaría material sanitario desechable, siempre que sea posible.
- 9)Informarme sobre los desecho de los residuos según el protocolo de cada centro sanitario y El transporte y manipulación adecuada de la ropa usada.
- 10) El paciente y sus familiares deben estar informados del motivo por el que se adoptan las medidas de aislamiento y qué normas deben cumplir.

7)Abordaje de la violencia de género en el entorno sanitario

Saqué un 8,5

Actividad final de curso

Indique tres medidas que cree se deberían implantar en su centro de trabajo en relación al abordaje de la violencia de género. Aplique lo aprendido en el curso.

Argumente de forma breve el por qué de cada una de ellas.

Las tres medidas que implantaría para abordar la violencia de género en el trabajo, son las siguientes:

- 1) Informar y formar, sobre la existencia de aquellos derechos laborales que amparan a las trabajadoras que sufran violencia de género, para que puedan conciliar la relación laboral con sus circunstancias personales y/o familiares.
- 2) Sensibilizar a los trabajadores y trabajadoras de la empresa, para se adopte una actitud proactiva y rompan con la cultura tradicional de la tolerancia y negación que perpetúa la desigualdad y la violencia que la causa.
- 3)Prevenir la violencia, proteger a las víctimas e informar de las acciones judiciales que se pueden establecer contra los agresores

8)Higiene de centros sanitarios

Saqué un 9,5

Actividad fin de curso Enumere 4 medidas que se deben tomar antes de acceder a una habitación en la que se encuentra un paciente con un aislamiento respiratorio. Argumente cada una de ellas de forma breve en no más de una o dos líneas.

Las medidas a seguir, son las siguientes:

- Precauciones estándar: se basan en medidas simples, de fácil aprendizaje y manejo, que van a disminuir gran parte de las infecciones.
- Lavado de manos al entrar y salir, bata, guantes, mascarillas, habitación individual, presión de aire negativa, se requiere control especial del área y de ventilación.
- Las visitas deben ser restringidas. Debemos advertir en la puerta de la habitación la condición de aislamiento para evitar contagio.

-Evitar traslados del paciente, si tiene que salir llevará mascarilla quirúrgica para prevenir la transmisión aérea.

9)Principios de la nutrición y la dietética

Saqué un 9

Actividad fin de curso

Identifique cinco elementos importantes en una dieta nutricionalmente saludable.

-En primer lugar, distribución de los principios inmediatos: Los CH, deben aportar el 45-60% del total calórico de nuestra ingesta diaria, así mismo, las proteínas deben aportar un 10-20% en nuestra alimentación, y por último, los lípidos deben aportar el 35%, enfocándolo en la elección de grasas saludables.

-Al igual que el agua, los carbohidratos, las proteínas y las grasas, las vitaminas y los minerales son esenciales para la vida. Por este motivo, son considerados nutrientes. Estos se necesitan en cantidades relativamente pequeñas en comparación con los cuatro nutrientes básicos y los encontramos en casi todos los alimentos.

-Realizar cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena con el siguiente reparto de calorías (20%-10%-30%-10%-30%) del total diario.

-Las formas de cocinado (cocción, hervido, parrilla, barbacoa, horno,..) deben ser sencillas y libres excepto los fritos que deben utilizarse de forma esporádica y ocasional

-Se deben consumir 30-35 gramos de fibra al día repartiendo a partes iguales entre fibra soluble e insoluble.

10)Actualización en urgencias pediátricas para enfermería

Saqué un 8,5

Actividad Fin de Curso

Enumere las 4 primeras acciones que realizaría como enfermera al acceder a un box de la urgencia hospitalaria y encontrarse con un paciente de 12 años inconsciente, que previamente no se encontraba en esta situación.

Indíquelas por orden de realización, y argumente el por qué de forma breve

Las primeras medidas que realizaría como Auxiliar de Enfermería, son la siguientes:

- 1) Me acercaría al paciente y le estimularía con suavidad, si responde verbalmente moviéndose o llorando, seguiría estimulándole verbalmente a la vez que pediría ayuda.
- 2) Si no responde, haría lo siguiente: Pondría al paciente en decúbito supino y procedería a abrir la vía aérea, o bien la maniobra frente-mentón o bien la maniobra tracción mandibular para ver si se está obstruyendo la vía aérea.
- 3) Con la vía aérea abierta, miraría si hay movimientos torácicos, escucharía si hay sonido respiratorio en nariz y boca y sentiría el aire exhalado por el niño en mi mejilla... si responde, se coloca al paciente en posición lateral de seguridad y pediría ayuda.
- 4) Si no responde, miraría si hay pulso. Si no hay pulso, pido ayuda y empezaría con la maniobra de RCP en lo que llega la ayuda.

11) Manejo del paciente susceptible de cuidados paliativos

Saqué un 9,5

Actividad fin de curso

Enumere tres aspectos positivos y tres negativos, según su opinión profesional, en relación a la declaración de voluntades anticipadas

Aspectos Positivos:

- 1) El paciente en plena posesión de facultades y que actúa con libertad, manifiesta instrucciones sobre los cuidados y tratamientos médicos, que quiere recibir en caso de que se encuentre en una situación en la que no pueda decidir por sí misma o expresar libremente su voluntad. Como profesional sanitario, considero que debemos respetar la voluntad del paciente.
- 2) El nombramiento de uno o más representantes. Esto puede ser eficaz si la primera persona elegida no puede representar al paciente.
- 3) El Documento de Voluntades Anticipadas, se utiliza únicamente en el caso de que la persona se encuentre en una situación que no le permita expresar libremente su voluntad y es posible modificarlo, sustituirlo o anularlo en cualquier momento. Con esto, podríamos evitar la mala diligencia por parte de los representantes.

Aspectos negativos:

- 1) El Documento de Voluntades Anticipadas, no está más extendido por varios motivos: por un lado razones culturales por las que la gente no quiere hablar ni pensar en la muerte y, por otro, la desinformación

existente. Considero que el profesional sanitario, debería facilitar e informar, en los pacientes susceptible.

2) Los médicos, muchas veces se abstienen por las posibles reacciones de ansiedad en familiares si no están de acuerdo con el contenido del documento, así como posibles enfrentamientos entre médico y familiares.

3) El paciente teme recibir una peor atención médica si lo han firmado. Desconocen que el documento especifica claramente que las pautas indicadas debe seguirse únicamente en situaciones irreversibles, y que este documento no exime al médico de sus responsabilidades a la hora de buscar en cada momento lo mejor para el paciente.

12) Enfermería en el bloque quirúrgico

Saqué un 9,1

Actividad fin de curso

Describe de forma esquemática, como debe ir vestido y equipado todo profesional que acceda al interior de un quirófano en el que se está realizando un procedimiento quirúrgico.

Describe de forma esquemática, como debe ir vestido y equipado todo profesional que acceda al interior de un quirófano en el que se está realizando un procedimiento quirúrgico

1) Gorro: debe colocarse antes que el uniforme.

2) Mascarillas: que cubran bien la nariz y la boca.

3) Uniforme: pantalón y casaca de color verde.

4) Calzado: debe ponerse unas calzas desechables sobre el calzado habitual.

5) Batas: solo para el personal después del lavado quirúrgico, pueda acercarse al campo quirúrgico.