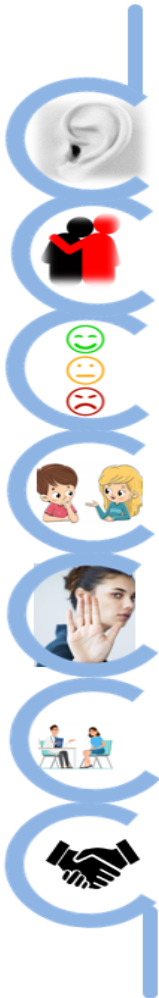


Comunicación Efectiva en Salud

La comunicación es un proceso humano indispensable para realizar cualquier actividad en sociedad. El campo de la salud no es la excepción, pues la comunicación es fundamental para establecer la relación entre el personal de salud (médicos, enfermeras, nutriólogos, trabajadores sociales entre otros) y los usuarios o pacientes.

Habilidades que facilitan una Comunicación Efectiva



ESCUCHA ACTIVA

Significa prestar atención con los cinco sentidos. Esto hará que no sólo se atienda a lo que el otro dice, sino también lo que siente, lo que piensa y las ideas que tiene.

EMPATIZAR

Aún sin estar de acuerdo con quien se desea entablar una buena comunicación, es indispensable entender su punto de vista. Colocarse en lugar del otro facilita enviar un mensaje más claro y efectivo

VALIDACIÓN EMOCIONAL

Expresarle a la otra persona que se le ha entendido y demostrarle que se le ha escuchado y hacerle notar que su opinión es motivo de respeto creando un buen ambiente de comunicación

LENGUAJE VERBAL

Es vital hablar con claridad, vocalizando de manera correcta para lograr una buena dicción, así como tener una buena capacidad de improvisación.

LENGUAJE NO VERBAL

Se dice que, el componente verbal, es utilizado para informar y el no verbal para expresar estados emocionales y actitudes personales.

RESPECTO

Cuando las personas captan que se les muestra respeto, tanto a sus personas como a sus ideas, se abren con mayor facilidad a la comunicación.

CREDIBILIDAD

Toda persona que confía en quien le trata de dar un mensaje estará más receptiva y facilitará la comprensión del mensaje

Desarrollar y aplicar determinadas **habilidades comunicativas**, hará que el usuario comprenda las instrucciones, lo que influirá en el cumplimiento de las indicaciones o la adherencia a algún tratamiento de salud. Esto traerá como consecuencia, que la labor del profesional de la salud tenga resultados exitosos y por lo tanto, significará la satisfacción del paciente o usuario de los servicios.

“La ciencia como un espacio colaborativo”

Este mes, el segundo de un nuevo año en el cual nos adentramos con muchos sueños, ilusiones, aprendizajes, grandes deseos, vivencias de todo tipo, fortaleza y en ocasiones temor a lo desconocido y metas tanto individuales como en común. En este caso, haciendo uso de nuestra libertad consciente y ética, en torno a buscar espacios que promuevan la conciencia y reflexión en torno a la equidad de género en todo el mundo.

Esta búsqueda ha conllevado varios años y ha requerido de grandes seres humanos que han marcado a la sociedad por el gran impacto que su trabajo, su labor, sus ideas, su aportación, su lucha y su visión de la vida. Con el fin de que haya el apoyo necesario para los infantes en general, los jóvenes, las mujeres y los hombres en todas las esferas de la vida.

En este caso, el día 11 de este mes se conmemora el *Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia*, con el fin de obtener el logro de un acceso, una participación y una colaboración plena y equitativa en cada rincón del mundo.

Ya que la mujer ha tenido un papel fundamental a lo largo de la historia por los grandes hallazgos en distintos campos como la medicina, física, química, biología y demás ciencias que se han visto beneficiadas. Como el caso de Marie Curie, ganadora del Premio Nobel en dos grandes ciencias, Matilde Montoya fue la primera médica mexicana, Margarita de Salas que aportó grandes avances en torno al trabajo del ADN humano, Mayra de la Torre –bióloga mexicana- que recibió el Premio Nacional en Ciencias y Artes, entre muchas más.

La ciencia es un espacio el cual requiere de toda la energía, un gran y loable esfuerzo, una creatividad singular, un característico potencial y de inteligencia que confluya en armonía con la libertad, el apoyo, los medios necesarios y la objetividad requerida para poder resolver problemáticas mundiales.



El Popular (2020). *Equidad de género entre el 11 de febrero y el 8 de marzo*. Recuperado de <https://elpopular.mx/opinion/2020/02/15/equidad-de-genero-entre-el-11-de-febrero-y-el-8-de-marzo>

Medidas de contención para pequeños derrames

Derrame de líquidos RPBI: En caso de que se produzca un derrame de material infeccioso o potencialmente infeccioso como sangre y sus componentes (RPBI) se deberá de aislar el sitio con cinta o cordel, colocar inmediatamente señalamientos de precaución. El personal a cargo deberá utilizar equipo de protección personal, como guantes, bata de laboratorio y lentes de seguridad para poder solucionar algún problema relacionado con el derrame de RPBI. El derrame se cubrirá con toallas o papel absorbente, una vez que absorban los residuos, serán retiradas y colocadas en bolsas de plástico rojas etiquetadas como residuos RPBI, posteriormente serán esterilizadas por autoclave y retiradas del laboratorio. Si se presenta la ruptura del material de vidrio que contenga material biológico y sí el vidrio contiene residuos de sangre, plasma o tejidos, se recogerán los restos del vidrio con la debida precaución y se depositarán en el contenedor de punzocortantes RPBI (Contenedor rígido rojo). Posteriormente, el área donde se localizó el derrame se desinfectará usando hipoclorito de sodio al 10% durante al menos 30 minutos. Sí el derrame fue en la mesa de trabajo se debe limpiar con una franela impregnada de la solución de hipoclorito de sodio al 10%. Después de limpiar, se debe secar con un trapo limpio. En dado caso que el derrame sea en el piso, después de retirarlas toallas o papel absorbentes, limpiar la zona con un limpiador de piso (mop, trapeador), exprimiendo el trapeador en una cubeta de exprimido mecánico, atomizar el área nuevamente con algún desinfectante o germicida, se procede a un trapeado y secado. Finalmente, se desecha el agua de las cubetas al drenaje, se lava y desinfecta el equipo de limpieza, y se retira cuidadosamente el equipo de protección personal, para lavarse y desinfectarse y por último, se lavan perfectamente las manos con abundante agua y jabón.

Derrame de desechos sólidos clasificados como RPBI: Colocarse el equipo de protección personal previamente descrito. Levantar cuidadosamente los residuos con un recogedor, depositarlos en una bolsa amarilla para RPBI y llenarla como máximo al 80% de su capacidad. Limpiar el área con una solución de hipoclorito de sodio al 10%, posteriormente, limpiar y secar con una franela. Proceder al lavado y desinfectado del equipo de limpieza. Finalmente, retirarse el equipo de protección personal y proceder a su lavado y desinfectado. Lavar cuidadosamente las manos después de realizar el procedimiento descrito.

Derrames de reactivos, residuos y/o desechos CRET: Primero identificar la sustancia y evaluar el incidente, localizar el origen del derrame o fuga, y se delimitará el área afectada con cinta de seguridad, barreras, o materiales absorbentes como aserrín, esponjas o cordones rodeando el área contaminada. Dar aviso a los compañeros sobre el derrame y evitar que se acerquen. Se deberá de ventilar el área, apagar todo equipo o fuente de ignición y disponer de algún medio de extinción de incendio. Rápidamente consultar en las hojas de seguridad las características químicas y físicas específicas, además de las medidas de seguridad, así como el manejo del reactivo derramado. Las hojas de seguridad deberán de estar en un lugar plenamente identificable por todo el personal. Así mismo, dar aviso al responsable de piso en materia de Protección Civil Institucional del INP. La persona que se encargue del proceso de limpieza del área afectada se colocará el equipo de protección que consta de careta, guantes, cubrebocas y en algunos casos mascarillas con filtros. Para limpiar la zona, sí el volumen derramado es pequeño, se utilizará papel o gasas, si el volumen es grande primero se absorberá la sustancia con el material adecuado (arena, aserrín, polvo químico), asegurándose de que la cantidad agregada en la zona afectada adsorba el líquido. Con ayuda de la escobilla y el recogedor de plástico, se recogerá la mezcla del material absorbente y líquido derramado y debe colocarse en un contenedor sellado, y debidamente etiquetada para su posterior entrega al área de residuos CRET.

COMITÉ DE BIOSEGURIDAD EN INVESTIGACIÓN

En caso de un accidente por derrame de algún reactivo, residuo o deshecho volátil o irritante de piel y/o mucosas; este será limpiado con papel absorbente el cual se colocará inmediatamente en la campana de extracción hasta la desaparición de olores irritantes. Será necesario utilizar una mascarilla con filtros ya que se emite vapores tóxicos. Estos reactivos volátiles deben ser siempre manejados dentro de la campana de extracción. En el caso de que sean ácidos o bases derramados, se neutralizará la sustancia, se lavará la zona contaminada con agua, en caso de no existir contraindicación, se marcarán los recipientes donde se colocarán los residuos. Finalmente, lavar los equipos y ropa utilizada, y las personas que intervinieron en la descontaminación deben bañarse. Se recomienda que se tenga: 1) Estuches especiales de material para derrames químicos. 2) Ropa protectora: guantes de goma fuertes, botas de agua, mascarillas respiratorias. 3) Escobas y palas para el polvo. 4) Pinzas para recoger los trozos de vidrio. 5) Trapos y toallas de papel. 6) Cubetas. 7) Carbonato sódico (Na_2CO_3) o bicarbonato sódico (NaHCO_3) para neutralizar ácidos y sustancias químicas corrosivas. 8) Arena (para cubrir los derrames de sustancias alcalinas). 9) Detergente no inflamable. 10) Extintor.

NORMA Oficial Mexicana NOM-087-ECOL-SSA1-2002, Protección ambiental - Salud ambiental - Residuos peligrosos biológico-infecciosos - Clasificación y especificaciones de manejo.

NORMA Oficial Mexicana NOM-052-SEMARNAT-2005, Que establece las características, el procedimiento de identificación, clasificación y los listados de los residuos peligrosos. Diario Oficial de la Federación, México 2006: 1-35





Residuos COVID-19 podrían sumarse a la contaminación ambiental mundial.

Desde hace unos meses el mundo está sumergido en una pandemia sin precedentes a nivel global, sin embargo las autoridades sanitarias recomiendan el uso de mascarillas o cubrebocas en espacios de uso común así como de guantes y equipo de protección personal responsable de diagnóstico médico.

Residuos plásticos como mascarillas, guantes y productos desinfectantes, que protegen del coronavirus, pero terminan ensuciando el entorno natural y por consiguiente contaminan.

Los residuos plásticos se han vuelto un gran problema en nuestras ciudades. Después de casi un año de confinamiento, las normalmente bulliciosas calles empiezan recuperar su movilidad a pesar de estar en semáforo rojo, las actividades cotidianas empiezan a regularizarse ; sin embargo los guantes, las toallitas, los frascos de desinfectante desechados, y los cubrebocas que emplean las personas para protegerse y proteger a los demás, aparecen esparcidos en parques, aceras, calles y en lugares públicos lo que ocasiona un riesgo para la salud pública y para nuestro medio ambiente.



Guantes desechables, mascarillas y otros **equipos de protección personal** (EPP) son fundamentales para quienes luchan contra la pandemia, pero también son muy utilizados por el público general. Debido a que no siempre se eliminan adecuadamente, los ecologistas temen consecuencias negativas para la vida silvestre y la lucha contra la contaminación por plásticos.

Si se tiran a la calle, cuando llueve, los guantes y las mascarillas terminan en ríos, lagos y mares.

“La gente va caminando, saca su cartera y del bolsillo cae accidentalmente una mascarilla”, incluso si se echan a la basura, son lo suficientemente livianas como para volar. Y una vez que entran en el agua, representan una amenaza para la vida marina.”

¿Qué hacer para proteger el medio ambiente y tener menos residuos COVID?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dijo a DW que lavarse regularmente las manos ofrece mayor protección para frenar el contagio de la COVID-19 que el uso de guantes de goma o látex cuando se está en áreas públicas, mientras que los Centros de control de Epidemiología a nivel mundial afirman que las mascarillas de tela lavables ofrecen la protección necesaria para el público general siempre y cuando sean de buena calidad.

Los países no deberían tener que elegir entre la protección del medio ambiente o de la salud pública. ***“En el futuro tenemos que asegurarnos de estar preparados para pandemias como esta y enfrentarnos a ellas de una manera sostenible. No tiene por qué ser una cosa a expensas de la otra.”***



Que Documentos tener a la mano ante una



1) Identificaciones oficiales y acta de nacimiento. Para acreditar tu identidad.



2) Escrituras de tus propiedades. Para acreditar tu lugar de residencia.



3) Información de cuentas bancarias. Ahorro, inversión, tarjetas de crédito, créditos hipotecarios, créditos de automóviles, entre otros.



4) Póliza de seguros. Médicos, casa, coche, educación.



5) Testamento y documentos de voluntad anticipada. (En caso de tener)



Fuente: Recomendaciones del colegio Nacional de Notariado Mexicano