

Abril 2020

Fuden al día

#StopCoronavirus

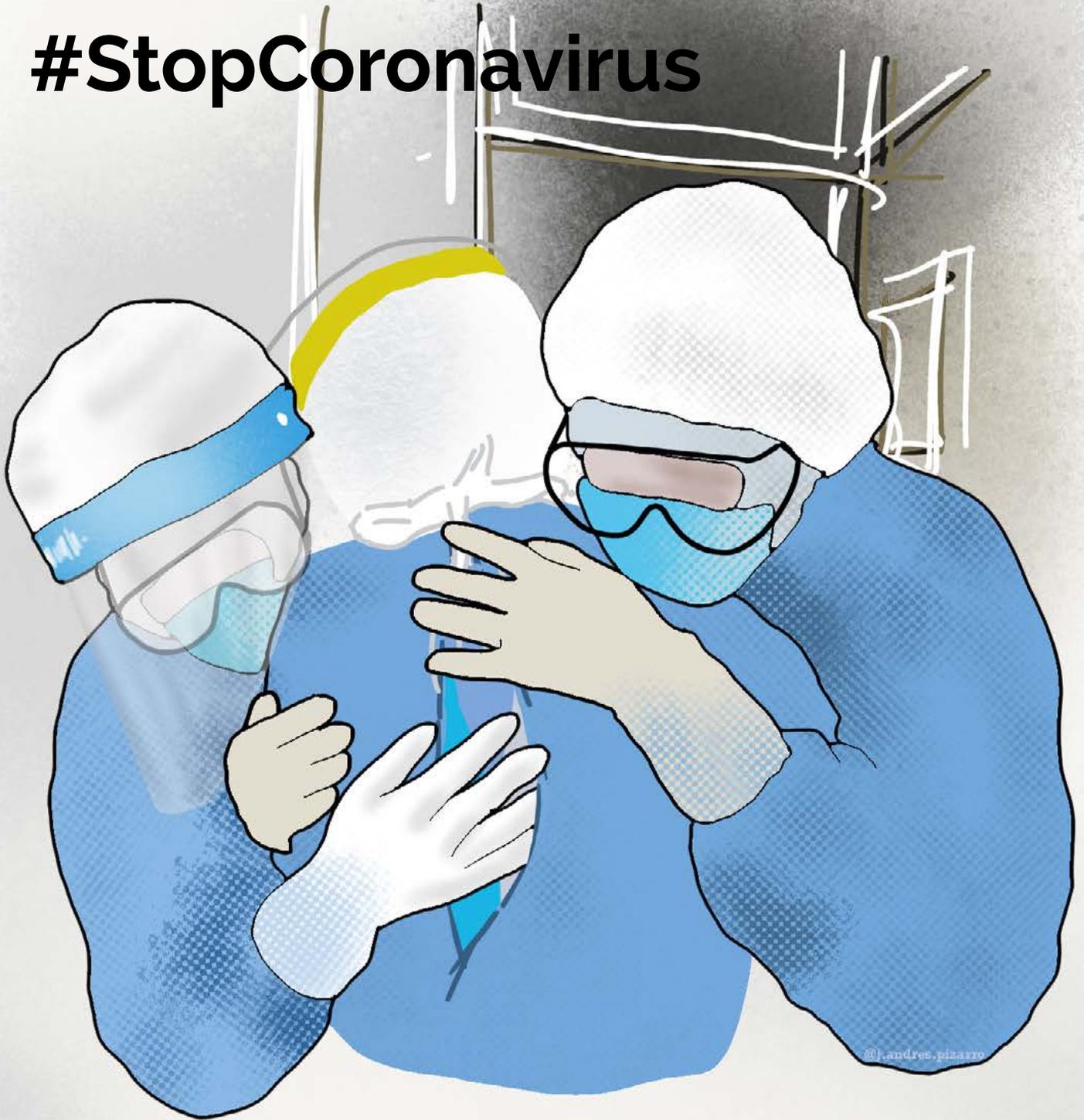


Ilustración: José Andrés Pizarro

Fuden

Sumario

03

Editorial

19

Fuden TV: nuestra televisión adapta su programación

04

Editorial

20

Colaboraciones en la prevención del coronavirus

05

Presentación de #StopCoronavirus

22

II Congreso Nacional de Investigación Fuden en Enfermería. Cambiamos al formato online

06

Fuden inclusiva: formación para afrontar el coronavirus

23

Nure Investigación / Especial día del libro

14

#FudenCuidaSanitarios

24

Cursos de formación continuada

13

#FudenCuidaPoblación

25

Aula Virtual: formación gratuita para afiliados a SATSE

16

Experiencias: conoce a los protagonistas de esta pandemia

26

Formación online acreditada por la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, ACSA

18

Los podcast de Frecuencia Enfermera

Edita: Sindicato de Enfermería (SATSE). **Coordinadora:** Amelia Amezcua. **Redacción:** Ana Búrdalo, Ana Eznarriaga, Irene García, Paloma Pérez y Juan Andrés Siles. E-mail: prensa@fuden.es. Web: www.fuden.es. Redes Sociales: Facebook: <http://www.facebook.com/fudenenfermera> Twitter: @fuden_es. Instagram: @fuden_es. **Maqueta:** Ana Búrdalo

Depósito Legal: M-27789-1993.



Víctor
Aznar

PRESIDENTE DE FUDEN

No somos héroes. Somos enfermeras

El papel de la enfermería en esta crisis es fundamental. Llegamos a la población, llegamos a los domicilios, llegamos a las unidades de cuidados intensivos. **Somos esos eslabones fundamentales de las cadenas de cuidados que sostienen la vida.** Contamos con la formación, la capacitación, la cualificación y con la visión integral y sistémica para ser las protagonistas en este problema de salud pública.

Nos llaman héroes, nos reclaman por la calidad de nuestro trabajo, pero... **¿Tú cómo te sientes, enfermera?** Esta es la pregunta de la que partimos en Fuden para organizarnos y adaptarnos a las necesidades de los profesionales de enfermería que están escribiendo cada día la historia a través de su trabajo en esta crisis sanitaria.

Contamos con 30 años de experiencia en los que hemos puesto en marcha infinidad de proyectos. Pero este enorme problema de salud pública, la incertidumbre del "qué pasará mañana" **también nos ha hecho reflexionar, replantearnos, como a todos, hacia dónde ir y cómo responder a las necesidades que nos están haciendo llegar tanto las enfermeras como la población.** Hemos profundizado en nuestras fortalezas, en las de nuestro equipo, hemos tirado de creatividad, de esfuerzo y **hemos trabajado bajo una firme creencia: "este virus lo paramos juntos"**.

La conexión, la unión, es lo que nos hace fuertes. Invencibles. Capaces de superar esta época de tremenda inseguridad y caos y **convertirnos en el armonizador de acciones,** en el

generador del espacio de conexión y de unión que potencie el desarrollo de los profesionales de enfermería.

En Fuden contamos con una alta competencia y dominio de los **entornos virtuales de aprendizaje,** con una gran **capacidad de comunicación,** de difusión, de penetración en el colectivo enfermero y en la propia población y **sabemos escuchar.** Esta combinación de elementos ha dado lugar a una serie de estrategias para dotar a los profesionales de **recursos cognitivos,** como el Plan de Contingencia Emocional, o de **herramientas que les capaciten** para afrontar su trabajo en Urgencias y en Cuidados Intensivos.

También en el nivel informativo y en el de la educación para la salud, ya que el conocimiento cambia a ritmo vertiginoso por lo que hemos considerado necesario proporcionar información válida, gestionarla, organizarla y transmitirla de una forma fácil y así nacieron **#FudenCuidaSanitarios** y **#FudenCuidaPoblación.** Estrategias para acompañar a los profesionales y potenciar su desarrollo. **Porque es nuestro momento.**

Avancemos y **dejemos a un lado el miedo, la angustia del caos y el desconcierto y pasemos a la fase del aprendizaje y del crecimiento.** Es un momento único, aprendamos a gestionarlo para salir fortalecidos. **Reforcemos nuestra autoestima profesional, reconectemos** con nosotros mismos, con nuestra profesión, con nuestros compañeros. **Porque no somos héroes. Somos enfermeras.**

editorial



**Amelia
Amezcua**
DIRECTORA DE FUDEN

2020 Conectadas a los retos, a la posibilidad. Porque juntas, seremos ya imparables.

El premio Nóbel José Saramago señala que *"nunca una generación ha tenido tanta responsabilidad sobre sí misma y sobre el futuro, como la generación actual"*.

El año 2020 es el año internacional de las enfermeras y no es una broma. Si nos sentimos invisibles nos hemos puesto en el punto de mira. Pero **para gozar del arcoiris primero que tendremos que soportar la lluvia y es ese momento en el que estamos.**

Esta situación de descontento, de interrogación de incertidumbre es donde está la posibilidad de mejorar y de superarnos, es donde reside el impulso para trascender nuestros destinos. El momento de crisis es esa fuente de riqueza para proyectarnos, para crecer y, como decía el año 2020: **para desplegar todo nuestro potencial.** Encaremos nuestro destino. **Tomemos la palabra y alcemos la voz.**

Nada va a volver a ser como antes porque el mundo se ha convertido en un gran tablero de ajedrez en el que al mover una pieza todas las demás quedan afectadas. Nada volverá a ser lo mismo. Porque **han cambiado todas las normas de juego y todas las posiciones estratégicas** y las enfermeras somos esas piezas en movimiento que se la juegan en cada partida: en el mundo actual y en el nuevo.

Saber gestionar estas crisis de salud pública es el reto científico y tecnológico que tienen planteadas las sociedades desde ya. No en un futuro lejano: ahora. Y **las enfermeras estamos viendo que somos protagonistas de este reto** y es así como

nos tenemos que sentir. Tenemos que hacer que esto nos sirva de revulsivo.

Ahora nos llaman héroes. Antes nos sentíamos invisibles.

Dice un proverbio africano que no se trata de cómo yo te llame, si no a qué respondes tú. Pero si no sabes quién eres, cualquiera puede ponerte un nombre. Y si cualquiera puede ponerte un nombre entonces responderás a cualquier cosa.



Así que, **tomemos el control.** Tenemos que afianzarnos, empoderarnos, respetarnos... Y este es el primer paso. **Nos hemos puesto en camino,** aunque de una forma totalmente involuntaria. Pero tomemos conciencia.

ESTE VIRUS LO PARAMOS JUNTAS Y LAS ENFERMERAS JUNTAS SEREMOS YA IMPARABLES.

Nuestra conexión nos hace fuertes

#StopCoronavirus

El espacio online en www.fuden.es que aglutina todas las acciones de la Fundación

El 14 de marzo se decretó el Estado de Alarma. Desde ese mismo momento nos pusimos a trabajar y surgió #StopCoronavirus. Un espacio que nace con ese firme convencimiento que inspira las acciones de FUDEN de "no dejar a nadie atrás"; ni a profesionales ni a población.

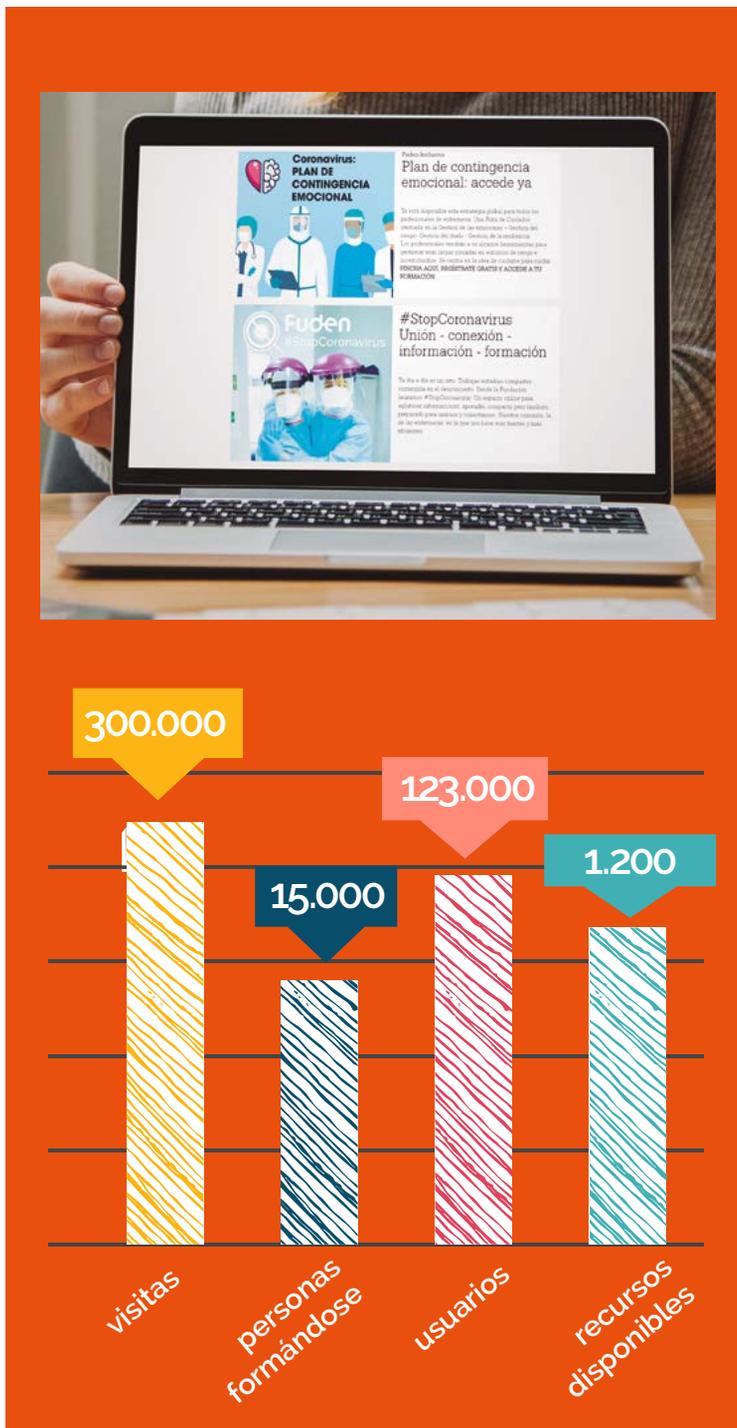
Así nació, ya en marzo, este espacio de acceso gratuito destinado a sanitarios y a población. Un espacio virtual que aglutina contenidos formativos e informativos y acceso a diferentes recursos audiovisuales, con el objetivo de generar esas "prácticas cuidadoras y hábitos compartidos" tan necesarios para hacer frente al Coronavirus y de los que las enfermeras tanto sabemos.

Con el convencimiento de que, en la **colaboración, en la unión, y en la conexión de profesionales y población**, está la llave para el control y el afrontamiento eficaz de esta pandemia nace #StopCoronavirus, un espacio online dentro de www.fuden.es.

Este es un momento que nos está poniendo a prueba, que nos reta... Un tiempo de desconcierto mundial en el que las enfermeras, como siempre, estamos ocupando el lugar que nos corresponde en este viaje, **capitaneando el riesgo, siendo agentes de cambio y profesionales que transforman la realidad**. Desde FUDEN sabemos que lo importante en estos momentos es contribuir, influir en la sociedad, potenciar las acciones, y eso no se logra sin conexión y sin profesionales en las mejores condiciones: **esto es lo que marcará la diferencia para superar la crisis y asumimos este compromiso con este proyecto**.

Y este es el punto de partida de las iniciativas que lanzamos desde la Fundación y que se recogen en el espacio #StopCoronavirus. **Con más de 1000 documentos ya disponibles y que crecen cada día, mostramos los recursos de organizaciones de todo el mundo, elaboramos contenidos propios de manera constante, recogemos información fundamental en 24 idiomas...**

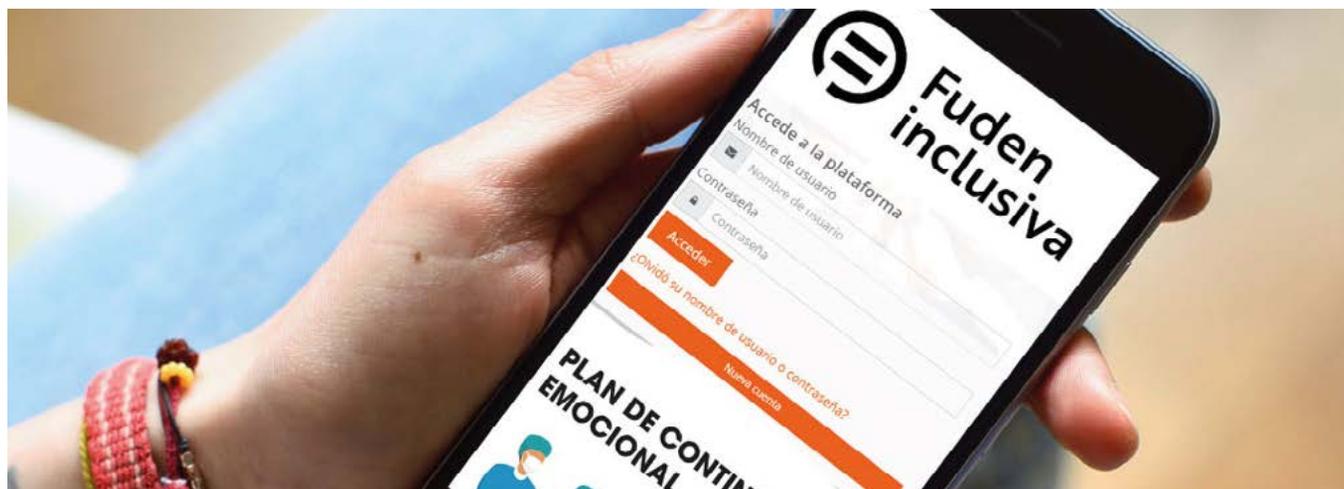
En tan sólo un mes de recorrido, 123.000 usuarios y más de 300.000 visitas a este espacio, avalan la utilidad de este lugar de encuentro y de formación. ¿Te lo vas a perder?





Fuden inclusiva

FORMACIÓN EN ABIERTO PARA LA GESTIÓN DE ESTA CRISIS



Fuden inclusiva es el nuevo espacio online de FUDEN que acoge los proyectos formativos que hemos diseñado para mejorar las capacidades de las enfermeras en la gestión de esta crisis. La formación que recoge es gratuita y en abierto e incluye diferentes sistemas de reconocimiento de competencias como las insignias digitales además de otros certificados.

'Fuden inclusiva' es un proyecto en el que llevamos trabajando desde hace algún tiempo, pero que hemos acelerado y lanzamos en este momento de crisis sanitaria para que sirva como soporte en la formación específica de las enfermeras. Arrancamos con **tres**

formaciones, gratuitas y en abierto, diseñadas en exclusiva para este momento clave que estamos viviendo:

- Coronavirus. **Plan de contingencia emocional**
- Plan de capacitación COVID-19: **Cuidados Intensivos**
- Plan de capacitación COVID-19: **Urgencias**

Próximamente estará disponible un nuevo plan centrado en los **Primeros Auxilios Psicológicos para Enfermeras**.

El objetivo de 'Fuden inclusiva' es generar un espacio accesible y abierto donde las enfermeras se formen a través de las herramientas más innovadoras, como son los NOOCS, cursos online masivos y abiertos, de corta duración y especializados en un tema concreto.

www.fudeninclusiva.es recoge tres premisas clave: es una plata-

forma de **formación abierta** que ofrece la posibilidad de que las enfermeras accedan a las píldoras formativas cuando puedan (en las guardias, en el tren, en sus ratos libres...), **accesible**, facilitando que todos, independientemente de sus capacidades, tengan posibilidad de formarse, y una herramienta de **reconocimiento de competencias y habilidades** a través de las **insignias digitales y diferentes certificaciones**.

En
Fuden inclusiva
ya somos

15 000

Plan de contingencia emocional Resiliencia

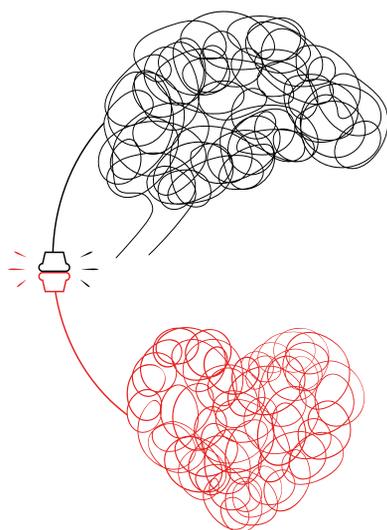
Gratuito. Accede ya 



F.J.D.G

"Gracias por recordarme que, aunque sólo me enseñaran a cuidar de mis pacientes, alguien debe cuidar de mi y quien mejor que yo mismo para hacerlo. A partir de ese momento en el que soy consciente de mi necesidad de seguridad, de conocimiento y autocuidado, soy capaz de manejar mejor todas esas emociones, la culpa, el miedo, etc."

Este plan de Contingencia Emocional de FUDEN, disponible en abierto para todas las enfermeras, se organiza en **pildoras formativas en formato de talleres virtuales con el objetivo de desarrollar la resiliencia**. Los profesionales tienen a su alcance herramientas para gestionar esas largas jornadas en entornos de riesgo e incertidumbre. Se centra en la **idea de cuidarse para cuidar**, la importancia del bienestar del equipo y cómo trasladarlo a la población.



No es una formación académica al uso, sino de crecimiento personal para el desarrollo profesional. **Centrada en la promoción de la inteligencia intrapersonal e interpersonal** ofrece un entrenamiento en esas habilidades núcleo, que capacitan a los profesionales para la gestión emocional y les permitirán crear **hábitos para el alto rendimiento profesional en tiempos de crisis**.

¿CÓMO SE ORGANIZA?

Nuestro Plan de Contingencia Emocional se distribuye en módulos: Plan de Cuidados para ti enfermera y Gestión de Duelo, Hábitos para una mente saludable, Gestión de emociones, Apoyo psicológico en crisis y Gestión del riesgo. En mayo incluiremos un nuevo módulo sobre gestión intrafamiliar

¿QUÉ INCLUYE CADA MÓDULO?

En cada uno encontrarás **pildoras formativas en diferentes formatos**: video, podcast, infografías, textos... Todos pensados para profundizar en aspectos emocionales claves

en la gestión de esta crisis.

¿ESTÁ ACREDITADO?

Insignia digital, certificado de participación y **posibilidad de diploma acreditado de 1 ECTS por la Universidad de Castilla la Mancha por cada módulo de contenidos**, pueden ser tuyos.



MÓDULOS FORMATIVOS ACREDITADOS

25 horas, 1 ECTS por módulo, acreditado por la UCLM



Plan de Cuidados para ti enfermera y Gestión de Duelo.



Hábitos para una mente saludable.



Gestión de emociones.



Apoyo psicológico en crisis.



Gestión del riesgo.



NUEVO MÓDULO:
Gestión intrafamiliar

Plan de capacitación COVID 19

Urgencias

Gratuito. Accede ya 

BLOQUES

Encontrarás 9 bloques de contenidos donde se abordan las diferentes situaciones de Urgencia. y Covid-19

ACREDITACIÓN

Está acreditado por la Universidad de Castilla La Mancha, UCLM con **25 horas y 1 ECTS**



INSIGNIA DIGITAL

Además podrás conseguir tu Insignia Digital y Certificado de participación



Pacientes COVID



Protección Individual



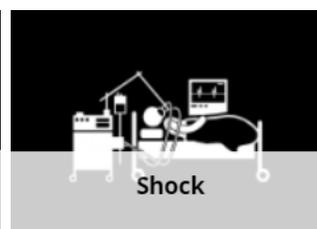
Respiratorio



Farmacología



Cardiología



Shock



Reanimación



Paliativos



Varios

¿EN QUÉ CONSISTE EL PLAN?

Este plan de capacitación es un itinerario formativo gratuito y abierto a cualquier **profesional de enfermería del mundo** que quiera mejorar sus capacidades en el **ámbito de la urgencia en los cuidados a pacientes con COVID19**.

¿QUÉ RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES?

Hemos configurado este espacio

de acceso libre organizando nuestros recursos didácticos y actividades de manera útil para tu práctica diaria. Este diseño te permite ordenar tu aprendizaje según tus necesidades y **que puedas compartir tu conocimiento y experiencia con el resto de compañeros**.

Es fundamental formarse, pero también conectarse y potenciar nuestra fuerza enfermera. Queremos facilitar tu formación. Las circunstancias actuales no

te permiten mucho tiempo por lo que hemos transformado nuestros contenidos en **infografías, mapas conceptuales y vídeos**.

Además está disponible un apartado de **documentación** para que amplíes tus conocimientos a través de artículos y con bibliografía de referencia.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LOS FOROS?

Encontrarás 3 foros:

- para compartir **evidencia**
- para aportar **estrategias o prácticas de fortuna**
- para trasladarnos lo que echas en falta

El objetivo es compartir para crecer, generar oportunidades de aprendizaje colaborativo y validar tu práctica clínica en estos momentos de incertidumbre.



M.M.V.D

"Soy enfermera y en estos momentos estoy cubriendo una baja en centro de salud. Este curso me parece de lo más completo en cuanto a este tema para poder adquirir conocimientos, trucos y manera de enfrentarnos a este problema. Muchas gracias."

Plan de capacitación COVID 19

Cuidados intensivos

Gratuito. Accede ya 

¿EN QUÉ CONSISTE EL PLAN?

Es un itinerario formativo, compuesto de 10 bloques, abierto a los **profesionales de enfermería de cualquier lugar del mundo** que quieran mejorar sus capacidades en el **ámbito de los cuidados intensivos**.

Hemos creado y recopilado nuestros recursos didácticos y actividades para poner a tu disposición este espacio de acceso libre, un lugar de aprendizaje autónomo y colaborativo donde puedes organizar tu proceso de crecimiento profesional según tus necesidades y reforzar tus cuidados en el ámbito de los cuidados intensivos.

¿QUÉ RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES?

Sabemos que ahora mismo el tiempo no te sobra, por lo que hemos

transformado la mayoría de contenidos en **infografías, mapas conceptuales y videos**.

Tienes disponible un apartado de **documentación** con artículos y bibliografía de referencia en el caso de querer ampliar la información sobre temas específicos de la formación.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LOS FOROS?

La práctica basada en la evidencia en un tema que se actualiza a diario como es el COVID-19, se nutre de las estrategias reales de implementación



B.S

“Ante esta situación y la incertidumbre que crea la misma creo, que el aporte de estas herramientas didácticas de conocimiento son una buena estrategia para que el personal sanitario se encuentre más seguro en el trabajo”

clínica. Por eso necesita espacios de aprendizaje compartido y colaborativo, como son los foros que incluye esta formación. Encontrarás 3 espacios donde compartir **evidencia**, aportar **estrategias o prácticas de fortuna** y también para trasladarnos lo que echas en falta.



ACREDITACIÓN E INSIGNIA DIGITAL

Está acreditado por la Universidad de Castilla La Mancha, UCLM con **25 horas y 1 ECTS**. Además conseguirás insignias digitales: una manera innovadora de acreditar competencias y habilidades que definen el perfil de la persona que lo realiza.



PRÓXIMAMENTE

☰ Plan formativo

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para enfermería



El curso de **Primeros Auxilios Psicológicos, PAP**, es un **nano-curso** dirigido a enfermeras que en el momento actual de crisis sanitaria trabajan en entornos diferentes al habitual enfrentándose a situaciones complejas relacionadas con el cuidado urgente, la gestión emocional o con la escasez de recursos.

Ante este contexto cambiante **no hay que olvidar un aspecto clave que a menudo queda en un segundo plano**: los cuidados en salud mental, especialmente en situaciones potencialmente traumáticas, con el **fin de evitar el daño emocional secundario**

Mediante esta formación **queremos que las enfermeras conozcan y se familiaricen en la técnica de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)**. Mostrar las herramientas disponibles con el objetivo de que los profesionales tomen conciencia de que el cuidado de la salud mental y

emocional, no emana del sentido común: **es necesario formarse para ser competente en estas situaciones y obtener los mejores resultados.**

¿CÓMO SE ORGANIZA?

Nuestra formación **se organiza en 4 píldoras formativas**: ¿Qué son y qué no son los PAP?, Principios, objetivos y pautas básicas en PAP, Uso responsable de PAP: Autocuidado y Diagnósticos Enfermeros relacionados con PAP.

¿QUÉ INCLUYE CADA MÓDULO?

Nuestras píldoras formativas incluyen diferentes formatos: video, podcast, infografías, textos... Todos pensados para incorporar los aspectos clave de los PAP, a los cuidados enfermeros.

¿CUÁNDO ESTARÁ DISPONIBLE?

Esta formación online de acceso libre estará disponible a lo largo del mes de mayo en Fuden inclusiva.

ACREDITACIÓN E INSIGNIA DIGITAL

Esta formación incluye insignia digital, certificado de participación y diploma acreditado de 1 ECTS y 25 horas por la UCLM

4 PÍLDORAS FORMATIVAS

- 1 ¿Qué son y qué no son los Primeros Auxilios Psicológicos, PAP?
- 2 Principios, objetivos y pautas básicas en PAP
- 3 Uso responsable de PAP: Autocuidado
- 4 Diagnósticos Enfermeros relacionados con PAP

Información al día para profesionales:

#FudenCuidaSanitarios



Eres sanitario y no paras. La información cambia cada minuto y necesitas acceder a las novedades de forma rápida y organizada. Te lo ponemos fácil y recogemos toda la información relevante para que puedas consultarla en un único lugar: protocolos, guías, informes, artículos científicos...

Dentro del espacio online #FudenCuidaSanitarios encontrarás las diferentes recomendaciones, informaciones, documentos, etc. relacionados con los diferentes aspectos de la gestión del coronavirus. Hemos organizado todos los recursos para que puedas encontrarlos fácilmente: documentos emitidos por la OMS, el Ministerio de Sanidad, la Comunidad de Madrid, el comité de ética asistencial... Además incluimos varias secciones que nos parecen clave en la gestión de esta crisis sanitaria:

- **Recursos sobre salud mental:** para poder cuidarnos y así poder cuidar.

Y dos secciones centradas en garantizar la accesibilidad de los conocimientos y los cuidados enfermeros a toda la población, atendiendo a la diversidad:

- **Codesarrollo y transculturalidad:** con recursos relacionados con el coronavirus en 24 idiomas.
- **Lectura fácil,** donde están disponibles contenidos sobre COVID-19 comprensibles para personas con dificultades en la comunicación como analfabetos funcionales, personas con discapacidad intelectual, niños con menor desarrollo de comprensión lectora...



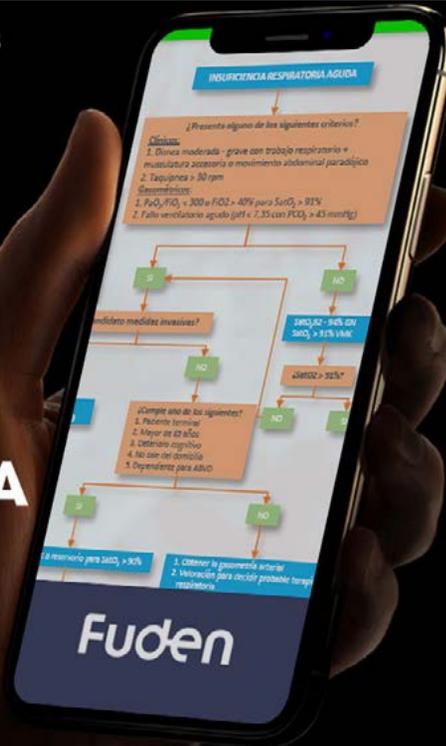
R. C

"En este espacio encuentro información actualizada, veraz... y sobre todo están disponibles, en un mismo sitio todos los contenidos que necesito conocer para poder trabajar sobre el coronavirus directos desde las fuentes oficiales".

#FudenCuidaSanitarios

Guía rápida PROTOCOLO COVID19 HOSPITAL IFEMA

descarga gratuita 



FUDEN ha diseñado esta Guía rápida: PROTOCOLO COVID-19. HOSPITAL IFEMA. Un documento que toma como punto de partida el protocolo de actuación con el que se trabaja en IFEMA y que hemos transformado en una guía rápida, visual, útil y de fácil consulta para facilitar el acceso a los algoritmos de decisión que deben orientar la práctica clínica en la atención al COVID-19. Está disponible gratis en #FudenCuidaSanitarios.

La guía sigue los 5 apartados que integran el protocolo COVID-19 del IFEMA:

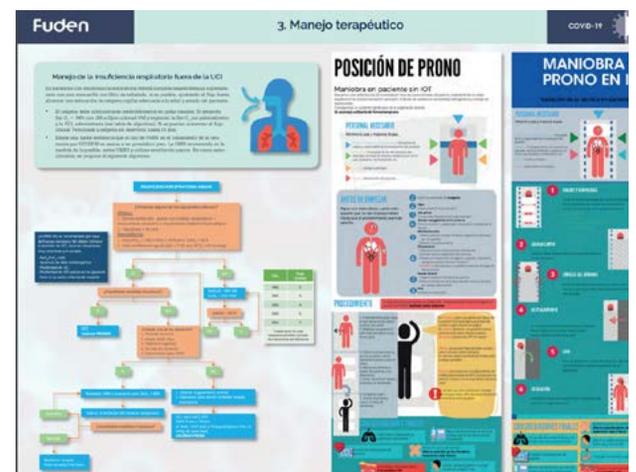
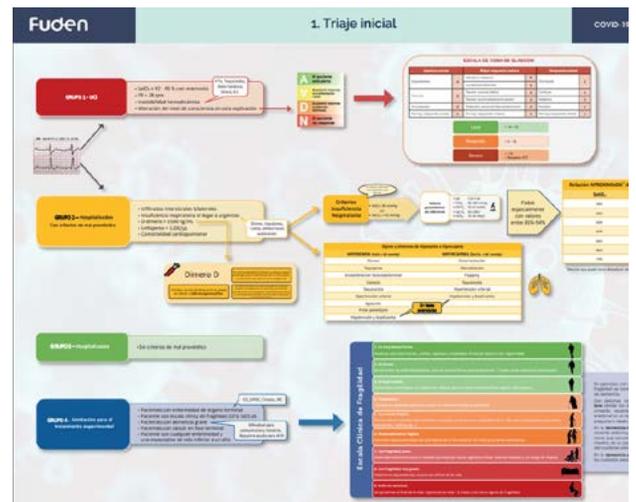
- el triaje inicial
- el manejo de pacientes a su llegada
- el manejo terapéutico
- protocolo para el pase de visita
- criterios de valoración de alta hospitalaria.

MAPAS CONCEPTUALES E INFOGRAFÍAS

Hemos organizado la información de cada uno de estos apartados en forma de mapa conceptual e infografía, incorporando además información complementaria sobre determinados aspectos fundamentales.

De esta forma, tienes a tu disposición de forma rápida y visual toda la información para guiar la toma de decisiones y las intervenciones.

Descarga la guía gratis



Claves en fisioterapia respiratoria



Uno de los principales problemas que genera el Covid-19 es la neumonía. Y son muchos los pacientes que nos han hecho llegar diversas consultas relacionadas con la recuperación y sobre cómo ayuda la aplicación de la fisioterapia respiratoria en este proceso.

Ante estas demandas, dudas y consultas, el equipo de fisioterapia de Fuden se ha puesto en marcha y ha publicado una serie de recursos dirigidos tanto a pacientes como a profesionales. Son expertos en este ámbito, ya que lideran desde hace varias ediciones el experto universitario en Fisioterapia respiratoria diseñado por la Universidad Católica de Ávila, UCAV, y Fuden con un gran índice de participación.

Los recursos que están teniendo más éxito, son las infografías que ha realizado nuestro equipo, ya que explican, de una manera clara y visual las recomendaciones para una recuperación correcta después de sufrir una neumonía por Covid -19.

Descarga las recomendaciones



RECOMENDACIONES EN FISIOTERAPIA RESPIRATORIA TRAS NEUMONÍA POR COVID-19

- 1.POSICIÓN INICIAL**

Sentado en una silla con la espalda recta y los pies apoyados es el suelo. Si es posible realizar los ejercicios sin la mascarilla guardando una distancia de seguridad de 2 mtr. Esta posición se mantiene en los ejercicios 2, 3 y 4.
- 2.INSPIRACIÓN Y ESPIRACIÓN**

En la inspiración coger el aire por la nariz, aguantamos el aire durante 3 segundos y en la espiración expulsamos el aire por la boca lentamente como si quisiéramos apagar una vela. Esta técnica se realiza en los ejercicios 3 y 4.
- 3.RESPIRACIÓN ABDOMINAL**

Se coloca una mano en el centro del abdomen y otra en el centro del pecho mientras se respira. En la inspiración dirigimos el aire al abdomen, de manera que sólo se mueve la mano abdominal. Se realizan 10-15 repeticiones, 2-3 veces al día.
- 4.EXPANSIÓN TORÁCICA**

Colocamos las dos manos sobre las costillas inferiores, llevamos el aire hacia las manos con la intención de que se separen entre si en la inspiración y se aproximen en la espiración. Se realizan 10-15 repeticiones, 2-3 veces al día.
- 5.SI HAY SECRECIONES**

Se realiza una inspiración normal, seguida de una espiración con la boca abierta de todo el aire. Se realiza tumbado de un lado y luego del otro. Se realiza durante 3-5 minutos o hasta que aparezca fatiga, 2-3 veces al día.

Fuden



OBJETIVOS DE LA FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

- 1. DISMINUIR LA DISNEA**

Entendemos por disnea a la sensación subjetiva de falta de aire por el paciente


- 2. MEJORAR LA EFICACIA DE LA MUSCULATURA RESPIRATORIA Y LA OXIGENACIÓN**

Siendo el diafragma el músculo respiratorio principal


- 3. MEJORAR LA MOVILIDAD TORÁCICA**

Con una respiración amplia y profunda expandimos y contraemos la caja torácica permitiendo una mejor mecánica ventilatoria


- 4. AUMENTAR LA TOLERANCIA AL EJERCICIO**

Aumentar el tiempo que se puede practicar una actividad como caminar y permanecer activo antes de que aparezca el cansancio


- 5. ELIMINAR SECRECIONES**

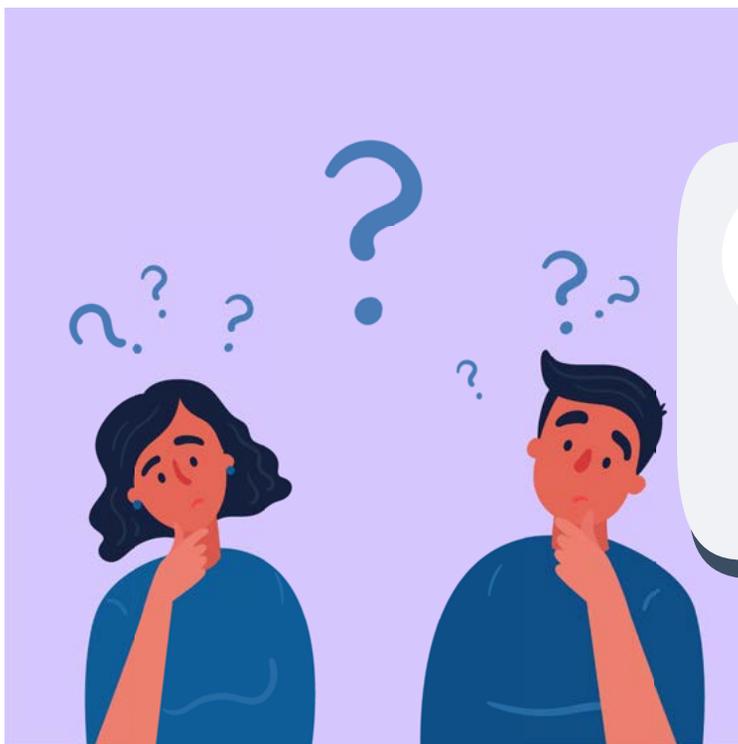
En caso de existir secreciones, ayuda a eliminarlas



Fuden

Aclarando cuestiones sobre el coronavirus

#FudenCuidaPoblación



N. M

“Comenté a Fuden si nos podían echar una mano, para poder facilitar, tanto a la población como a los profesionales, información sobre el coronavirus en diferentes idiomas y no dudaron un momento. Abrieron la sección Desarrollo y Transculturalidad donde hay información disponible en 24 idiomas. Nos está resultando súper útil”

Vivimos días de aislamiento en la era de la comunicación y la sociedad la información. Una paradoja que nos hace vivir aislados, pero conectados a través de las nuevas tecnologías: redes sociales y whatsapp generan noticias e información a un ritmo vertiginoso y muchas veces vivimos cierto colapso informativo que nos

llega a bloquear. ¿Tienes dudas sobre qué hacer ante el coronavirus? Desde FUDEN hemos creado este espacio online para ofrecerte información contrastada y en formatos visuales atractivos, de temas relevantes sobre el virus y que pueden afectar a tu día a día.



+ de 50.000
personas han
accedido ya a
#FudenCuidaPoblación

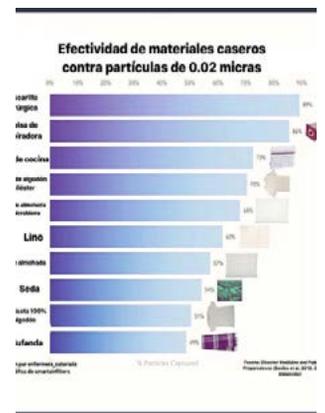
#FudenCuidaPoblación

Lectura fácil

Igualdad de oportunidades en el acceso a la información

La lectura fácil es la adaptación de un contenido para permitir una lectura y una comprensión más sencilla del mismo. No solo abarca el texto, sino también se refiere a las ilustraciones y a la maquetación. Y este tipo de contenidos es lo que encontrarás en la sección Lectura fácil. **Disponible tanto en #FudenCuidaSanitarios como en Población, accederás a contenidos relacionados con el coronavirus accesibles y adaptados.**

El diseño de estos materiales facilita que todos, independientemente de sus capacidades, tengan posibilidad de acceder a la información, **eliminando las barreras y considerando la diversidad.** A través de esta sección queremos fomentar igualdad de oportunidades en el acceso a la información y **lograr, en definitiva, una mejor salud de las personas.**



#FudenCuidaPoblación

Codesarrollo y Transculturalidad

Eliminando barreras en el acceso a la información

Alemán, Árabe, Bengalí, Chino, Francés, Fula, Inglés, Italiano, Rumano, Tagal, Haussa, Wolof, Albanian, Amharic, Arabic, Bambara, Bengalí, Edo, Esan-ishan, Farsi, Georgian, Hindí, Igbo y Kurdish-sorani son los idiomas en los que encontrarás información sobre el coronavirus en la sección Codesarrollo y Transculturalidad que hemos creado.

Disponible tanto en #FudenCuidaPoblación como Sanitarios, el objetivo principal es poner a disposición, tanto de la población como de los propios sanitarios, herramientas para **facilitar la comunicación en la prevención y abordaje del coronavirus.**





Experiencias Conoce a los protagonistas de esta pandemia global

Vivimos un momento de enorme trascendencia, somos parte de esta generación de enfermeras que está liderando en las circunstancias más adversas y han cogido las riendas en todos los rincones del territorio: gestionando recursos, dirigiendo equipos y tirando de la creatividad y la innovación en procesos y servicios ante la precaria situación. Y también somos esa generación que tiene la **RESPONSABILIDAD** de no permitir que todo este acervo experiencial y de conocimiento se pierda.

COMPORTE TU TESTIMONIO. Porque escribir y compartir no solo es un acto de generosidad, sino que permite que muchos validen **TODO LO QUE EXPERIMENTAN**, pone en orden las ideas y el esfuerzo por expresarlas coherentemente, provoca efectos terapéuticos importantes dando sentido a lo que pensamos y sentimos. Envíanoslo a prensa@fuden.es.

“TODO VA A SALIR BIEN”

“Que las pandemias pueden ocurrir en cualquier continente, en cualquier momento, no avisan, no entienden de clases sociales, pueden ocurrir en países desarrollados y en vías de desarrollo, que ninguno está preparado. Y aquí la situación es horrible, pero tenemos recursos, tenemos un sitio donde refugiarnos, comida para alimentarnos, agua potable con la que hidratarnos, un sistema sanitario público y potente. Y que esto nos enseñará a ponernos en la situación de todo aquello que sufre esto a diario con recursos limitados”

Aida Fernández y Nerea Pinto
Enfermeras y alumnas del Experto en Cooperación Internacional de FUDEN

Fuden
#Opinión



DEJA DE SER BLANCA OCCIDENTAL Y PREGUNTA: ¿QUÉ NECESITÁIS?

"A tal pregunta la misma respuesta fuera del país que fuere: "no tenemos miedo a la enfermedad, tenemos miedo al hambre, porque si nuestros gobiernos determinan que no podemos salir de casa, no podremos comer, mis hijos, mis padres, yo mismo, que moriré de hambre, porque ¿sabes? Aquí no tenemos unos ingresos fijos, no tenemos un sistema de pensiones, de retribuciones, solamente tenemos dos piernas y dos brazos para salir y trabajar día a día para comer".
¿Qué dices ante esta lógica aplastante si una vez más hay 'un mundo' y 'otro mundo'?"

Fuden #Opinión **Nieves Márquez A.**
Coordinadora de proyectos de Cooperación Enfermera FUDEN



Fuden #Opinión

Amina Katerji Acosta
Enfermera de la Unidad de Hematología y Hemoterapia, Enfermera-Coordinadora de Ensayos Clínicos de Reumatología, Sevilla

Tú no puedes con nosotros, nosotros somos los que podemos contigo, no lo olvides. Demasiadas vidas por delante te has llevado ya, demasiados malos momentos has hecho pasar ya a muchísimas personas en todos los ámbitos. Demasiado mal nos has traído a todos ya. Pero tú no puedes con nuestra capa invisible que nos rodea, una capa que nos hace seguir luchando y luchando y, siento decirte que, tú el final no lo conoces, pero nosotros sí:

JAQUE MATE

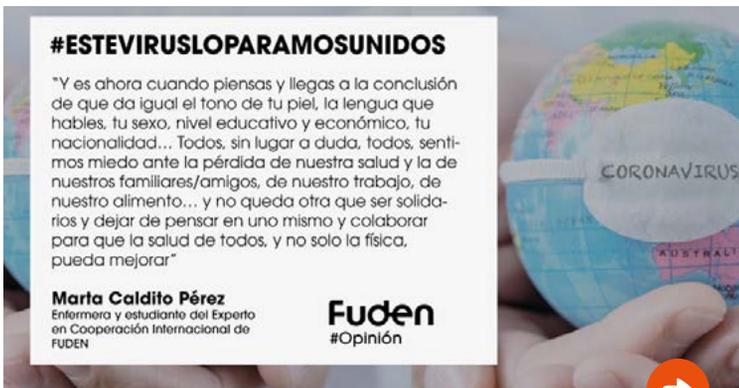


#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

"Y es ahora cuando piensas y llegas a la conclusión de que da igual el tono de tu piel, la lengua que hables, tu sexo, nivel educativo y económico, tu nacionalidad... Todos, sin lugar a duda, todos, sentimos miedo ante la pérdida de nuestra salud y la de nuestros familiares/amigos, de nuestro trabajo, de nuestro alimento... y no queda otra que ser solidarios y dejar de pensar en uno mismo y colaborar para que la salud de todos, y no solo la física, pueda mejorar"

Marta Caldito Pérez
Enfermera y estudiante del Experto en Cooperación Internacional de FUDEN

Fuden #Opinión



PERSONAS QUE CUIDAN DE PERSONAS

"Porque la mayoría de los enfermos necesitan lo que las PERSONAS. Necesitas una mano que te ayude, una mano que te sostenga, una mano que te acompañe, una mano que te ayude a levantarte, una mano que te ayude a caminar, una mano que te ayude a comer, una mano que te ayude a dormir, una mano que te ayude a vivir."

Enrique Samal Pérez
Enfermera, Jefe del Hospital de FUDEN

Fuden #Opinión

PERSONAS QUE CUIDAN DE PERSONAS

Ellos, quienes de una forma o de otra, están cuidando lo invisible."



ENFERMERAS: HÉROES CON ESCUDOS INVISIBLES

Mis compañeras, las enfermeras héroes junto con el equipo, cada día van a trabajar con unos escudos invisibles llamados capacidad científico-técnica, ayuda a los demás, sacrificio y fortaleza emocional. Todos estos héroes antepone sus valores de humanidad para combatir al invisible, pero les empuja una fuerza superior que les llena de un poder llamado "trabajar por el prójimo".

Mayte Pérez Pérez-Medrano
Enfermera, Hospital Universitario Santa Cristina, Madrid.

Fuden #Opinión



Fuden #Opinión

Cuidarnos para avanzar, para aprender, para no agotarnos y no dejar de crecer

"Conocimiento e inteligencia tienen que trabajar en equipo con nuestra afectividad para construir y construimos, para ser conscientes del momento en el que estamos viviendo. Es urgente que esa complejidad de lo que venimos dotados los humanos, nuestro mundo afectivo, juegue a nuestro favor y no nos sabotee en este momento".

Amelia Amezcua
Enfermera, Directora de FUDEN



Los podcast de nuestra radio Frecuencia enfermera

Exprésate

¿Cómo te sientes enfermera? es un espacio, dentro de frecuencia Enfermera, donde puedes desahogarte: poner en común las experiencias, sentimientos y emociones que estás viviendo como enfermera en medio de esta crisis sanitaria. Aligerar esa carga emocional que supone el estar, haber estado o no poder estar, a pie del cañón combatiendo el coronavirus.

Para ello, hemos creado el podcast "Cómo te sientes, enfermera", para recopilar los mensajes de audio que nos envíes al whatsapp 679 949 914 contándonos tu experiencia. 



Sanará mañana

Primeros auxilios psicológicos

Claudia González, enfermera de Salud Mental, ha sido la encargada de contarnos en qué consisten los Primeros Auxilios Psicológicos, una técnica enfermera que normalmente aplican **sobre todo las enfermeras de cooperación en sus intervenciones en países en crisis y con pocos recursos, y que actualmente puede ser muy útil para reducir las consecuencias negativas del covid-19 en la salud de la población.** Descubrimos en qué consiste y cómo se aplica, y todos los detalles de la formación que fudeninclusiva.es ofrece al respecto. Hablamos de las herramientas a las que pueden acceder las enfermeras y cómo utilizarlas en plena lucha contra el coronavirus. 



¿Quién cuida a los profesionales de la enfermería?

Conoce todas las iniciativas puestas en marcha por Fuden para **acompañar y cuidar a los profesionales de enfermería que están al pie del cañón frente al COVID-19.** Amelia Amezcua, Claudia González, Patricia Rebollo y Raquel Carcereny, han sido las encargadas de contarnos todos los detalles sobre ellas. 

Fuden TV: programación especial

“Queremos hacer un llamamiento a la sociedad.
Ojalá la sociedad sea consciente y ofrezca su ayuda”



Hay focos a los que también queremos llegar dentro de esta pandemia, **como son las mujeres maltratadas en la cuarentena, bajo el mismo techo que su maltratador, o la población más vulnerable, como son las personas sin hogar.** Por eso hemos querido invitar a La Cristalera a Ana Bella, fundadora de la Fundación Ana Bella para mujeres maltratadas, y a Roberto Brizuela, enfermero del Equipo de Calle. Queremos saber los recursos de esta parte de la población, cuya situación es complicada, y las herramientas que sostienen aquellos que están día a día apoyándose. 

“Sobrecarga es la palabra que definiría el sentimiento general de las enfermeras a las que he atendido”



El panorama actual nos está sumiendo también en una crisis emocional. En **Mejor Saber entrevistamos a Sheila Fernández Villanueva, que junto con ocho psicólogas más han tomado la iniciativa de atender psicológicamente a los profesionales sanitarios que lo deseen.** “El sector enfermería es el que más nos pide ayuda”, nos confesaba en el skype, herramienta que hemos utilizado para hacer la entrevista, debido a la orden de confinamiento impuesta por el estado de alarma: #yoquemequedoencasa. 

“Ahora tenemos nuestro reconocimiento, pero las cosas se olvidan y pasaremos a ser los grandes olvidados de la Historia”



Sara Lospitao es enfermera de UCI en el Hospital de Fuenlabrada. Su experiencia como profesional de enfermería en el último mes ha llegado a límites que no habría podido sospechar antes. El coronavirus les ha atacado en el corazón del hospital y donde antes había 10 camas ahora se multiplican por el número de contagios en estado grave. Le preguntamos a Sara si la firmeza y profesionalidad con la que están llevando a cabo las enfermeras su trabajo frente al Covid-19 les labrará un futuro a la profesión. Su respuesta fue clara y rotunda: “ahora tenemos nuestro reconocimiento, pero las cosas se olvidan y pasaremos a ser los grandes olvidados de la Historia”, concluye.

Trabajar juntos para prevenir el coronavirus

Trabajando juntos somos más fuertes. Desde FUDEN creemos firmemente esta premisa y trabajamos con diferentes organizaciones, en esta ocasión con el objetivo de frenar esta pandemia. En estas páginas una pequeña muestra de nuestro trabajo.



Fuente. Twitter: @MLL43795751



Fuente. Twitter: @MaraDoloresDaz7

Reparto de máscaras faciales protectoras

La Fundación para el Desarrollo de la Enfermería, en colaboración con diferentes organizaciones, ha ayudado en la protección de los sanitarios españoles repartiendo máscaras protectoras faciales en diferentes comunidades autónomas.



Continuamos trabajando en República Dominicana

Nuestra coordinadora de prácticas del Experto de Cooperación para Enfermería en República Dominicana y enfermera encargada del Programa materno-infantil en la provincia de Monte Plata, la licenciada Yaquelin Félix, nos describe la situación actual e indica algunas de las medidas gubernamentales que se están tomando en el país. ➡





Cooperación enfermera FUDEN fomenta las medidas de prevención COVID19 en Guinea Ecuatorial

Nuestra expatriada en Guinea Ecuatorial, Miriam Blanco Reyes continúa con el apoyo en el país para evitar la expansión del coronavirus. Fuden forma parte del Comité de crisis para el COVID-19 en Guinea Ecuatorial, donde a través de asesoramiento técnico y docencia, contribuye a la puesta en marcha del hospital acondicionado para esta crisis.

COVID-19: Documentos clave

Información



Desde las organizaciones socias de la Coordinadora y las que participan en el grupo de trabajo de Seguridad hemos recopilado una serie de documentos e informaciones que pueden ser útiles para dar respuesta a los necesidades que están surgiendo desde las ONGD para hacer frente a la actual crisis sanitaria. Si necesitas más información puedes contactar con este email: crisis_sanitaria@coordinadoraongd.org

Protocolos de actuación las organizacione socias

- CODESPA
- InteRed
- FUDEN. Información sobre el COVID-19 a nivel sanitario.

Trabajando con la coordinadora de ONGD

Continuamos con nuestra línea de trabajo con la coordinadora de ONGD, y colaboramos con ellos en la puesta en marcha de diferentes iniciativas para atender todas las demandas y problemas que han surgido a raíz de la actual crisis sanitaria

¿Cuándo lavarse las manos?

- Por norma con frecuencia.
- Después de estornudar o toser.
- Después de manipular pañuelos (de un solo uso) que haya usado para cubrirse al toser.
- Cuando entras y sales de la habitación o edificio.
- Antes y después de comer.



Formación para la prevención del coronavirus a diferentes asociaciones

Poco antes de la aprobación del estado de alarma, profesionales de FUDEN impartieron una formación online centrada en las diferentes medidas de prevención del coronavirus a AFANIAS y la Federación Pro-Personas con Discapacidad Intelectual.



FUDEN dona Libros de la Salud al Hospital de El Escorial desde la dirección de Humanización de la Asistencia, Bioética e Información y Atención al Paciente

El Libro de la Salud, elaborado en colaboración con AFANIAS, se compone de una serie de pictogramas que representan diferentes cuestiones básicas: cómo indicar la solicitud de una cita previa, ir al hospital o llamar al 112. Expresar los síntomas, qué pruebas médicas necesita el paciente... Además abarca un aspecto clave en los procesos de salud de cualquier persona como es el ingreso hospitalario y las diferentes etapas de esta situación: la admisión, a quién quiere avisar en cada momento y qué es lo que necesito en cada momento.

8-14 de junio

II CONGRESO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN FUDEN EN ENFERMERÍA

Los cuidados y la Consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible



“Creemos que es importantísimo difundir el trabajo investigador de las enfermeras, más en este momento

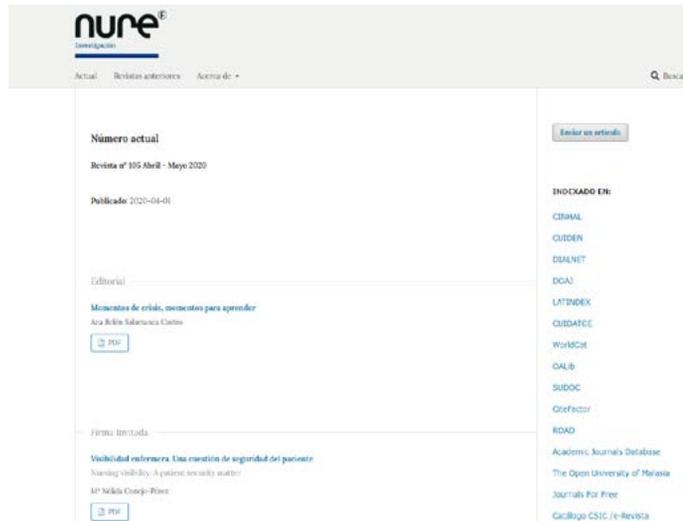
que estamos viviendo.

Con este objetivo cambiamos el formato de nuestro congreso y lo “virtualizamos” con el objetivo de generar un espacio para visibilizar la investigación mucho más accesible, y desde cualquier rincón”



Nélida Conejo
Directora de Fuden Investigación

Especial Nure Investigación coronavirus



“En Nure Investigación estamos preparando un número monográfico sobre la pandemia originada por el coronavirus SARS-CoV-2. Envíanos tu contribución relacionada con la pandemia, el SARS-CoV-2, el covid-19 o la repercusión real y potencial en nuestra disciplina y en los profesionales de la salud antes del 1 de septiembre de 2020. Contribuye a generar evidencia (y registro documental) de esta pandemia”



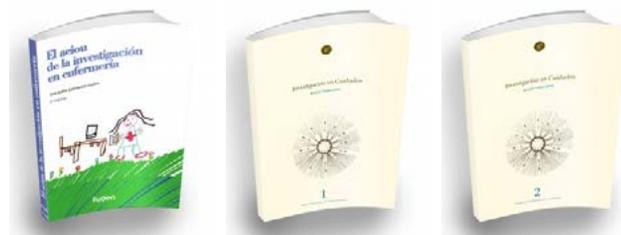
Ana Belén Salamanca
Directora de Nure Investigación

Un día del libro especial investigación



Te proponemos celebrar el día del libro de una manera especial. Si algo podemos decir de 2020 es que es un año atípico. El coronavirus ha transformado nuestros hábitos, ha replanteado nuestras necesidades y nos ha puesto frente a un futuro que nunca habíamos imaginado. También ha truncado muchos de los proyectos que teníamos en marcha: personales, profesionales y, cómo no, también investigadores. **Puede que esta crisis te haya pillado en medio de la búsqueda de datos para un proyecto de investigación, estás ultimando tu trabajo de fin de grado o estás a punto de finalizar tu experto o máster y estás acabando tu trabajo fin de experto o máster. Y quizá se te ha complicado la consulta al no poder acceder a ciertas publicaciones.**

Para conmemorar el día del libro desde FUDEN ponemos a tu disposición tres de los libros más demandados en el ámbito investigador: “El aeiou de la investigación en enfermería” y los dos volúmenes de “Investigación en cuidados” sobre investigación cuantitativa y cualitativa pertenecientes a la línea editorial de FUDEN. Podrás descargarlos gratis hasta el 7 de mayo.



Acreditación ECTS

Cursos de formación continuada

Cursos de 50 hasta 200h. Para enfermeros, enfermeros especialistas y fisioterapeutas

descuento del **20%** por matricularse en **2 cursos**

descuento del **30%** por matricularse en **3 cursos**

Más de **100 cursos** on line para enfermeros, enfermeros especialistas, y fisioterapeutas que se realizan a través del Campus Virtual de FUDEN, con diversas herramientas que serán la base de tu estudio para poder adquirir los conocimientos y competencias previstos: **libro de estudio, videoformación, casos prácticos, cuestionarios y test de evaluación, foro y tutor.**

El precio de cada curso varía en función de las horas y los créditos, aunque todos tienen un precio especial para los afiliados a SATSE. Además, todos aquellos que compren más de una actividad formativa podrán beneficiarse de un descuento del 20% por la compra de dos cursos, o del 30%, por la compra de tres.

Consigue tu curso en www.fuden.es 



Fuden

Fundación para el desarrollo de la Enfermería



UCAV

www.ucavila.es



Aula Virtual FUDEN

Potencia tus habilidades con nuestras píldoras formativas para enfermeros y fisioterapeutas. Formación online acreditada de entre 20 y 30 horas



EXCLUSIVO Y GRATUITO PARA AFILIADOS A SATSE

● PARA ENFERMEROS, ENFERMEROS ESPECIALISTAS Y FISIOTERAPEUTAS

● MÁS DE 100 AULAS VIRTUALES DE UN AMPLIO ABANICO DE TEMÁTICAS

● CRÉDITOS ECTS Y CFC DEPENDIENDO DEL AULA VIRTUAL

¿CÓMO FUNCIONA EL AULA VIRTUAL?

- Accede a nuestro Campus Virtual y escoge tu formación
- Auto-matricúlate desde el día 15 del mes anterior hasta el último día del mes
- Las plazas son limitadas
- Fórmate del día 1 de cada mes hasta el último día del mismo
- Estudia y realiza las pruebas de conocimientos correspondientes
- Consigue tu acreditación

Virtual campus

www.fuden.es

Fuden

Actualiza tus conocimientos con los mejores programas formativos ACSA

Acreditación CFC. 100€ y 50€ afiliados a SATSE 

Hasta el 4 de mayo puedes realizar la inscripción para cursar los seis programas formativos acreditados por la Agencia de Calida Sanitaria de Andalucía, ACSA, con CFC, créditos de formación continuada. Estos itinerarios van desde las 44 las 60 horas de formación online. Su precio es de 100€ y de 50€ para afiliados al Sindicato de Enfermería. Consigue tu plaza.



Valoración e intervenciones enfermeras en el triaje intra y extrahospitalario

 9.45 créditos CFC de ACSA.
50 horas de formación.
3 meses 



Investigación cuantitativa para enfermería: cómo crear evidencia

 9.83 créditos CFC de ACSA.
54 horas de formación.
3 meses. 



Investigación avanzada en enfermería: Cómo difundir evidencias de estudios cuantitativos y cualitativos

 8.41 créditos CFC de ACSA.
47 horas de formación.
2 meses. 



Conocimientos en sexualidad para enfermería: cómo fomentar la continuidad de cuidados en la esfera sexual de la mujer

 10.89 créditos CFC de ACSA.
60 horas de formación.
3 meses. 



Conocimientos en sexualidad para matronas cómo fomentar la continuidad de cuidados en la esfera sexual de la mujer

 10.89 créditos CFC de ACSA.
60 horas de formación.
3 meses. 



Formación en electrocardiografía para enfermería. Del papel milimetrado a la clínica

 7.86 créditos CFC de ACSA.
44 horas de formación.
2 meses. 

ed

MUY PRONTO

Enfermería en Desarrollo como **nunca lo has visto.**



2013

2020

