

Estudi de les cures infermeres a partir de l'anàlisi de documents històrics

Roser Valls i Aurora Roldan

L'anàlisi d'un document històric és una estratègia didàctica molt útil per a l'estudi de l'evolució de les cures infermeres i es planteja com una activitat dins del crèdit pràctic de l'assignatura de la Història de la Professió.

Aquesta activitat està en la línia dels acords de Bolònia i Praga, que tenen, entre els seus objectius proposats, fomentar la valoració del volum de treball realitzat per l'alumne no solament en les hores de classe.

El fonament teòric de l'activitat proposada descansa sobre la concepció constructivista, que considera que, en un marc de situació interactiva en el qual el professor actua com a guia i mediador, l'alumne aporta una actitud activa de disponibilitat, a més d'uns coneixements previs.

En aquesta comunicació es descriu l'activitat didàctica, el material elaborat, la seva implementació i els resultats de l'avaluació els quals mostren, per una banda, la seva idoneïtat i, per l'altra, posen en relleu els punts que cal reforçar en el futur.

Paraules clau: didàctica, història, infermeria.

INTRODUCCIÓ

La construcció de l'espai europeu d'ensenyament superior previst en els acords de Bolònia¹ (1999) i la integració del sistema universitari espanyol en aquest projecte, ens invita a reflexionar sobre el desenvolupament curricular de l'ensenyament d'Infermeria i a incloure els canvis necessaris per a la seva plena incorporació.

En aquest context, l'assignatura obligatòria d'*Història de la Professió*, aposta per dissenyar i potenciar les estratègies didàctiques que fomentin l'aprenentatge significatiu. Es considera aprenentatge significatiu aquell que condueix a la integració, modificació, establiment de relacions i coordinació entre els esquemes de coneixement que ja es posseïen i cada aprenentatge nou que es realitza.

Per Coll et al. (2002)² aquest enfocament considera l'ensenyament com un procés continu i compartit, en el qual l'alumne, gràcies a l'ajuda que rep del seu professor, pot mostrar-se progressivament competent i autònom en la resolució de tasques, en l'ús de conceptes, en la posada en pràctica de determinades actituds. Tanmateix, li permet incidir globalment en el desenvolupament de l'alumne i no solament en les seves capacitats cognitives.

En aquesta tendència, és fonamental la selecció de continguts i d'activitats didàctiques per complir amb la doble dimensió: *socialització*, que acosta la cultura del seu medi social i *individualització*, en la

mesura que l'alumne ha de construir d'aquests aspectes una interpretació única en la qual la seva aportació és definitiva.

L'anàlisi de documents històrics sobre les cures infermeres són un component important de la programació de l'assignatura, ja que ajuden a potenciar el contacte directe amb el document com a base d'investigació en una perspectiva de treball científic (Hernández Conesa, 1995)³. També desenvolupa en l'estudiant l'aprenentatge reflexiu (Schön, 1992)⁴

S'inclou com una activitat més de la matèria que disposa d'un 1,5 crèdit pràctic i s'acompanyen d'un guió per orientar l'observació, valoració, cerca bibliogràfica sobre el tema. Els alumnes poden escollir aquesta activitat entre d'altres i compta com un 10% de la nota final de l'assignatura.

1. Objectius:

Amb la realització d'aquesta activitat pràctica es pretén que l'alumne pugui:

- Identificar l'evolució d'algunes cures infermeres
- Integrar els coneixements impartits en les classes expositives
- Potenciar una lectura crítica dels documents històrics
- Realitzar treballs metodològicament correctes.

2. Descripció de l'activitat

Abans de fer una anàlisi del document històric, els alumnes van rebre dos seminaris on se'ls donà les pautes per a la seva realització, segons les recomana-

cions d'Arostegui⁵ En aquests seminaris hi havia com a màxim 25 alumnes i abans se'ls va facilitar uns dossiers especialment preparats, en els quals hi havia un guió de com realitzar el treball i uns articles per treballar a l'aula, alguns dels quals es van extraure de llibre de Simon Lopez⁶

2.1. Guió

El guió de com fer el treball indica les parts que ha de tenir:

- *Contextualització*, que consistiria en una descripció de la situació social, política, econòmica de l'època del document. Cal redactar-ho citant la bibliografia consultada.
- *Anàlisi de les dades* aportades pel document.
- *Conclusions* que recullin els aspectes més destacats de l'escrit tot i fent-ne una valoració personal.
- *Bibliografia* consultada que cal referenciar i fer-ho seguint un mètode: Vancouver, APA. UB...

2.2. Desenvolupament

Es van fer dos seminaris i un treball individual final. En els seminaris es van presentar documents respecte a les següents temàtiques:

- *la infermeria durant la guerra civil espanyola*, des de dues perspectives diferents: la republicana i la franquista (1r seminari).
- cures d'infermeria totalment obsoletes en l'actualitat, com *la purga* (2n seminari)

I per últim, van fer un treball sobre l'anàlisi d'un document històric sobre cures infermeres.

Els materials els tenien disponibles en el seu dossier electrònic, que es va convertir en una eina fonamental, ja que permetia recollir els seus dubtes o suggeriments a través del fòrum.

2.3. Avaluació dels treballs

Els resultats més destacats dels 44 treballs realitzats pels estudiants durant el 2n semestre de 2003, avaluats segons els criteris que es van oferir prèviament als estudiants (Valls et al., 1998)⁷ i que es centren en:

- Continguts (contextualització, anàlisi dades i conclusions).
- referències bibliogràfiques (cites i bibliografia consultada),
- Aspectes formals

Taula núm. 1: valoració dels continguts

Continguts	Molt completa	Completa	Suficient	Insuficient
Contextualització	14 (31,81%)	16 (36,36%)	7 (15,9 %)	7(15,9 %)
Anàlisi dades	7 (15,9 %)	21(47,72%)	15 (34,09 %)	1(2,27%)
Conclusions	15 (34,09 %)	13 (29,54 %)	11 (25%)	5(11,36 %)

Taula núm. 2 : Valoració referències bibliogràfiques

REFERÈNCIES			
BIBLIOGRÀFIQUES	SI	NO	Observacions
Cita les fonts correctament	2 (4,54 %)	42(95,45%)	
Cita correctament la bibliografia consultada	35(79,54%)	9*(20,45%)	*aquests alumnes ho citen bé però mesclen normatives APA i Vancouver
Cita correctament els documents trobats en web	8(18,18%)	13(29,54%)	La resta d'alumnes no en citen

Taula núm. 3 : Valoració aspectes formals

ASPECTES FORMALS	SI	NO	Observacions
Cita correctament els documents trobats en web	8 (18,18%)	13(29,54%)	La resta d'alumnes no en citen
Faltes d'ortografia	22**(50%)		** en 5 casos també hi ha faltes de sintaxi
Falta paginació	26***(59,09%)		*** en 2 casos falta grapar el treball

CONCLUSIONS

L'avaluació de l'activitat mostra que la seva realització (seminaris i realització d'un treball) els va facilitar l'aprenentatge d'una part de la *història de les cures infermeres* i al mateix temps els ha permès perfeccionar l'hàbit per l'elaboració de treballs, tant en el contingut com en l'aspecte formal, ja que la majoria dels alumnes han realitzat una contextualització completa, i també hi ha un adequat anàlisi de les dades i unes bones conclusions. També s'observa que la percepció de l'alumne ha estat útil segons els alumnes que fan una valoració personal.

D'altra banda, també ens mostra aspectes a millorar, sobretot des del punt de vista formal, ja que s'ha d'exigir que se citin adequadament les fonts i les referències bibliogràfiques, segons algun dels mètodes més freqüents. També es necessari

insistir en el fet que les faltes d' ortografia o redac-

ció no poden acceptar-se en un treball universitari.

BIBLIOGRAFIA

1. Universidad de Barcelona. Declaració de Bolònia. The European Higher Education Area (1999)[data d'accés 16 febrer, 2004] disponible a www.ub.edu/ub/europa/praga.htm.
2. Coll et al. El constructivisme en el aula. 13ª ed.. Barcelona: Editorial Graó; 2002.
3. Hernández Conesa J. Historia de la enfermería. Un análisis histórico de los cuidados de enfermería. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España; 1995.
4. Schön D.A. La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la formación y el aprendizaje en las profesiones. Barcelona: Paidós Madrid: Centro Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia; 1992.
5. Arostegui J. La investigación histórica. Teoría y método. Barcelona: Crítica-Grijalbo; 1995.
6. López S. Directorio de enfermeros. Madrid: Ed. Síntesis; 1997.
7. Valls, R., Girbau, R., Gusiñé, C., Olivé, M.C., Pardo, A., Roca M., Salas, C., Viñas H. Monegal M. Treballs. En Andreu, D, i Busquets, M. (Eds.). L'avaluació dels aprenentatges en els estudis d'infermeria (pp. 45-67). Barcelona: Universitat de Barcelona. (1998)

Roser Valls i Aurora Roldan són professors de l'Escola d'Infermeria de la UB. e-mail: roservalls@ub.edu

Estratègies nutricionals per afrontar l'estrès

Agueda Ruiz Valverde

El terme estrès s'ha convertit en un vocable habitual en la nostra societat actual. Sovint identifiquem l'estrès com situacions suposadament extraordinàries, no obstant això, l'estrès és una mica inherent a la vida del subjecte. Els individus som el resultat de les nostres experiències d'estrès. "L'estrès és la vida i la vida és estrès" Selye (1956-1976).

La reacció que desplega l'organisme davant situacions estressants ha estat "seleccionada" al llarg de l'escala evolutiva per a facilitar la supervivència. Aquesta reacció a l'estrès que afecta al nostre cos i a la nostra ment, si és duradora i intensa, pot ser desencadenant de malalties físiques i mentals ja que l'estrès actua alterant el funcionament del sistema endocrí, cardiovascular i immunitari de l'organisme.

Paraules clau: nutrició, estrès

La nutrició és una ciència relativament nova, doncs s'inicia en els anys 60, quan comencen a aparèixer evidències que relacionen determinades malalties amb l'excés o defecte de determinats nutrients. La nutrició estudia la utilització dels nutrients per l'organisme. Una definició més àmplia l'entén com "la ciència de l'alimentació relacionada amb la salut".

Els nutrients es divideixen en dos grups: Macronutrients: Proteïnes, lípids (grasses) i hidrats de carboni (glúcids) que aporten energia a l'organisme, i l'aigua que és indispensable i Micronutrients: Vitamines i minerals. No aporten energia però són indispensables perquè el metabolisme funcioni.

La relació entre nutrició i salut és estreta i és important saber que la moderació, varietat i equilibri en la dieta són principis bàsics per a evitar malalties físiques i mentals. "Es pot menjar de tot en plat per a postres "va dir Gregorio Marañón o "Més sola i menys cassola"afegia Francisco Gran Covián. El valor d'una bona alimentació pot ser obvi, però sovint vam ignorar precisament l'obvi. Al ser una necessitat bàsica, la nutrició ha estat considerada una medicina essencial des de l'inici dels temps. A l'any 400 a. de C. Hipòcrates ja va dir: "Deixeu que els aliments siguin la vostra medicina i la medicina els vostres aliments." Quan estem estressats no prestem a la nostra alimentació l'atenció que aquesta

requereix. Això fa que el nostre organisme es senti, no respongui de la mateixa forma als estímuls i a continuació vénen el cansament i la fatiga. Entrem en un cercle viciós al que cal posar remei. S'ha demostrat que, en un sol dia de gran tensió, es perden proteïnes equivalents a les que aportarien 4 litres de llet. L'estrès pot influir en la nostra alimentació des que ens aixequem. El desdijuni deu aportar el 25% de l'aport energètic diari i és recomanable que estigui compost per:

- Una ració de lacti. Si la ració de lacti és una llet fermentada (iogurt, kéfir) afavorim l'activació del sistema immunitari i millorem a més la funcionalitat intestinal
- Una peça o suc de fruita natural.
- Una ració de cereals (pa integral, civada, muesli).

Se recomana realitzar 4 o 5 menjars diàries sense saltar-se cap per a evitar fluctuacions del nivell de glucosa mantenint-los estables al llarg del dia. Atorgar importància a l'acte de menjar: Cuidar els detalls en la taula, mastegar a poc a poc assaborint els aliments, emprar no menys de 25-30 minuts a menjar, menjar en companyia sempre que sigui possible, evitar les discussions en la taula, ingerir entre 1,5 i 2 litres d'aigua diaris.

Som el que mengem? La cèlebre frase. "Digues-me el que menges i et diré qui ets" del gastrònom francès A. Brillat-Savarin, té una