

# LA MEJOR DECISIÓN: DEJAR DE FUMAR

Si usted ha decidido dejar de fumar, solicite ayuda a su médico de familia en su Centro de Salud

**Alberto José Ruiz Maresca.**  
Unidad de Apoyo del Tabaco.  
Distrito Sanitario Granada

La entrada en Vigor de la LEY 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco viene a intentar cambiar sustancialmente la percepción sobre el hábito de fumar. Así, esta Ley está en

contra de la sustancia, y no de los consumidores de la misma, y subyacente ante todo, y como pilar que la sustenta la necesidad de dar prioridad al derecho a la Salud sobre la Enfermedad.

Este artículo, con independencia de la vigencia o no de la Ley intenta dirigirse a las personas fumadoras que se han planteado en ocasiones cómo pueden dejar de fumar, lo han intentado algunas veces e incluso estuvieron alguna temporada sin fumar.



Antes de exponer y concretar las medidas que pueden ayudar a la persona que está en fase de contemplación, es decir que contempla la posibilidad de dejar de fumar, asumiendo un cambio que transforma la intención en una decisión, es preciso que la persona fumadora sepa que no existe una varita mágica que nos permita dejar de fumar. Asumir esto supone saber que abandonar el consumo de tabaco, cuesta y exige un esfuerzo físico y mental y que la propia persona es el principal agente activo para lograr dicho cambio.

**Una vez que queremos y necesitamos dejar de fumar, aparece de forma inmediata otra idea, la de saber cómo podemos hacerlo. El reconocimiento de la ayuda es vital para el éxito en el intento de la persona que desea abandonar el consumo de tabaco**

## LA IMPORTANCIA DE LA DECISIÓN

La necesidad de afianzar la decisión de dejar de fumar, sobre cualquier otra decisión supone valorar en toda su intensidad lo que supone dejar de fumar, no es una tarea fácil o simple. En este proceso, la persona deberá cambiar distintas creencias asumidas como verdaderas en su historia de persona fumadora. El cambio de dichas creencias, supone además el encuentro con ciertos miedos o temores que casi siempre la persona fumadora ha pensado, pero a los que nunca se ha enfrentado.

Este proceso reflexivo, supone además de valorar cuales son las razones que pueden variar nuestras actitudes y proporcionar nuestro cambio, reconocer por qué queremos dejar de fumar.

Lo anterior supone el reconocimiento explícito de que el tabaco no ha aportado en la vida de la persona fumadora lo que durante años la persona fumadora creía. No sólo eso, implica también el reconocimiento implícito, o no del todo consciente, de una dependencia física y psíquica a una sustancia que con apariencia social, ha generalizado su consumo al 90 por ciento de las cosas que la persona fumadora hace durante un día cualquiera de su vida. Por tanto, la persona contempla en este primer estadio reflexivo, la no negación de que fumar es una conducta adictiva, o dicho de otro modo, la asimilación de lo que supone a su vez, contemplarse, quizás por primera vez, en toda su magnitud, como una persona dependiente del consumo de tabaco, y no como una persona fumadora.

La importancia de esta proceso reflexivo e identificativo es crucial para la decisión que queremos tomar, ya que de esta reflexión saldrán los pilares de motivación que enfatizarán nuestro cambio de actitud y de comportamiento. Éste es el primer paso para dejar de fumar con una probabilidad de éxito concreta.

## DE LA DECISIÓN A LA ACCIÓN

Una vez que queremos y necesitamos dejar de fumar, aparece de forma inmediata otra idea, la de saber cómo podemos hacerlo. El reconocimiento de la ayuda es vital para el éxito en el intento de la persona que desea abandonar el consumo de tabaco. Pero igualmente es importante saber quién nos está ayudando, cuál es su experiencia y cómo nos proporcionará dicha ayuda. Una primera recomendación: si va a dejar de fumar, solicite ayuda a su médico de familia de su Centro de Salud.

Una vez planteada la decisión de intentar dejar de fumar y de solicitar la ayuda adecuada, el siguiente paso está en saber que no existe nada, ninguna sustancia sustitutiva del tabaco que a día de hoy haga que la persona que deja de fumar se mantenga abstinenta a su consumo. En el consumo adictivo de otras sustancias, en su proceso de desha-

## MEJORÍAS FÍSICAS POR DEJAR DE FUMAR

- Veinte minutos después del último cigarrillo
  - La presión arterial baja a cifras normales
  - La frecuencia cardíaca recupera los niveles normales
  - La temperatura de las manos y de los pies aumenta hasta valores normales
- Ocho horas después de dejar de fumar
  - El monóxido de carbono de la sangre se normaliza
  - El oxígeno en la sangre se normaliza
- Veinticuatro horas después de dejar de fumar
  - Disminuye el riesgo de un ataque al corazón
- Cuarenta y ocho horas después de dejar de fumar
  - Las terminaciones nerviosas se acostumbran a la ausencia de nicotina.
  - Mejora el gusto y olfato
- Setenta y dos horas después de dejar de fumar
  - Los bronquios se relajan, lo que lleva a respirar mejor
  - Incremento de la capacidad pulmonar
- Medio mes a tres meses después de dejar de fumar
  - Mejora la circulación
  - Es más fácil caminar
  - La función pulmonar mejora en un 30%
- De 1 a 9 meses después de dejar de fumar
  - Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la sensación de ahogo.
  - Aumenta la sensación de bienestar.
  - Mejora la capacidad para limpiar el pulmón y disminuyen las infecciones.
- Cinco años después de dejar de fumar.
  - El riesgo de morir de enfermedad cardiaca es igual al de los no fumadores.
  - El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad
- Diez años después de dejar de fumar
  - El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores
  - Reducción a niveles equiparables a los que nunca han fumado de padecer cáncer de boca, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

bitución se desarrollan protocolos terapéuticos de sustancias sustitutivas placebas, otras sustancias que proporcionan efectos similares a la sustancia que está siendo deshabitada. Pero en el tabaquismo no ocurre eso, no hay ninguna sustancia que sustituya al tabaco, aunque sí existen tratamientos sustitutivos de nicotina, la sustancia que en el tabaco es la responsable de generar en la persona su adicción física al consumo.

## SI ESTAMOS DEJANDO DE FUMAR, HAY QUE RECORDAR

Algunos consejos prácticos que pueden ayudar a la persona que ya ha tomado la decisión de dejar de fumar:

- **Renueve día a día su objetivo.** Su lema para mantenerse sin fumar, podría ser "hoy no fumo, mañana ya veré". Este lema es efectivo porque asume el objetivo día a día, lo que evita la ansiedad de pensar que nunca más fumará en toda su vida. En los primeros momentos es recomendable mantener la abstinencia de este modo porque además la decisión recae sobre usted mismo, por lo que no existe excusa ni justificación y sí una asimilación de responsabilidades, lo que le fortalecerá su autoestima en el día a día, tras lograr la abstinencia.
- **Beba abundante agua o zumo.** Al menos 3 litros diarios. La eficacia del consumo de líquido se sustenta en la eliminación física de la nicotina en el aporte sanguíneo, por lo que la dependencia física al consumo de tabaco se superará antes.
- **Rompa asociaciones.** Las asociaciones son los comportamientos o conductas que hemos desarrollado inmediatamente antes o después de encender un cigarro en nuestra época de persona fumadora. Estas asociaciones que estableció mientras fumaba, su mente las tiene bien aprendidas, por tanto echará en falta el comportamiento asociado, es decir fumar, e intentará provocar que usted fume. Para vencer esta dependencia psicológica, usted debe dirigir su atención mental a otro pensamiento diferente, distraíga. Recuerde que el pensamiento de "me apetece fumar" dura escasamente 8 segundos. La importancia de controlar estas secuencias de pensamientos está en que si se logra neutralizar el pensamiento que anticipa el consumo, irán minimizándose la intensidad con la que los síntomas del síndrome de abstinencia se manifiestan y por lo tanto irá aumentando su control situacional de consumo.
- **Sepa siempre.** Que en estados de privación, en abstinencia, su cuerpo y su mente reaccionarán y consecuencia de dicha reacción aparecerán algunos síntomas del síndrome de abstinencia tabáquico. Afrontarlos, es decir no fumar, hará que desaparezcan antes, mientras que si fuma, evitará la sintomatología y aumentará en próximas manifestaciones tanto el número de síntomas que aparecen como la intensidad con la que se presentan, o lo que es lo mismo usted anticipará su recaída.
- **Su cuerpo le agradecerá.** Desde el momento en el que usted deje de fumar, su cuerpo comenzará a percibir las siguientes mejorías o beneficios que garantizan que su decisión fue la acertada. Si aparece una tos seca en el pecho que posteriormente se pasa a la garganta acompañada de esputo, sepa usted que su cuerpo se está regenerando. Apacigüe la tos, serán escasamente cinco días y después notará cómo se fatiga menos, cómo respira mejor, cómo se cansa menos subiendo escaleras cómo su olfato ha mejorado, como duerme mejor, etc.
- **Recompense su decisión.** Esté siempre atento a todas las mejorías físicas y psíquicas que le ha aportado su decisión porque dichas mejorías son la diferencia entre fumar y no fumar.

*Sea consciente de que la diferencia entre fumar y no fumar es tan básica como la de dar una sola calada. Atribuya a una sola calada la capacidad de frustrar su intento, de hacerle nuevamente fumador, de no superar su dependencia, y no crea falsamente, que usted siempre que quiera puede controlarlo. Es precisamente la falsa controlabilidad la que explica el mayor número de casos de recaídas tras períodos largos de abstinencia. Es decir que después de un período de abstinencia, usted creyó que por uno solo no pasaba nada, y un mes después, vio realmente lo que sucedió. Debe asumir que la abstinencia es un modo de vida válido, real y posible, y como tal se expresa aumentando su calidad de vida y estado de bienestar, dos buenas razones para plantearse dejar de fumar.*

# PLANES DE PENSIONES

GV Pensión  
Renta Fija Mixta II

GV Pensión  
Renta Variable Mixta

GV Pensión  
Renta Fija Mixta I

GV Pensión  
Renta Fija

GV Pensión  
Renta Variable



## TU FUTURO SE VE CLARO

**GENERAL  
VIDA  
PENSIÓN**

Tu jubilación  
de la mano  
de especialistas

GENERAL VIDA, S.A. - Agente nº 2004 de UNICOPI VDA, Compañía de Seguros y Reaseguros S.A., perteneciente al GRUPO AVIVA

Planes de Pensiones contratados a través de

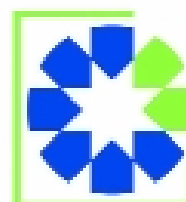
**GENERAL  
VIDA**



[www.cajagranada.es](http://www.cajagranada.es)



902 100 095



**CAJA  
GRANADA**

**ANTONIO VERA**

Presidente de Amigos del Pueblo Saharawi

**"Todos tenemos inquietud por mejorar las cosas, sólo hay que encontrar la forma de canalizar nuestras aspiraciones solidarias"****Vera valora de forma positiva que los profesionales sanitarios y de mantenimiento puedan desplazarse a los campamentos con permisos.**

El responsable del Área de Mantenimiento y presidente de Amigos del Pueblo Saharawi destacó la labor de compromiso social que el Virgen de las Nieves desarrolla en los campamentos de refugiados

Antonio Vera compagina a la perfección dos de sus pasiones, su trabajo como coordinador de Mantenimiento en el Hospital Virgen de las Nieves y la presidencia de la Asociación Amistad con el Pueblo Saharawi.

Su trayectoria ha sido impecable en los dos ámbitos, lleva trabajando en la Ciudad sanitaria desde 1982, y recientemente ha sido nombrado Jefe de Mantenimiento en el recinto Caleta- Cartuja.

Su vertiente solidaria y de compromiso social la centra en la labor que realiza como presidente de la Organización No Gubernamental de apoyo a la causa saharawi, cargo que ostenta desde 2002, aunque lleva vinculado a este proyecto desde 1998.

**¿Cómo define la solidaridad?**

No lo haría desde una visión de caridad. Es evidente que en el primer mundo disfrutamos de puro derroche a costa de que otros no tienen ni las necesidades primarias cubiertas.

La solidaridad es compartir, colaborar...y no dar sólo lo que nos sobra.

**¿De dónde le viene el interés por llevar a cabo proyectos solidarios?**

Esa inquietud por mejorar las cosas la tenemos todos, pero algunos tenemos la suerte de poder canalizarla. Mi experiencia se ha basado en tener mucha ilusión en hacer cosas que valieran la pena, que fueran útiles, el segundo paso es encajar dentro de un movimiento, y también tuve esa suerte al conectar con una asociación que trabaja por el pueblo saharawi.

Opté por trabajar con este organismo porque llevan a cabo proyectos muy cercanos a la población. Me gusta la dinámica, ya que en otras ONGs se trabaja de forma más despersonalizada. En Amigos del Pueblo Saharawi, cada asociación provincial tiene su propia potestad, cada una hace proyectos únicos que están destinados a problemáticas concretas, por ejemplo, en los proyectos sanitarios, son los médicos los que lo ejecutan, teniendo una relación directa con los afectados.

**¿Cómo valora la implicación de organismos públicos en estos proyectos?**

En general, podemos considerar que hay apoyo institucional a esta causa. El conflicto del Sáhara nos toca de cerca, los ciudadanos lo vivimos como algo muy cercano, por lo que no sólo el apoyo es institucional sino también social. En esto también influye la cercanía de los proyectos, como el de Vacaciones en Paz, en el que participan numerosas familias andaluzas.

**¿Y la vinculación del Hospital Virgen de las Nieves en estas iniciativas solidarias?**

La valoro de forma muy positiva, y es de agradecer tanto a la Ciudad Sanitaria como al SAS, la posibilidad de que los profesionales sanitarios puedan desplazarse a los campamentos de refugiados con unos permisos que respetan sus condiciones laborales y salariales.

En este sentido, Andalucía es referente a nivel nacional, el modelo andaluz se veía como una utopía y se ha demostrado que es todo un ejemplo de solidaridad. Tiene tanto éxito, que incluso la oferta

de profesionales sanitarios dispuestos a colaborar es tan amplia que no se puede canalizar. Y no sólo de personal sanitario, sino que también hay una gran oferta de otras especialidades como las de mantenimiento y construcción.

Este programa permite que se desplacen cuatro comisiones al año, en las que se trasladan unos 40 profesionales sanitarios y unos 25 de otros gremios.

**¿Qué proyectos se llevan a cabo en colaboración con este hospital?**

Son varios, hay un proyecto continuado de atención primaria para el campamento de Dajla, que es el que está más apartado, por el que cada primavera y verano se trasladan médicos de familia, pediatras y ginecólogos para pasar consulta, e incluso se desplazan a las jaimas en los casos en que los pacientes

no se puedan movilizar. Esta continuidad, conlleva la existencia de un trato estrecho y familiar entre el médico y los habitantes de este campamento.

Otro proyecto tiene una vertiente quirúrgica, varios cirujanos se desplazan a estos campamentos para operar a pacientes a los que previamente se les ha diagnosticado alguna dolencia. En esta área, la colaboración del HVN, es fundamental, ya que también colabora con el mantenimiento de los quirófanos y con la aportación de infraestructuras sanitarias.

**¿Qué iniciativas se llevan a cabo a nivel general en esta asociación?**

En toda España se ejecutan dos proyectos comunes: Vacaciones en Paz, siempre en las mismas fechas, ya que el objetivo es que los niños y niñas no padezcan las altísimas temperaturas de los campos de refugiados argelinos, y Caravana por la Paz, en la que supermercados, hospitales y otros organismos colaboran donando cargamentos de alimentos, medicinas y otros enseres.

El grado de apoyo de este hospital es muy elevado, aportando desde la Gerencia unas importantes dotaciones, también quiero destacar la labor de la Dirección de Servicios Generales, que se ha volcado en aportación de infraestructuras, herramientas y flexibilización de turnos.

**¿En qué consiste su nueva tarea como coordinador del Área de Mantenimiento?**

En principio, se trata de una situación itinerante, el servicio de mantenimiento del Hospital no ha evolucionado al ritmo de otros servicios que se han estructurado de forma más funcional. El objetivo es generar un nuevo sistema que se adapte a las necesidades, por este motivo, desde la Dirección de Servicios Generales, se puso en marcha una estrategia de trabajo, en el que cada trabajador aporta las ideas que considere más oportunas, lo que se concretó en una nueva estructura con mandos intermedios que ofrecen la oportunidad de adquirir responsabilidades que repercutan en la práctica.

**MÁS PERSONAL...**

- **¿Por qué se ha dedicado al ámbito del Mantenimiento?** De siempre me ha gustado más el trabajo manual que el de oficina. Concretamente, la labor que realizo en el hospital me gusta bastante.

- **¿Familia o trabajo?...** No sé por qué hay que elegir, son llevaderos los dos ámbitos, pero si se tratara de una situación límite, la familia.

- **Un domingo o día de fiesta...** Tengo muy poco tiempo para el ocio, los pocos momentos libres los dedico a la asociación, a asuntos de trabajo pendientes o a la familia.

- **El mejor momento de su vida fue...** Son muchos, no podría elegir, el actual por ejemplo es muy bueno, también recuerdo con mucho cariño cuando asistí al parto de mi hijo, fue inolvidable. Intento que todos los días sean buenos.

- **¿El pasado se traduce en nostalgia?** recuerdo buenos momentos, por suerte he tenido una vida muy feliz, pero aunque siempre recuerdo momentos felices, vivo el presente y pienso en el futuro con mucha ilusión.

- **Una película inolvidable...** Johnny cogió su fusil.

- **Un libro imprescindible...** el tuareg de Alberto Vázquez Figueroa.

- **Una canción para siempre...** Decir amigo de Serrat.

- **Un lugar para vivir...** Granada.

**PERFIL**

**Antonio Vera** nace en Guadix en 1959. realizó estudios de de Bachiller Superior y Formación Profesional en Maestría Industrial. Lleva trabajando 24 años en el Hospital Virgen de las Nieves en el Área de mantenimiento. Está casado y es padre de tres hijos, la mayor de ellas vinculará su vida laboral con los temas sanitarios ya que en breve finalizará sus estudios de Enfermería.

# HOSPITAL VIRGEN DE LAS NIEVES

**CUIDANDO LA SALUD DE GRANADA, CUIDANDO EL MEDIO AMBIENTE**



**AYÚDANOS a AHORRAR AGUA**



**HOSPITAL VIRGEN DE LAS NIEVES**



Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD**



El sistema de Gestión Ambiental del Hospital está certificado conforme a las normas EMAS VDM-05/006 y UNE-EN ISO 14001:1996 (CGM-03/016)



## NUESTROS PROFESIONALES

# Los profesionales del Hospital ya cuentan con el libro de estilo del Servicio Andaluz de Salud

El manual ofrece pautas de actuaciones explícitas y de comportamientos éticos, con el fin de que se incorporen en el trabajo cotidiano de los profesionales, la buena relación en la atención y el trato personal de los ciudadanos.

El Director -Gerente del Hospital Virgen de las Nieves, Arturo E. Domínguez, ha presentado a los profesionales de este complejo sanitario el libro de estilo del Servicio Andaluz de Salud en el que se tratan cuestiones relacionadas con el respeto a la diferencia, la intimidad de los pacientes, la confidencialidad de los datos y las formas de trato en la comunicación.

Este documento está siendo presentado de forma escalonada desde el pasado mes de noviembre y continuará a lo largo de los próximos meses de este nuevo año para que todos los profesionales sanitarios de este hospital conozcan las pautas de actuación marcadas desde el SAS con el fin de mejorar las pautas de conductas en el trabajo cotidiano.

El Gerente del centro hospitalario explicó que con la entrega de este manual se pretende "crear una reflexión sobre los valores que una organización pública debe transmitir a la sociedad desde su trabajo diario". Además de servir de orientación para "fomentar el respeto a los

ciudadanos y entre los mismo profesionales de la Salud".

**Esta publicación pretende marcar un estilo coherente con los valores del SAS, como la buena relación en la atención y el trato personal de los ciudadanos con el fin de que se incorporen en el trabajo cotidiano de los profesionales.**

Hasta el momento, son los Jefes de Servicios, los cargos de Enfermería y la Junta Facultativa, la de Enfermería, y la de Personal los que poseen este manual, aunque en estos próximos meses se entregarán en mano al resto de trabajadores, para que todos tengan esta guía de consulta.

Esta publicación pretende marcar un estilo coherente con

los valores del SAS, como la buena relación en la atención y el trato personal de los ciudadanos con el fin de que se incorporen en el trabajo cotidiano de los profesionales.

La publicación consta de dos partes, una primera específica la misión y los valores de equidad, universalidad, accesibilidad, mejora continua de la calidad, atención integral y personalizada, eficacia y eficiencia que distinguen esta organización. En el segundo apartado, se definen pautas de actuación muy prácticas estructuradas en 76 puntos sobre organización de la atención, prestaciones sanitarias, y situaciones difíciles.

Además, este texto sirve de guía práctica a los trabajadores sanitarios, porque se dan consejos como ir identificados durante su estancia hospitalaria para que los usuarios conozcan quién les está atendiendo, también se define qué información no clínica debe proporcionarse a los pacientes y sus acompañantes y qué hacer en caso de conflicto con los usuarios.



El director gerente presenta el libro de estilo.

## Investigadores del Virgen de las Nieves participan en un proyecto europeo que estudia el sistema inmunológico ante las células cancerígenas

Los quince grupos de trabajo que colaboran en el estudio se reunirán en Granada en el mes de septiembre para compartir experiencias

El Hospital Virgen de las Nieves participa en un proyecto europeo denominado ENACT, que tiene como objeto el estudio de

**El proyecto, que se inició hace un año y concluirá a finales de 2007, tiene una "vertiente" clínica ya que para analizar el comportamiento de las células cancerígenas, los países participantes intercambian tejidos tumorales, principalmente de cánceres de piel (melanoma), mama y próstata**

marcadores de las células cancerígenas y cómo éstas "escapan" a los parámetros de los mecanismos de defensa del sistema inmunológico en determinados pacientes provocándoles un tumor.

Esta investigación es una iniciativa "coral", en la que trabajan 15 grupos de trabajo de once países, - Reino Unido, Bulgaria, Alemania, Francia, Polonia, Suecia, Letonia, Noruega, Grecia y España-, con la que se pretende encontrar el mecanismo que permita que el sistema inmune se percate de la existencia de células cancerígenas, así lo explicó el Dr. Federico Garrido, catedrático de Inmunología y jefe del Servicio de Análisis Clínicos e Inmunología del Hospital Virgen de las Nieves, único centro español que colabora en el proyecto.

El proyecto, que se inició hace un año y concluirá a finales de 2007, tiene una "vertiente" clí-

nica ya que para analizar el comportamiento de las células cancerígenas, los países participantes intercambian tejidos tumorales, principalmente de cánceres de piel (melanoma), mama y próstata, según apuntó el Dr. Garrido, director del grupo de investigación del Virgen de las Nieves que participa en el estudio.

El proyecto arrojará conclusiones en 2007, si bien los investigadores que participan en él intercambiarán resultados y experiencias en una reunión anual que se celebrará en septiembre en Granada y que se compaginará con una conferencia europea 'PIVAC 6' sobre progresos en la vacunación contra el cáncer, entre el 26 y 27 de septiembre, que conferirá al acto una envergadura internacional.

Este estudio es continuación de un primer proyecto europeo que concluyó en 2004 sobre el análisis de los mecanismos de

escape en líneas de melanoma. En este estudio se creó el mayor banco de líneas de melanoma del mundo con más de cien líneas celulares.

A diferencia de ese primer estudio, en el que sólo se estudiaron las líneas en cultivo, el que realizan ahora los investigadores europeos se centra en el análisis de tumores sólidos de pacientes.

Además, el complejo sanitario participará a partir del próximo mes de marzo en un tercer proyecto junto a una treintena de grupos europeos bajo la coordinación de Bruselas. Este próximo estudio pretender "dar un salto más" y aplicar a la clínica los conocimientos adquiridos sobre los mecanismos por los que las células "se hacen invisibles" al sistema inmunológico, al tiempo que abrirá el abanico a una mayor variedad de tumores.

Lograr diagnosticar el meca-

nismo por el cual las células escapan al sistema inmunológico permitiría mejorar los tratamientos de inmunoterapia, hasta el momento poco utilizados.

La complejidad del estudio radica en la variedad y heterogeneidad de las células cancerosas. Según explicó este especialista, "el cáncer son mil enfermedades, tantos como pacientes. Cada tumor es distinto en cada paciente y el sistema inmunológico lo reconoce de forma distinta, por lo que es muy complejo intentar conseguir aproximaciones clínicas que sirvan para muchas personas". Se trata, por tanto, de dar respuestas individuales y de personalizar los diagnósticos y tratamientos, precisó el catedrático.

Estos proyectos cuentan con financiación europea y española, a través del Fondo de Investigaciones Sanitarias y de la Junta de Andalucía.

# Medidas de prevención en administración de metotrexato en Atención primaria

La manipulación de fármacos citostáticos es una de las actividades que más preocupa a los trabajadores sanitarios y especialmente a los profesionales de enfermería.

Los citostáticos son medicamentos capaces de inhibir el crecimiento desordenado de las células tumorales, alterando la división celular y destruyendo las células que se multiplican más rápidamente. Por este motivo, este tipo de fármacos se usa en el tratamiento de enfermedades neoplásicas, además, algunos de estos fármacos, como los metotrexatos, también se utilizan para el tratamiento de patologías autoinmunes como la artritis reumatoide y la psoriasis.

En los últimos años se ha incrementado el uso de estos medicamentos, por lo que se hace necesario que la institución sanitaria establezca una acción preventiva, regulando los procedimientos con el fin de proporcionar protección y seguridad al personal manipulador, así como prevenir la contaminación medio ambiental y el tratamiento de residuos. La aplicación de estos medicamentos en atención primaria conlleva una mayor prevención, ya que no sólo debe protegerse al personal sanitario, sino también al paciente y familiares. Por este motivo, expertos en prevención de riesgos laborales han elaborado un protocolo de aplicación para la manipulación del metotrexato en atención primaria:

**Medicamento:** Metotrexato de administración intramuscular/subcutánea.

**Administración:** Utilización de jeringas precargadas con dosis exactas de Metotrexato.

**Medidas de Protección:**

- Lavado de manos antes y después de la utilización de los guantes.
- Guantes de látex sin talco.
- Uniforme obligatorio y de uso común (bata o pijama).

**En caso de Derrame al Medio:**

- Doble guante de látex.
- Recogida de derrame líquido mediante paño seco absorbente.
- Limpieza de la zona de derrame con agua y detergente y posteriormente con agua y lejía.
- El material utilizado y todos los residuos se eliminarán como material contaminado por citostáticos.
- Lavado de manos tras la retirada de guantes.

**Eliminación de desechos y residuos:**

Los desechos y residuos deben ser recogidos en contenedores rígidos (contenedor para citostáticos: contenedor amarillo pequeño etiquetado como "Citostáticos" y que se entregará en el centro de salud).

**Contacto y/o Salpicaduras al profesional:**

**Contacto cutáneo:** se lavará minuciosamente la zona afectada con abundante agua y jabón inmediatamente durante unos 10 minutos. Si la piel se encuentra irritada, deberá ser examinada por un especialista.

**Salpicaduras en los ojos:** se lavarán con abundante agua o suero fisiológico durante al menos 15 minutos. A continuación acudir al servicio de urgencias o al oftalmólogo.

Acudir al servicio de vigilancia de la salud.

**Vigilancia de la Salud:**

Exclusión de personal sensible y mujeres embarazadas.

**Teléfonos de Contacto:** Para cualquier duda dirigirse a:

Unidad de Salud Laboral de los Distritos Sanitarios: 958 028424

Unidad de Prevención de Riesgos Laborales: 958 020679

**HOSPITAL VIRGEN DE LAS NIEVES. GRANADA**  
**HOSPITAL DE LA MERCED. OSUNA. SEVILLA**  
 Unidades de Prevención de Riesgos Laborales

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA MANIPULACIÓN DE CITOSTÁTICOS**

**PREPARACIÓN CITOSTÁTICOS FARMACIA**  
**CABINA DE SEGURIDAD BIOLÓGICA**

- Área aislada físicamente.
- Sin recirculación de aire.
- Sin aire acondicionada ambiental.
- Habitación separada con presión negativa.
- Acceso limitado solamente al personal autorizado.
- El suelo del recinto donde se encuentra ubicada la cabina se sellará y se limpiará con una fregona de uso exclusivo y lejía.

**CONTROL PERSONAL, EQUIPADO**

**EXCLUSIÓN PERSONAL SENSIBLE Y EMBARAZADAS**

**FORMACIÓN E INFORMACIÓN DEL PROFESIONAL**

**PROGRAMA DE FORMACIÓN**

**VIGILANCIA SALUD**

**EQUIPO DERRAMES**

**ACTUACIÓN ANTE POSIBLES DERRAMES**

**TRATAMIENTOS DE DERRAMES DE CITOSTÁTICOS ACTUACIÓN**

**CONTAMINACIÓN del personal**

**NO SE RECOMIENDA LA NEUTRALIZACIÓN QUÍMICA.**  
 GESTOR AUTORIZADO DE RESIDUOS

**AUTORES:** Carmen Sánchez Sestierro, Asistia M. Navarro Carrá, Pilar Niza Vichas, F. Javier Martínez Martínez, Susela Carrero Santiago, María G. Blasco García

# Unidad de prevención en riesgos laborales: una apuesta por la accidentalidad cero

**En el año que lleva en funcionamiento la UPRL, se han llevado a cabo numerosos proyectos como el Plan de Formación y la integración en la estructura del Hospital**

A pocos días de inaugurarse las instalaciones de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, los profesionales de esta sección han realizado un balance del primer "año de vida" de esta unidad que trabaja diariamente en conseguir la "accidentalidad cero".

Según informó el técnico en prevención de riesgos laborales, Francisco Javier Martínez, durante el año 2005, dentro de la Metodología establecida por Servicios Centrales del SAS, y siguiendo el Plan Estratégico del Hospital, se ha procedido "a la configuración total del Hospital, -recintos, edificios, plantas, Unidades de Observación, siendo estas últimas las unidades mínimas donde se identi-

can peligros-, y se ha puesto en funcionamiento un plan de formación al personal, donde se han impartido, cursos, talleres, charlas a un total de 350 trabajadores".

Igualmente se ha introducido información sobre Prevención de Riesgos en la Guía de Acogida de trabajadores, bien sean contratados, bien procedan del proceso de consolidación de empleo, traslados, etc.

Entre los objetivos del Plan Estratégico del Hospital se plantea la integración de la Prevención de Riesgos Laborales con los Sistemas de Gestión de Calidad y Medioambiental, realizándose bajo la óptica del desarrollo de un Sistema de Gestión basado en la especificación internacional OHSAS 18001.

La Escuela Andaluza de Salud Pública, por encargo del Servicio Andaluz de Salud ha desarrollado una metodología, para aplicar en todos los centros sanitarios de nuestra Comunidad. Dicha metodología fue presentada a los Delegados de Prevención en Octubre de 2005, elaborándose en la actualidad un Manual de Gestión de Prevención de

Riesgos Laborales con inclusión de la metodología del SAS y sin perder de vista nuestro propio Plan Estratégico.

El Hospital Virgen de las Nieves ha puesto las bases para la consolidación de la UPRL, dentro de su estructura, con la inminente creación de una página web de prevención de riesgos laborales, donde se resaltan aspectos tan importantes como la Política Preventiva, Planes de Autoprotección, Comunicación, Información y Formación, etc. En definitiva, "planificar la prevención buscando un conjunto coherente que integre la Técnica Preventiva, organización en el trabajo, condiciones del trabajo, relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo, sin olvidar el plan de agresiones puesto en marcha por el Servicio Andaluz de Salud", e implantado totalmente en el Hospital.

La UPRL en coordinación con la Subdirección de Recursos Humanos (Salud Laboral), ha elaborado procedimientos para la Accidentabilidad y otros daños para la Salud, creándose un circuito para la cumplimentación

de instrucciones a seguir, con implicación de los cargos intermedios del Hospital, Delegados de Prevención, e información al trabajador accidentado de las medidas preventivas aplicar con un único objetivo: evitar la reiteración del accidente.

Igualmente se ha creado un grupo de trabajo en prevención de riesgos, complementariamente a los órganos formales de prevención, que contribuyen a la integración de la prevención de riesgos laborales en las diferentes unidades funcionales del Hospital. La composición de dicho grupo de trabajo está compuesto por una representación de todos los colectivos del Hospital.

Con respecto a la Evaluación de Riesgos siguiendo la metodología aprobada en Mesa Sectorial de Sanidad, el Hospital tiene programada para este ejercicio la Identificación de Peligros del Entorno e Instalaciones y Planificación e aplicación de medidas preventivas en aquellos peligros de riesgo inminente.

El Comité de Seguridad y Salud del Hospital, aprobado su reglamento y posterior constitución y en la actualidad en ple-

no funcionamiento, quedó constituido:

Por el Hospital:  
 Presidente: Subdirector Gerente: José Luis Martínez Chaves.  
 Vocales: Directora Enfermería: Pilar Barruetaña Alonso  
 Director Servicios Generales: Martín G. Blanco García  
 Medicina Preventiva: José Luis Martín Ruiz.  
 Subdirección RRHH: Salvadora Blesa Franco  
 Administrador Distrito Granada: Jorge Herraiz Batllori  
 Administrador D. Metropolitano: Pedro Bonal Gualda  
 Epidemiólogo D. Metropolitano: Diego Almagro Nievas.

Por los Delegados de Prevención:

U.G.T.: D<sup>a</sup> Berta Yáñez Rodríguez y Fco Javier Checa Galán.  
 CCOO: Prudencio Barroso González y María José Ortega Ortega.  
 CEMSATSE: Rama Médica José Manuel Caballero Vega y Rama Enfermería: Juan Domínguez Barralesy Fayna Gómez García  
 CSI-CSIF: Mercedes Martínez Buendía.

## La Fundación Virgen de las Nieves hace un reconocimiento a los trabajos de investigación sobre mejora continua de la calidad

Unos profesionales comprometidos con la excelencia

La Fundación Virgen de las Nieves ha fallado los premios de la IV Edición de la Modalidad de Mejora Continua de la Calidad dentro de la quinta Convocatoria de los galardones otorgados por este organismo dedicado a la investigación.

El primer premio ha recaído en el trabajo presentado por D<sup>a</sup> Berta Gorlat Sánchez, en el ámbito de la calidad asistencial, titulado: "Implementación de un modelo para el seguimiento de cuidados en pacientes oncológicos".

La autora recibirá la insignia de la Q de oro, un diploma acreditativo y una dotación económica de 2000 euros.

La Comisión de Valoración también ha concedido un ac-

cesit al trabajo presentado en el ámbito de la calidad en ges-

**El primer premio ha recaído en el trabajo presentado por D<sup>a</sup>**

**Berta Gorlat Sánchez,**

**en el ámbito de la calidad asistencial, titulado:**

**"Implementación de un modelo para el seguimiento de cuidados en pacientes oncológicos"**

ción presentado por D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Jesús Gonzalez Callejas titulado: "Comidas envasadas y pasteurizadas para pacientes inmunodeprimidos", con una dotación económica de 1000 euros y Q de plata junto con el diploma acreditativo.

También han sido distinguidos con la Q de plata y diploma acreditativo los dos siguientes trabajos: "Efecto de una tutorización del paciente en un hospital de tercer nivel" presentado por D<sup>a</sup> Carmen Herrera Espiñeira y "Un modelo de intervención nutricional en pacientes intervenidos de cirugía bariátrica" realizado por D<sup>a</sup> Yamiles Mercedes Martínez Fuentes.

## El Hospital revalida su certificado de gestión ambiental incorporándose al sistema integral de gestión ambiental del Servicio Andaluz de Salud

El Hospital Universitario Virgen de las Nieves ha revalidado en el pasado mes de diciembre, la certificación por AENOR bajo la Norma UNE-EN-ISO 14001:2004, integrándose así al Sistema Integral de Gestión Ambiental del SAS.

En la actualidad el Sistema Integrado de Gestión Ambiental se encuentra implantado en el Hospital Virgen de las Nieves, Hospital de An-

tequera (Málaga), Área Hospitalaria Juan Ramón Jiménez (Huelva) y Área Sanitaria Norte de Córdoba con un Certificado único.

A dicha certificación se ha sumado el Distrito de Atención Primaria Metropolitano de Granada, convirtiéndose éste en el primer Distrito de Andalucía en obtener dicha certificación.

## Por un mayor respeto al medio ambiente, comparte tu vehículo con los compañeros de trabajo

El Hospital Virgen de las Nieves pone en marcha una iniciativa para que los trabajadores de este complejo sanitario compartan el coche

La incidencia del transporte en el consumo de energía y la contaminación atmosférica es enorme. Esta incidencia podría reducirse en gran medida, con consecuencias altamente beneficiosas, no sólo para el Medio Ambiente, sino también para nuestra salud, si nos movilizáramos de manera más racional.

Por este motivo, desde la Dirección del Hospital se ha puesto en marcha una iniciativa para facilitar que los empleados se organicen para compartir sus coches a la hora de venir al trabajo. Así, se ha preparado una aplicación en el área restringida de la página web, para ayudar a la persona interesada a encontrar compañeros que vivan en la misma zona y que acudan a su mismo centro con el mismo horario.

Si estás concienciado, te preocupa tu entorno y estás dispuesto a compartir tu automóvil, introduce tus datos y selecciona la zona en la que vives, también es importante que introduzcas el número de teléfono para que puedan contactar contigo. Debes seleccionar el turno en el que trabajas.

Una vez realizada estas fases, busca compañeros pulsando esta tecla en el menú de la izquierda y podrás ver una lista de compañeros que viven en tu zona y coincidan en turno y centro de trabajo.

En cada momento hay que evaluar cuál es el método de transporte más efectivo y racional para nuestras necesidades. Calculemos el tiempo real empleado por cada medio de transporte, el coste económico de cada uno, las comodidades o molestias que ofrece, -estrés de los atascos, tiempo en encontrar aparcamiento, coste del parking, multas...-

Por eso, te recomendamos que compartas tu coche o bien utilices el transporte público.

**Se ha preparado una aplicación en el área restringida de la página web para ayudar a la persona interesada a encontrar compañeros que vivan en la misma zona y que acudan a su mismo centro con el mismo horario**

[www.fundacionhvn.org/area\\_restringida/compartir\\_vehiculo/](http://www.fundacionhvn.org/area_restringida/compartir_vehiculo/)

## III Concurso de Ideas Medioambientales con Aplicación al Puesto de Trabajo

Los premios el tercer concurso de ideas medioambientales con aplicación al puesto de trabajo: una apuesta por la originalidad y la viabilidad

El Hospital Universitario Virgen de las Nieves, viene apostando desde hace tiempo para que nuestra actividad y nuestros centros hospitalarios, sean más respetuosos con el medio ambiente. De esta filosofía parte el "CONCURSO DE IDEAS MEDIOAMBIENTALES CON

APLICACIÓN AL PUESTO DE TRABAJO", que en el año 2005 ha celebrado su tercera edición.

Se presentaron 13 proyectos por compañeros del Hospital de distintas secciones, -personal subalterno, mantenimiento, Investigadores de la Fundación, personal de lavandería...-, lo que pone de manifiesto la sensibilización de los trabajadores del centro sanitario por aportar ideas que contribuyan a preservar el medio ambiente y mejorar en prácticas ambientales en el puesto de trabajo.

Dichos proyectos van dirigidos al establecimiento de medidas para un mejor aprovechamiento energético; para ahorro de papel; actividades educativas ambientales o incorporación en el Hospital de alimentos de comercio justo.

El jurado calificador y siguiendo los criterios de originalidad, aplicabilidad y viabilidad de los proyectos presentados acordó conceder dichos premios a:

**PRIMER PREMIO:** "BOLSAS DE ROPA SOLUBLES EN AGUA CALIENTE EN LAVANDERÍA CENTRALIZADA" presentado por D<sup>a</sup> Encarnación Luque Hitos (Lavandería-Planchadora).

**SEGUNDO PREMIO:** "ACTIVIDADES EDUCATIVAS AMBIENTALES" realizado por D. José M<sup>a</sup> Coratelo Rodil y D. Juan Pedro García Orellana. (Jefes de Personal Subalterno).

**TERCER PREMIO:** "INCORPORACIÓN DE PRODUCTOS ALIMENTARIOS DE COMERCIO JUSTO" elaborado por D<sup>a</sup> Inés M<sup>a</sup> Barrio Cantalejo (Investigadora de la Fundación Virgen de las Nieves).

**Desde este foro, agradecemos la participación de todos y todas, animándoles a seguir colaborando en el objetivo de hacer un hospital más sostenible.**



*Primer premio*



*Segundo premio*



*Tercer premio*

# Directorio del Hospital Virgen de las Nieves

Teléfonos y accesos a los recintos del Hospital  
[www.hospitalvirgendelasnieves.org](http://www.hospitalvirgendelasnieves.org)

## HOSPITAL GENERAL

### TELÉFONOS DE INFORMACIÓN

Información General: **958 020009**  
 Información Urgencias: **958 020002**  
 Admisión Hospitalización: **958 020612**  
 Admisión Consultas Ext: **958 0201 15**

### ACCESO EN BUS:

Línea nº **3, 4, 6, 9, 11 y 23**  
 Coste: **0,90€**

### HORARIO DE VISITA:

13 h a 20 h

**Existe acceso para minusválidos.**  
**Acceso desde Renfe:** 10 minutos caminando.

## HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS

### TELÉFONOS DE INFORMACIÓN

Información General: **958 021600**

### ACCESO EN BUS:

Línea nº **5**  
 Coste: **0,90 €**

### HORARIO DE VISITA:

**13 h a 20 h**

**Existe acceso para minusválidos**  
**Acceso desde Renfe:** 20 minutos caminando

## HOSPITAL MATERNO-INFANTIL

### TELÉFONOS DE INFORMACIÓN

Información General: **958 020043**  
 Información Urgencias: **958 020264**  
 Admisión Hospitalización: **958 020076**

### ACCESO EN BUS:

Líneas nº **3, 4, 6,**  
**9, 11 y 23**  
 Coste: **0,90€**

### HORARIO DE VISITA:

**13 h a 20 h**

**Existe acceso para minusválidos**  
**Acceso desde Renfe:** 10 minutos caminando

## HOSPITAL DE REHABILITACIÓN Y TRAUMATOLOGÍA

### TELÉFONOS DE INFORMACIÓN GENERAL

Información general: **958 021500**  
 Información sobre Urgencias: **958 021551**  
 Admisión de Hospitalización: **958 021503**

### ACCESO EN BUS

Líneas nº **3, 5, 20 y 33**  
 Coste: **0,90 euros**

### HORARIO DE VISITAS:

de **13 horas a 20 horas**

**Existe acceso para minusválidos.**  
**Acceso desde Renfe:** 20 minutos caminando.



<b>7ª PLANTA</b> Traumatología Hospitalización	Farmacia
<b>6ª PLANTA</b> Traumatología Hospitalización	Quirófanos de Traumatología
<b>5ª PLANTA</b> Cirugía Maxilofacial Hospitalización (Impar) Cirugía Plástica y Reparadora Hospitalización (Par)	Despacho de Asociaciones
<b>4ª PLANTA</b> Neurocirugía Hospitalización	Información
<b>3ª PLANTA</b> Reanimación (Par) Neurología Hospitalización (Impar)	Admisión
<b>2ª PLANTA</b> Rehabilitación Hospitalización (Par) Servicio de Neurofisiología Despacho de Medicina Preventiva	Biblioteca
<b>1ª PLANTA</b> U.C.I. Neurocirugía Quirófanos Hospital de Día Rehabilitación Angiografía TAC	Cafetería
<b>PLANTA BAJA</b> Área de dirección Unidad de Prestaciones Ortoprotésicas Consulta de Preoperatorio Consulta de Rehabilitación Jefe de Personal Subalterno Radiología	Consulta de Neurocirugía Consulta de Neurología Trabajo Social Admisión de Consultas Externas Sala de Espera Secciones Sindicales
	<b>PLANTA SEMISOTANO</b> Urgencias Sala de Observación Radiología de Urgencias Quirófanos Maxilofacial y Plástica Cocinas Comedor Médicos Consultas de Rehabilitación Gimnasio Piscina Admisión de Urgencias Información Sala de espera de Urgencias R.M.N.
	<b>PLANTA SOTANO</b> Lencería Mantenimiento Servicio de Documentación Clínica

## RECETA SALUDABLE

### TERNERA JARDINERA

#### Ingredientes del plato:

- 250 gramos de carne de vacuno.  
 - 90 gramos de judías verdes planas.  
 - 80 gramos zanahoria cortada en dados.  
 - 80 gramos de champiñón en láminas.

- 30 gramos de pimientos morrones  
 - 50 gramos de cebolla fresca.  
 - 10 gramos de pimiento seco rojo  
 - 50 gramos de limón.  
 - 20 gramos de puerros.  
 - 20 gramos de tomates frescos.

#### Condimentos:

Ajos. Aceite de oliva virgen.

Perejil fresco. Laurel.  
 Vino blanco.  
 Fécula de maíz tipo maizena.

#### Elaboración:

Se corta en trozos la carne y se rehoga en el aceite. Se saca y se pone aparte, en ese mismo aceite se hace una fritada con cebolla, ñoras, pimientos morrones,

tomate, ajo, puerro y laurel. Se tritura y se vuelve a poner con la carne.

Se le añade al vino blanco y se liga con maizena, se mueve lentamente hasta que quede ligada y por último se le añaden las verduras ya cocidas. Se deja cocer todo hasta que esté tierno.

Suprimiendo la maizena es un plato apto para celíacos.