

El COMV considera necesarias campañas de sensibilización que eviten el suicidio

REDACCIÓN

El estudio publicado por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) ha revelado un dato alarmante: cada 40 segundos una persona en el mundo se quita la vida. Como ha constatado el Colegio de Médicos, en la Comunidad Valenciana no existen estudios epidemiológicos que nos indiquen una cifra exacta, pero los psiquiatras a través de sus consultas y de los pacientes que atienden confirman la existencia de este problema también en nuestro territorio y nos explican los factores de riesgo, así como las recomendaciones necesarias para combatirlo.

Para el Dr. Luis Miguel Sevovía López, recientemente galardonado con el prestigioso título Fellow del Real Colegio Británico de Psiquiatras, facilita a los valencianos una pauta básica: "Todos los días deberíamos ser capaces de encontrar una hora para nosotros mismos, aunque nos re-



sulte un esfuerzo arrancar este tiempo en el día a día". Por tanto, no sirve la excusa de no tener tiempo, al igual que no sirve decir no tengo tiempo para comer o para dormir. "Debemos dedicar una hora para que el sistema nervioso pueda relajarse". Para algunos

será a través del yoga, taichí, pilates... y para otros la música, correr, nadar, un partido de pádel... Todas son actividades válidas, dependerá del carácter de la persona.

El Colegio de Médicos de Valencia informa que el enemigo principal del sistema ner-

vioso es el estrés, que nos empuja a la ansiedad, la depresión... de ahí la importancia de dedicar un tiempo a que el sistema nervioso "descanse".

El especialista nos aclara uno de los datos llamativos del estudio presentado por la OMS: en los países ricos se sui-

cidan tres veces más hombres que mujeres, un índice que también se repite en nuestra Comunidad. ¿Por qué esta diferencia? Ellas saben pedir ayuda, ellos no. "Principalmente se debe a un factor de tipo psicológico: ante un problema –y siempre hablando en términos generales– las mujeres no ven mal compartir el problema, comentarlo, en definitiva, piden ayuda. En cambio, para los hombres resulta algo "poco masculino". Su reacción es diferente: no piden ayuda ni lo comentan, e incluso agravan la situación porque recurren al consumo de sustancias tóxicas para animarse, lo que puede derivar en una dependencia o en una mayor depresión".

No obstante, aporta otro dato que hay que tener en cuenta: "es cierto que la consecución del suicidio en los hombres triplica al de las mujeres, sin embargo, el nivel de tentativa es mayor en ellas, las mujeres lo intentan cuatro veces más".

El Colegio de Médicos de Valencia se congratula por la protección que otorga a los médicos la nueva Ley de Salud

REDACCIÓN

El COMV manifiesta su satisfacción por la reciente aprobación de la ordenación que considerará, tras su publicación final, a los sanitarios valencianos como autoridad pública. Al respecto de este esperado anuncio, la presidenta de los galeños, la Dra Mercedes Hurtado, ha destacado que "Era muy necesaria esta legislación, los últimos años han aumentado las agresiones a los médicos en las consultas".

La entidad colegial explica que mediante esta condición, que equipara a los médicos en ejercicio con otros cuerpos del estado como los policías, cualquier agresión que sufrieran los galeños conllevaría una sanción de tipo penal, llegando el agresor a poder ser penado con cárcel. Este nuevo estatus del personal sanitario de la Conselleria de Sanitat vendrá reglado en la nueva Ley de Salud de la Comunidad Valenciana que fue aprobada el pasado vier-



Mercedes Hurtado, presidenta del COMV

nes en el pleno ordinario del Consell.

El Colectivo médico valenciano lleva reclamando mucho tiempo que los médicos tuvieran condición de autoridad, pero en los últimos años esta reivindicación se ha hecho más necesaria por el aumento de agresiones a los médicos valencianos. Según datos publicados por la Organización Médica

Colegial (OMC), en la Comunitat Valenciana se registraron 31 agresiones en 2010, 45 en 2011, 49 en 2012 y 43 ataques el pasado 2013.

El Colegio de Médicos considera que la ley es necesaria para reducir el incremento de las agresiones a médicos, pero apunta a un cambio en la educación del paciente. "Muchas agresiones vienen motivadas por el descontento en la gestión de la sanidad, es necesario que trasmitamos al paciente que los médicos trabajamos para ayudarles y que estamos de su lado, son nuestra razón de ser" aclara la Dra Hurtado.

El CECOVA pide reforzar la educación para la salud y la prevención para frenar el aumento de las enfermedades cardiovasculares

REDACCIÓN

Debido a la celebración del Día Mundial del Corazón, el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Alicante, Castellón y Valencia solicitaron a las Administraciones Públicas que "refuercen las políticas de prevención y educación para la salud para frenar el incremento del número de víctimas mortales de las enfermedades cardiovasculares, cuyo principal factor de riesgo es la obesidad".

En este sentido, la Organización Colegial Autonómica de Enfermería de la Comunitat Valenciana defendió "el papel educador de los profesionales de Enfermería a la hora de vigilar la alimentación sana y fomentar hábitos saludables y evitar conductas sedentarias y la ingesta de grasas y azúcares que puedan degenerar en dolencias graves".

El objetivo principal es "potenciar la salud cardiovascular de la población aprovechando las ventajas la dieta mediterránea" y concienciar a toda la población sobre las pautas preventivas contra la enfermedad que más mortalidad provoca en los países occidentales como es la obesidad.

Además, el CECOVA recordó que "una parte importante de la población no sabe lo que come, con el claro riesgo que esto conlleva para su salud". Por ello, incidió "en la importancia de la prevención desde edades tempranas para evitar padecer enfermedades cardiovasculares y la promoción de la salud es fundamental para evitar, en la medida de lo posible, este tipo de problemas de salud".

Además, la Organización Colegial Autonómica de Enfermería de la Comunitat Valenciana aseguró que las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular) son las más mortíferas del mundo, no en vano se cobran 17,5 millones de vidas al año en todo el mundo.

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte entre los mayores de 65 años, con una mayor presencia de la insuficiencia cardíaca y cardiopatía isquémica, arritmias y valvulopatías. Por ello, aseguró que "es importante que se conozcan mejor los métodos para reducir al mínimo los factores de riesgo, por ejemplo mantener el peso corporal controlado y hacer ejercicio regularmente".