

**María del Carmen Sánchez Cortés**
**Enfermera**

# «La actitud positiva es fundamental para lograr la calidad en la sanidad»

María del Carmen Sánchez Cortés es supervisora de Enfermería de Quirófanos del Hospital de Mérida, profesora asociada en la Escuela de Enfermería de Mérida, y presidenta de las XXI Jornadas Nacionales de Enfermería en Traumatología y Cirugía Ortopédica que se celebrarán en Mérida en mayo, y en cuyo lema, "Cuidate y cuidarás mejor", tiene

mucho que ver el empeño de esta enfermera madrileña afincada en Extremadura, por propiciar a los cuidadores una serie de recursos que les ayuden a estar bien. Sánchez aboga por fomentar la actitud positiva entre los enfermeros, en particular, y los profesionales del sistema sanitario, en general, para contribuir a mejorar la calidad de éste.

**P**rocedente de Madrid, la enfermera María del Carmen Sánchez Cortés, Menchu, llegó a Extremadura coincidiendo con la apertura del hospital de Mérida, donde decidió afincarse. Treinta años de profesión que le permiten esbozar la figura de la enfermera del siglo XXI...

-La enfermera ideal es el cuidador por antonomasia. Hay que centrarse más en los cuidados, hay que cuidar a los pacientes, buscar su bienestar, y propiciarles la mejor situación para que estén bien. Otro factor es la prevención. Debemos centrarnos en la educación para la salud y dedicarnos a hacer lo que es enfermería de verdad.

**-Esta enfermería de la que habla pasa por el trato personalizado, ¿cómo consigue la enfermera estar cerca del paciente sin hacer suyo el sufrimiento?**

-Estando en equilibrio, estando bien uno consigo mismo. Evidentemente, los cuidadores estamos en un entorno agresivo porque trabajamos sometidos a muchas presiones que no sólo provienen de los pacientes, sino de las relaciones de trabajo o de la misma dinámica de la profesión. Trabajamos con el dolor, con la angustia, con la muerte, con el estrés..., que afectan mucho a nivel personal, y que para evitarlo es necesario estar en equilibrio, y para eso se tiene una que cuidar acercándonos a cosas que nos hagan sentir bien.

**-Estos condicionantes con los que trabaja la enfermera ¿también influyen en la relación con el usuario?**

-Claro, no somos Robín Hood. Las enfermeras labramos mecanismos de defensa adoptando a veces una postura distante, evasiva..., pero necesaria porque en el fondo no soporta el dolor, la angustia del paciente o del familiar. Esa actitud dura es la pantalla de defensa. El paciente te resta energía. Tenemos que aprender a recuperar esa energía que pierdes todos los días.

**-¿Dónde se aprende a recuperar esta energía, dónde se encuentra el equilibrio?**

-Hay muchos mecanismos para adoptar una actitud positiva que redunde en la mejora de nuestra



María del Carmen Sánchez Cortés, enfermera supervisora de Quirófanos del Hospital de Mérida.

## “Trabajar todos los sentidos en un área hospitalaria mejora los cuidados del paciente”

Una de las conferencias que protagonizará las XXI Jornadas Nacionales de Enfermería en Traumatología y Enfermería Quirúrgica versará sobre la creatividad cuidadora con el paciente quirúrgico. En ella se basa María del Carmen Sánchez Cortés para defender el trabajo de los sentidos, -vista, olfato, oído, tacto y gusto-, en un área hospitalaria

labor. Habrá gente que los encuentre por propia iniciativa, desde el yoga, al paseo por la naturaleza, desde las risas a las buenas conversaciones... Sin embargo, es necesario propiciarlos desde el punto de vista institucional. Cuando estuve en el área de formación continuada en el Hospital de Mérida ya organizábamos cursos para grupos reducidos para aprender habilidades

para mejorar los cuidados de los pacientes. “A través del oído, ¿cómo mejoro al paciente?. Están demostradas las propiedades de la musicoterapia en muchas dolencias. Si es importante para el bienestar del paciente, pongamos música que serene a la gente... Nos deberíamos plantear qué podemos mejorar a través de la vista con la comunicación no ver-

bal; o del tacto, hay muchas maneras de llegar al paciente a través de éste. Con respecto al olor, por qué vamos a esperar a que huelga a hospital cuando podemos mantener unos aromas que cambien este clásico olor; igualmente podemos hacer con el gusto”. Todos estos recursos mejoran el bienestar del paciente y suman calidad a la sanidad pública.

**-Eres la presidenta de unas jornadas cuyo lema es “Cuidate y cuidarás mejor”, ¿por qué es**

necesario reivindicar el cuidado de quien cuida?

-Porque está claro que uno hacia fuera no da nada bueno si no está bien, es decir, si no está en equilibrio. Las enfermeras no medicamos, pero sí tenemos recursos para tratar al paciente, por ejemplo para aminorar su dolor con técnicas de relajación, y para trabajar con estos recursos y optimizar nuestros cuidados,

tenemos primero que cuidarnos nosotras. La fórmula es entender la enfermería como un estilo de vida. En la Escuela, intento transmitir estas habilidades entre los alumnos, así como les intento concienciar de la importancia del autocuidado.

**-Además de ejercer una profesión, la enseña, ¿qué es la Enfermería?**

-Para mí es la mejor profesión del mundo, -se lo digo así a mis alumnas-. La profesión enfermera es la carrera de la vida marcada por el ritmo de la vida actual y diferenciada del resto de profesiones porque estamos trabajando con la vida. El ser humano, lo tienes ahí con sus alegrías y sus tristezas y enfermedades... Si se es capaz de captar todo, se aprende mucho, enriqueciéndose tu vida personal. Yo soy feliz por ser enfermera, aprendo continuamente del ser humano.

**-¿Cómo repercute este autocuidado que defiende en el sistema sanitario?**

-El cuidado para el cuidador es fundamental, no sólo para el propio profesional, sino que beneficia tanto al paciente como al sistema. El cuidado resta bajas laborales entendidas como absentismo porque sí, ya que una enfermera satisfecha con lo que hace y recibe no va a caer en él. También va a transmitir bienestar al paciente. En definitiva, el autocuidado contribuye a mejorar la calidad del sistema sanitario público.

**-¿Qué esperas de las jornadas que se van a celebrar en Mérida el próximo mes de mayo?**

-Espero transmitir la importancia de cuidarnos no sólo entendido esto como estar bien, más bien como algo que nos permita transformar todo lo negativo que recibimos como fuente de energía y enriquecimiento personal. Las XXI Jornadas Nacionales conciencian sobre la necesidad de propiciar mecanismos para que la enfermera se cuide, ya sean en cursos de apoyo, en actividades. La enfermería está mal porque está insatisfecha. Estamos viviendo un momento difícil por la demanda asistencial y la presión que conlleva. El sistema tiene que cuidar a su personal. Es vital que el cuidado de los profesionales se propicie desde la administración.