



---

# ApsotNews25

ERRARE HUMANUM EST *p2* ADIÓS AL EFECTO “BALANCÍN” *p2* CIBERESPACIO *p3* LA INFORMACIÓN, EL MEJOR SEGURO *p4*



Boletín Informativo / Septiembre 2011  
Asociación del Personal Superior  
de la Organización Techint  
[www.apsot.com](http://www.apsot.com)

## E

**Errare humanum est**

Ya lo decía Séneca: “*errar es humano, pero perseverar (en el error) es diabólico*”. Bajo la idea de admitir el margen de equivocación pero tratar de reducirlo al máximo, se creó en medicina una nueva disciplina que, bajo el nombre de “seguridad del paciente”, enfatiza el reporte, análisis y prevención de las fallas de la atención en la salud. Estas fallas son causa, con frecuencia, de los denominados “eventos adversos”, esto es, accidentes imprevistos que sufre el paciente y que podrían haberse evitado con antelación, reforzando los procesos, los tratamientos y trabajando fuertemente con los profesionales de la salud.

En esta labor de reducir los riesgos, los pacientes también pueden y tienen que hacerse cargo de su propia salud para recibir una atención más segura. El trabajo empieza por casa, y algunos puntos básicos a tener en cuenta son:

- 1 Cuestionar y hacer preguntas al doctor cuando existan dudas o preocupaciones.
- 2 Asegurarse de entender las prescripciones médicas y el tratamiento.
- 3 Informarse bien sobre los medicamentos que debe tomar (incluso aquellos que no precisan receta médica): para qué son y por qué debe ingerirlas. Y cerciorarse de ingerirlos correctamente.
- 4 Obtener segundas opiniones médicas.
- 5 Conservar copia de la historia clínica y compartir toda la información posible con su médico.

La salud es un trabajo de todos, que se funda en la confianza que deposita el paciente en el profesional, en la responsabilidad compartida y en el compromiso de ambas partes para lograr los mejores resultados. Errar es humano, sí; pero también es humano prevenir antes que tener que enmendar. Manos a la obra.



## Adiós al efecto “balancín”

Dietas restrictivas y poco equilibradas, donde “pasar hambre” está a la orden del día, prometen perder peso a corto plazo. A la larga, ponen en riesgo la salud.

**D** ¿Peso ideal o peso saludable? ¿Es o no lo mismo? ¿Qué conviene más? En una sociedad donde el espejo devuelve una imagen tiránica de “delgadez”

ideal, la búsqueda de dietas que permitan conseguir la figura deseada rápidamente, ponen en riesgo la salud y están muy lejos de asegurar un “peso saludable” a largo plazo. “*El peso saludable es el que reduce el riesgo de tener problemas de salud*”, comenta Paula Reali, nutricionista de APSOT. “*El peso saludable está más allá de alcanzar un determinado número en la balanza o índice de masa corporal (IMC). Supone también tener una alimentación saludable y hábitos de ejercicio físico. Tiene que ver con un estilo de vida que da mejores resultados que una dieta*”, agrega. En el pasado y en desuso por los expertos quedó como objetivo recomendado la búsqueda del peso ideal, basado en la estatura y el sexo, y muy poco realista para algunas personas.

En la actualidad, y en contra de la creencia generalizada, las dietas no son aconsejables

para lograr un peso saludable que perdure en el tiempo, por varios motivos: en primer lugar, en su mayoría las dietas restringen determinados tipos de alimentos, provocando que una vez finalizadas vuelvan a incorporarse a la alimentación, provocando nuevamente el incremento. Estas subidas y bajadas bruscas en el peso generan cambios en el nivel de la masa muscular que, entre otras cosas, es responsable de mantener más activo el metabolismo.

La búsqueda de dietas que permitan conseguir la figura deseada rápidamente, ponen en riesgo la salud y están muy lejos de asegurar un “peso saludable”.

## W



Además, la reducción en la ingesta de alimentos es un denominador común de muchas dietas, induciendo a pasar hambre de forma permanente. La prohibición temporal no hace sino incitar a que, una vez finalizada la dieta, se vuelva a comer al mismo ritmo que se solía. ¿El resultado? Nuevamente el aumento de peso. “A estos factores se suma que en su gran parte, las dietas no incluyen la actividad física como tratamiento”, explica Reali, “lo que es fundamental para conservar el peso saludable deseado, y no tienen en cuenta el equilibrio en la alimentación”.

**Más equilibrio.** Si moverse es esencial para quemar las calorías y “construir” músculo, una alimentación equilibrada y una buena hidratación son la piedra angular para conseguir el peso saludable. Esto no significa comer en menor cantidad, sino comer inteligentemente y tratar de beber líquidos de forma frecuente: “hay que seleccionar mayor variedad de alimentos dentro de la pirámide nutricional y consumir al menos una porción de frutas y verduras diarias gracias a su bajo contenido calórico y su gran aporte de nutrientes”, comenta la nutricionista de APSOT. En definitiva, se puede mantener e incluso bajar el peso simplemente aumentando la actividad física y comiendo mejor. En caso de que sea preciso bajar de peso, se puede lograr que sea saludable comiendo un poco menos de lo que cada uno viene comiendo, evitando las grandes restricciones, comiendo poco pero variado e incrementando el número de ingestas en el día para no registrar hambre.

Por último, pero no menos importante, el éxito para llegar al peso saludable radica también en dos factores más: dar “pequeños”

## TIPS

## En resumen

- Planificar una dieta variada: incorporar proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales esenciales. Comer un poco de todo, desde frutas a vegetales, carnes y lácteos o frutos secos, todo en su justa medida.
- Comer varias veces al día: permite ingerir más variedad de alimentos y reactivar el metabolismo para gastar calorías de forma efectiva.
- Beber al menos dos litros de agua al día: ayuda a eliminar toxinas, lubrica el aparato digestivo y colabora al buen funcionamiento celular, entre otros beneficios.
- Realizar más actividad física: ayuda a quemar calorías y a mantener el “buen humor”.

pasos para alcanzar el objetivo de pérdida de peso, si se evalúa que es necesario, cambiando el “estilo de vida” y dejando atrás la presión de la balanza; y “pensar en positivo”, evitando ideas negativas para seguir adelante y efectuar los cambios precisos para alcanzar una mejor calidad de vida.



[www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm](http://www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm)

**AHRQ (AGENCY OF HEALTHCARE RESEARCH AND QUALITY)**

Con la misión de mejorar la calidad, seguridad, eficiencia y efectividad del sistema de salud de todos los americanos, la Agencia de Cuidado de la salud, Investigación y Calidad de EEUU (AHRQ) pone a disposición una valiosa y amplia información sobre diversas temáticas vinculadas al cuidado de la salud, con publicaciones especializadas accesibles para todos.

En su versión en español, el *site* incluye como recurso la posibilidad de recibir consejos *online* y contactar, también a través de la misma herramienta, a un médico - especialista para despejar las dudas más frecuentes.

Además de poder suscribirse a un *newsletter* digital con el fin de recibir las últimas actualizaciones de la Agencia y acceder al buscador “*healthfinder*” (<http://www.healthfinder.gov/espanol/>) donde, de la A a la Z es posible investigar sobre la temática de interés de cada uno, el *site* pone a disposición de los internautas artículos sobre: calidad de atención médica, cirugía, condiciones médicas/enfermedades, dejar de fumar, medicamentos, planes de salud, prevención y bienestar, versiones para el consumidor sobre guías médicas, llagas por presión y rehabilitación cardíaca.

La página de la AHRQ incluye además de publicaciones, audios en formato MP3 de algunas de las temáticas abordadas, lo que facilita, aún más, la información para el público no especializado.

# La información, el mejor seguro

Errar es humano, también en el mundo de la salud. Reducirlo es responsabilidad no sólo de los profesionales, sino también de los pacientes, co-partícipes del proceso de decisión y del tratamiento. La información como factor clave para aminorar los fallos en toda la cadena.

**A**ristóteles decía que las personas somos lo que hacemos día a día, de manera que la excelencia no es un acto, sino un hábito. Sin duda, los profesionales que trabajan en la salud tratan de hacer de la seguridad del paciente una rutina y de ofrecer una asistencia de “calidad”. Sin embargo, el error es una probabilidad presente en hospitales, consultorios y hasta farmacias. Ya a finales de 2008, un artículo del *British Medical Journal* instigaba a tener en cuenta el entrenamiento obligatorio para los médicos, y solicitaba una mayor formación para estudiantes y graduados de medicina, con el fin de controlar el factor humano y prevenir el error.

Preocupada por este mismo tema, la Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboró un programa que busca promover y desarrollar entre los médicos la cultura de seguridad hacia el paciente en cualquiera de los niveles de asistencia sanitaria, mejorando la información que se ofrece al enfermo, la formación de los médicos y la investigación. El programa, que trata de implementar prácticas seguras, incita asimismo a la participación del enfermo (y de los ciudadanos en general) en la salud, para que la asistencia sanitaria sea más segura, efectiva y eficiente.

## Responsabilidad del paciente

Está comprobado que los enfermos que no participan en el proceso de decisión sobre el tratamiento a seguir y no están informados tienen una menor probabilidad de aceptarlo y de que este dé resultado. El rol activo del enfermo en conocer no sólo su enfermedad sino también los errores que pueden ocurrir, juega a favor de su seguridad.

Hoy en día, el paciente está cada vez más preparado para cuidar de su salud y para aprovechar las oportunidades que ofrecen las nuevas tecnologías como Internet para acceder a la información, con el riesgo que, por otra parte, esto conlleva: ¿es siempre una información de calidad? ¿Cuándo el acceso a la información se convierte en “exceso”?

Esta existencia de diferentes fuentes de información que abre el abanico para estar más infor-



mado, tiene lugar sin que se evalúen, en la mayor parte de los casos, su calidad y veracidad de contenido: la mayor parte de las recomendaciones que se pueden encontrar en la web no tienen en cuenta el contexto en el que se encuentra el paciente ni su situación particular, sino que presentan generalidades válidas para todos. Pero cada enfermo es un mundo y lo que es bueno y válido para uno, no siempre lo es para otro.

La solución es contar con sistemas de salud que puedan lograr y garantizar el acceso a información de calidad, contextualizándola. Y que cuente, además, con profesionales preparados, conscientes de que es preciso formar un “tándem” con sus pacientes para que el diálogo fluya y se puedan reducir los errores en cualquier punto del proceso: desde el diagnóstico hasta las decisiones a tomar, en conjunto, para el tratamiento, y las prescripciones, entre otras.

En definitiva, evitar que la seguridad del paciente esté amenazada por el **error**.

## Para reducir el error entre profesionales, evitar:

- Medicamentos de aspecto o nombre similar
- Identificación de los pacientes.
- Comunicación para la derivación de los pacientes.
- Intervenciones quirúrgicas en el sitio erróneo o con el procedimiento erróneo.
- Medicación con concentración elevada de electrolitos.
- Conciliación de medicaciones.
- Conexiones erróneas de catéteres, sondas y cánulas.
- Reutilización de agujas.