

# Cuidando a Nosotros Mismos

Phyllis G. Peterson



## CONFERENCIA

*Profesora Asistente  
Centro de Ciencias de la Salud  
Universidad del Estado de Louisiana*

HEMATOLOGIA, Vol. 11 N° 2: 171-173  
Mayo - Octubre, 2007

### INTRODUCCION

En los últimos 30 años se ha avanzado mucho en el tratamiento del cáncer y en el campo de la enfermería oncológica. La educación, la investigación y la práctica han contribuido mucho a lo que se sabe de la oncología científica. La tecnología ha facilitado la administración más segura y más eficaz de la terapia.

Debido al descubrimiento de nuevas modalidades de tratamiento, muchas malignidades que solían ser fatales son consideradas curables hoy en día.

### INFLUENCIAS

Los factores que tienen más influencia incluyen la ciencia, la tecnología y otros avances en la sociedad.

La alta tecnología se hace más compleja diariamente y los recursos financieros escasos, plantean algunos problemas éticos asociados con el reparto del tratamiento médico. El costo del tratamiento médico y el seguro médico han subido rápidamente. Los costos del cuidado médico van subiendo con el resultado que el médico no puede pasar mucho tiempo con el paciente. La economía del cuidado médico afectará mucho a la enfermería oncológica y a la práctica médica.

Los consumidores tienden a participar más en su propio cuidado y tienen la necesidad de estar bien informados.

### EFFECTOS HACIA ENFERMERIA

Debido a las limitaciones fiscales, las enfermeras oncológicas tienen que determinar la mejor manera de hacer lo menos posible para el paciente y aún proveerles el cuidado adecuado.

Hoy en día las enfermeras en todas las disciplinas

tienen que encargarse de un mayor número de pacientes que son gravemente enfermos.

Las enfermeras oncológicas tienen que estar preparadas para ayudarles a sus pacientes a tomar una decisión informada y enfrentarse con los problemas éticos planteados por la tecnología avanzada.

Como enfermeras oncológicas, acompañamos al paciente oncológico durante el proceso de diagnosticar su enfermedad, su tratamiento, su muerte, y algunas veces, su recuperación y retorno a la vida normal.

### Desafíos

1. La carga del cuidado en situaciones difíciles
2. Personal y recursos físicos inadecuados
3. Estrés laboral
4. Una población exigente
5. Enfermedad que pueden ser letal
6. Cuidado físico exigente
7. Complicaciones del tratamiento y la enfermedad por sí misma
8. Aspectos emocionales
9. Pacientes
10. Familia

**¿Frente a tal situación, cómo podemos mantener nuestra efectividad, competencia y atención óptima al paciente?**

### 1. Mantener Control

- Cuidar nuestra propia práctica
- Darnos cuenta que el diploma o licenciatura era solamente el fondo para nuestra práctica, no la totalidad de la formación que necesitamos

- Leer y estudiar de forma independiente
- Revistas
- Sitios en Internet
- Leer y contribuir a los periódicos profesionales
- Aprovechar las oportunidades para educación:
- Congresos
- Charlas
- Pasantías
- Becas
- Controlar como Ud. practica la enfermería.
- Imponer límites.
- No tener miedo de decir "no" al trabajo excesivo.
- Compartir la responsabilidad de cuidar a pacientes difíciles.
- Presentarse como una fuente de información y como una persona con muchas habilidades.

### 1. Buscar Mentores

Identificar la gente con experiencia, formación y conocimiento.

Trabaja al lado de ellos cuando sea posible para observar y aprender.

Siempre tener pronta preguntas como: Explicame, Como, Cuando.

Reconocer que no todos las fuentes de conocimiento vienen de gente con educación formal.

### 2. Poder E Influencia

Investigar y descubrir quienes tienen poder e influencia por dentro de la organización.

Acordarse que el poder puede ser formal e informal.

Escuchar más de lo que hablas.

Construir bases de poder por dentro de la organización.

### 3. Aprender Como Usar Poder E Influencia

La base más importante del poder es la información.

Aproveche siempre la oportunidad de aprender.

Compórtese siempre como si usted es digno del respecto de otros.

Aprenda la cultura y la política de su hospital o institución.

Identifique a gente que posee autoridad e influencia.

Sepa las metas y objetivos de su institución.

Ayude a sus amigos y colegas cuando le sea pedido, y no vacile en pedir ayuda.

Esté preparado para utilizar la influencia cuando sea necesario para el bien de sus pacientes.

Esté dispuesto a perder la batalla para ganar la guerra. Cuando sea posible crear una situación donde todo el mundo gana.

Acepte la responsabilidad.

No acepte la responsabilidad sin autoridad. Acepte el riesgo cuando sea necesario.

Acepte la responsabilidad de los problemas pero también esté seguro de conseguir el reconocimiento de los éxitos.

Colabore con otros, si solamente es para el bien del paciente.

Cuando sea necesario defiéndase, a sus pacientes y a su profesión. No haga el trabajo solo. No sea una víctima.

Establezca sus metas personales y profesionales. Considere cuidadosamente sus fuerzas y debilidades y desarrolle un plan para cumplirlas.

Forme las relaciones y construya las coaliciones. Cultive una reputación para la excelencia.

Comparta su conocimiento con otros.

Escriba y publique, enseñe en ambientes formales e informales y ayude al público a apreciar el valor de nuestra profesión.

### 4. Buscar Excelencia

Analizar el cuidado rutinario.

Revisar hábitos y costumbres con un ojo crítico.

Investigar y entender las relaciones con otros servicios por dentro del hospital.

Participar en investigaciones clínicas cuando haya posibilidad.

Analizar los resultados del paciente de forma continua.

### 5. Ser Parte Del Equipo

Mantener comunicaciones abiertas.

Ofrecer ayuda y apoyo a otros.

Compartir tu propio conocimiento, y buscar ayuda con tus deficiencias.

Colaborar con otros.

Investigar y buscar la resolución eficaz de los problemas; fomentar una actitud positiva hacia estas actividades, en sus colegas también.

### 6. Busca Balance En La Vida

No dejar que su carrera sea la única fuente de satisfacción.

Intentar encontrar un equilibrio entre su vida profesional y personal.

Hacer algo cada día que le haga sentir bien y que le recargue las pilas.

Ser espiritual e intentar llevarse bien con otros.

### 7. Actitudes Personales

Ser flexible y aprender a trabajar con gente de otras disciplinas.

Reconocer y recompensar el esfuerzo de otras personas.

No establecer expectativas demasiado altas.

Establecer objetivos realistas.

Diferenciar entre el mundo del trabajo y el mundo privado.

Manejar efectivamente el tiempo.

### 8. Mantener Su Propia Salud

Dieta

Descanso

Ejercicio

Peso

Evitar tabaquismo

Alcohol

Exámenes para detección precoz de enfermedades

Establecer una red de apoyo social

Dar ejemplo de una vida saludable

### 9. Mantener su integridad profesional

Establecer la seguridad de los pacientes y de sus colegas profesionales como su máxima prioridad.

Enfocar en el desarrollo del liderazgo y fomentar el activismo en la comunidad.

Encontrar un equilibrio entre ser desinteresado o excesivamente involucrado en la vida del paciente.

Estar interesado en el bienestar del paciente pero mantener la distancia emocional y psicológica.

Reconocer su propia mortalidad.

Establezca una filosofía personal hacia la vida y la muerte.

### 10. Aceptar que no podemos impedir la muerte de los pacientes

Poner hincapié en las cosas que podemos lograr.

Mejor la calidad de vida.

Controlar el dolor.

Disminuir el sufrimiento emocional.

Lograr autonomía para el paciente y los familiares.

Conseguir una muerte tranquila.

Este siempre orgullosa de ser enfermera, porque nuestro trabajo es una bendición para otros.

#### *“El ser una enfermera significa“*

*Que nunca estarás aburrida y pasarás tu vida frustrada .Estarás rodeada por los desafíos .Tanto que hacer y tan poco tiempo .Llevarás responsabilidad inmensa y tendrás muy poca autoridad .Entraras en la vida de la gente y harás una diferencia. Algunos te van a agradecer y otros te van a maldecir. Veras a la gente en su peor y mejor momento.*

*Nunca dejaras de estar asombrada por la capacidad de la gente para amar, del valor y la resistencia que tienen.*

*Veras el comienzo y el fin de la vida .Tendrás triunfos personantes y fracasos terribles. Lloraras mucho .Vas a sonreír mucho. Sabrás que significa ser humano y ser humanitario.*

*“Melodie Chenevert”*