

# ENFERMERÍA SORIA

BOLETÍN INFORMATIVO DEL COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE SORIA.

## APRENDER PARA RECUPERARSE

La Escuela de Pacientes de rodilla convierte la educación sanitaria en una herramienta clave para mejorar resultados y empoderar al paciente.



La Escuela de Pacientes de rodilla prepara a quienes afrontan una prótesis de rodilla para vivir la cirugía con más seguridad, conocimiento y autonomía.

Un proyecto innovador que pone al paciente en el centro del cuidado.

### ADEMÁS...

**Día internacional de enfermería, noticias breves, día del patrón y muchas cosas más**

# EDITORIAL

## NO!

¡No!, no queremos ser médicos, no, gracias. ¡No!, no queremos ser paramédicos, no, gracias. ¡No!, no queremos ser pseudomédicos, ni micromédicos, ni premédicos, ni minimédicos, ¡no, gracias!, lo único que queremos ser es enfermeras. ¿Es tan difícil de entender?

Parece que para, creemos, un reducido grupo de profesionales, informadores y entendidos en la materia es extremadamente difícil de entender; estamos rodeados de acompañantes, que no compañeros, de profesión, de odiadores de distinto pelaje, de calumniadores de peor pelaje y de una plétora de mentirosos y manipuladores que no entienden y lo que es peor, no quieren entender, no quieren escuchar, no quieren matizar, que todo lo ven en el blanco y en el negro, que todo lo ven en categorizaciones estrictas, inamovibles, rígidas, pero como el diamante frágiles, quebradizas y sobre todo inútiles y caducas. Acompañantes, que no compañeros, de profesión que no paran de decir, de gritar, de farfullar asnadas, con todo el respeto que merecen los asnos, animal noble y tenaz; supuestos acompañantes de profesión, porque no nos cabe en la cabeza que alguien que conozca mínimamente el funcionamiento del sistema, la interacción profesional, el compañerismo del día a día, es imposible que tengan esa visión antagónica y polemizadora, que lo único que consigue es enfangar el terreno y caldear los ánimos, enrarecer el ambiente y mediante mentiras y exageraciones, que no aguantan el mínimo tamiz de la realidad, que se caen por su propio peso, perjudicar al usuario, maltratar al paciente.

Las enfermeras no renegamos de nuestro pasado, de nuestros antecedentes. No renegamos de la cofia, pero ahora preferimos el coletero. No renegamos de la bacinilla, pero ahora preferimos tener una visión integrada de las necesidades higiénicas de la persona, materializándolo en un plan de cuidados enfermero específico. Agradecemos y tenemos en cuenta a cada una de las profesionales que nos antecedieron, que nos abrieron el camino, que centraron su vida y sus desvelos en la ciencia del cuidado. Miramos con admiración y gratitud hacia atrás, pero también miramos con decisión y determinación hacia el presente y hacia el futuro y no vamos a renunciar, no vamos a claudicar en el desarrollo de nuestras competencias hasta el límite de nuestro marco competencial. No renegamos de la cofia y de la bacinilla, pero ahora también usamos y somos responsables del ecógrafo, las vías centrales de inserción periférica, las consultas de práctica avanzada, la prescripción enfermera en su máxima expresión, de la investigación en cuidados y sobre todo de la gestión de nuestro trabajo y de nuestra autonomía.

A pesar de todos los ataques, de todas las invectivas, de todas las descalificaciones, de todas las mentiras, las enfermeras nos mantenemos serenas, nos mantenemos lozanas, fuertes, decididas e inasequibles al desaliento, pero también nos mantenemos alerta porque sabemos que los acompañantes malintencionados y que los odiadores no se van a conformar y que van a continuar golpeando con denuedo contra el eslabón que ven más próximo y amenazante, que en este caso es el eslabón más fuerte, más resiliente y con más determinación contra el que pueden percutir. Nos mantenemos serenas, no creemos ni deseamos que nos quieran ver de otra manera.



COLEGIO OFICIAL  
DE ENFERMERÍA  
DE SORIA

### REDACCIÓN

Colegio de Enfermería de Soria

### COLABORACIONES

Agradecemos vuestras ideas

### DIRECCIÓN

PRESIDENTA:	D <sup>a</sup> Isabel Galán Andrés.
VICEPRESIDENTE:	D. Antonio Algarabel Cámara
SECRETARIO:	D <sup>a</sup> Ana Isabel López Gonzalo
TESORERO:	D <sup>a</sup> Lourdes Tierno Ojuel
VOCAL I:	D <sup>a</sup> M <sup>a</sup> Ángeles Mtz de Casas
VOCAL II:	D <sup>a</sup> María Luisa Sanz Muñoz
VOCAL III:	D <sup>a</sup> M <sup>a</sup> Milagros Laorden Enciso
VOCAL IV:	D <sup>a</sup> Cristina Ruiz Núñez
VOCAL V:	D <sup>a</sup> Cristina Merino Gómez
VOCAL VI:	D <sup>a</sup> Alma García Aguilar
VOCAL VII:	D. Pedro Luis Ruiz Alonso
VOCAL VIII:	D <sup>a</sup> Silvia Romero Moreno

### EDITA

Colegio Oficial de Enfermería de Soria  
C/ Alberca, 8 - Bajo - 42003 Soria  
Teléfono: 662129758 - 975213755  
Whatsapp: 662129758  
[www.enfermeriasoria.com](http://www.enfermeriasoria.com)

## SUMARIO

- 1 - Editorial
- 2 - 4 Escuela de rodilla
- 6 - 8 Eclipse
- 9 Día enfermería
- 10 Día enfermería II
- 11 Proyección Cines mercado
- 12 - 14 Galería día del patrón
- 15 Mi rincón favorito



# LA ESCUELA DE PACIENTES DE RODILLA CONVIERTE AL PACIENTE EN PROTAGONISTA DE SU RECUPERACIÓN

**EL PROYECTO NACIÓ AL DETECTAR QUE MUCHOS ENFERMOS LLEGABAN A LA CIRUGÍA CON MIEDO, DUDAS E INSEGURIDAD.**

La Escuela de Pacientes de rodilla se puso en marcha en 2025 con un objetivo claro: que la persona que va a ser operada deje de llegar sola y desinformada al proceso quirúrgico. El equipo detectó que, aunque la técnica era correcta, muchos pacientes se sentían perdidos, con miedo y con dudas ante una intervención en la que su implicación resulta fundamental. Por eso, decidieron crear un espacio formativo y cercano, inspirado en experiencias que ya funcionaban en otros hospitales.

El proyecto se desarrolla con un enfoque multidisciplinar, en el que participan enfermería, traumatología y fisioterapia, lo que permite acompañar al paciente desde que entra en lista de espera hasta la rehabilitación posterior. Cada sesión ofrece una visión global del proceso, resuelve dudas y transmite seguridad a los asistentes, que pueden acudir acompañados. Además, reciben un libreto con información práctica y ejercicios para antes de la cirugía.

La respuesta de pacientes y familias está siendo muy positiva. Las encuestas posteriores reflejan satisfacción y confianza, y el equipo ya ha observado mejoras en la preparación previa, en la colaboración del paciente e incluso en la recuperación funcional. Todo ello ha sido reconocido además con un accésit en el Premio de Innovación y Mejora 2025, un impulso para seguir creciendo y para inspirar a otros servicios.



Con apenas unos meses de recorrido, la iniciativa ya ha demostrado resultados positivos, tanto en la preparación del paciente como en su recuperación posterior. El trabajo coordinado entre enfermería, traumatología y fisioterapia, junto a la implicación activa de pacientes y familias, ha convertido esta escuela en un modelo innovador de cuidados que incluso ha sido reconocido con un premio de Innovación y Mejora.

Hablamos con sus impulsoras para conocer cómo nació el proyecto, qué impacto está teniendo y hacia dónde quiere crecer.

**1. ¿Cómo surge la idea de crear esta Escuela de Pacientes para personas que van a someterse a una prótesis de rodilla y qué necesidad detectasteis en esos pacientes?**

Elisa de León: La escuela se crea al detectar que la técnica quirúrgica era perfecta, pero el paciente se sentía perdido, no tenía información.

Nos ingresaban pacientes con miedo, inseguridad, dudas...

Queríamos que el paciente pasara de ser un sujeto pasivo a un agente activo de su propia salud ya que es una intervención donde su participación es fundamental.

En otros hospitales que ya se hacía, los resultados eran muy buenos, y nos animamos a crearla.

**2. La escuela tiene un enfoque multidisciplinar, con enfermería, traumatología y fisioterapia. ¿Qué aporta este trabajo conjunto a la preparación del paciente?**

Elisa: El que sea multidisciplinar le aporta un valor añadido a la escuela. Hablamos de todo el proceso, desde que se incluyen en lista de espera hasta la rehabilitación postoperatoria, es decir, es una formación integral.

Cualquier duda queda resuelta ya que estamos una representación de todos los profesionales involucrados presentes.

Y para el paciente ver a todo el equipo unido le transmite seguridad.



**3. Desde que comenzasteis en 2025, con una sesión mensual y participación también de acompañantes, ¿qué respuesta estáis recibiendo por parte de pacientes y familias?**

La respuesta es muy positiva. Cuando les llamamos para citarlos y les contamos de lo que se trata, los pacientes aceptan encantados y por lo general salen muy contentos de haber acudido. Así nos lo trasladan en las encuestas que les pasamos después.

Se comparten experiencia y se crea un vínculo paciente – profesional.

Les damos también un librito con un resumen de la información de la sesión y con los ejercicios que tienen que ir haciendo antes de la cirugía.

**4. Uno de los aspectos más innovadores es que preparáis al paciente desde la lista de espera, antes incluso de la cirugía. ¿Cómo influye esta educación previa en la recuperación y en la autonomía posterior?**

En este año que llevamos de rodaje, hemos visto una importante mejoría. Los pacientes conocen el circuito, vienen con todo preparado, incluso con problemas sociales resueltos como puede ser tener una residencia buscada para las semanas de recuperación al alta, vienen con menos miedo, mayor colaboración, e incluso las compañeras fisioterapeutas están viendo que se está acortando el tiempo de rehabilitación postoperatoria.

**5. Este proyecto ha sido reconocido con un premio de Innovación y Mejora 2025. ¿Qué supone para el equipo recibir este reconocimiento y qué creéis que aporta este modelo a otros servicios?**

Para nosotros el accésit, fue un orgullo y un impulso para seguir adelante con la escuela, no solo por el premio, también por servirnos de ventana para dar a conocer nuestro trabajo. Hay otros servicios que están valorando hacer escuelas de pacientes de este estilo, así que quizás haya servido un poco de inspiración.

**6. Mirando al futuro, ¿cómo os gustaría hacer crecer la Escuela de Pacientes y qué mensaje trasladaríais a otros profesionales que quieran impulsar proyectos similares?**

El mensaje es que se animen a hacer escuelas de pacientes que los resultados son muy satisfactorios para pacientes y profesionales. La enfermería tiene una posición privilegiada para liderar estas escuelas por nuestra visión cercana y global del cuidado.



# Conduce tranquilo con nuestro seguro de automóvil



**A.M.A.**  
agrupación mutual  
aseguradora

Hasta un  
**45% DTO.**

## Confianza

PORQUE  
**Somos**  
sanitarios



**Seguro**  
de Automóvil

Nuevas coberturas y exclusivas ventajas para ti y tu familia:

Cobertura completa para tu vehículo: sustitución, valoración, accidentes, lunas y más.

Elige el seguro que mejor se adapte a tus necesidades: terceros básico, ampliado, todo riesgo, premium y más.



900 82 20 82 / 975 23 02 24  
www.amaseguros.com



A.M.A. SORIA

Avda. Mariano Vicén, 31, 1ª planta Tel. 975 23 02 24 soria@amaseguros.com

**A.M.A.**  
GRUPO

**A.M.A.**  
agrupación mutual  
aseguradora

**AmaVida**  
Seguros de vida para  
profesionales sanitarios

**A.M.A.**  
Fundación A.M.A.

**A.M.A.**  
ECUADOR

**La Mutua de los Profesionales Sanitarios...y sus familiares.**

# EL ECLIPSE DE NUESTRAS VIDAS



**(SE ACONSEJA A LOS TERRAPLANISTAS NO SEGUIR LEYENDO A PARTIR DE ESTE PUNTO)**

Eratóstenes de Cirene se despertó un día de principios de verano en Alejandría decidido a revolucionar el pensamiento del momento y a inscribir su nombre en el listado de los grandes e imperecederos próceres de la ciencia de occidente. Como sólo tenía dos palos a mano, hizo de la necesidad virtud y se le ocurrió clavarlos en el suelo, uno justo enfrente de su casa y otro unos kilómetros al sur, en Siena, en la Siena de Egipto se entiende, no en la de Toscana. En un momento, sin despeinarse demasiado y aplicando unas sencillas fórmulas matemáticas, confirmó lo que ya se sospechaba en toda Alejandría y parte del extranjero, que la Tierra era redonda como una naranja. Además, determinó, poco antes de almorzar, que la circunferencia de la Tierra era de 252000 estadios, aunque desgraciadamente no sabemos si su cálculo era en estadios egipcios o ático-italianos; después de almorzar, inventó la esfera armilar, escribió un par de libros de poesía y filosofía y después de idear el procedimiento matemático llamado en su honor la criba de Eratóstenes, se echó la siesta.



Las sencillas fórmulas matemáticas que utilizó el bueno de Eratóstenes fueron ideadas por su amigo Hiparco de Nicea, amigo solo de espíritu, ya que les separaban todo el mar Egeo, otro cerebritito de la antigüedad que, entre otras cosas, perfeccionó la trigonometría y calculó la distancia de la Tierra y la Luna, determinando que era treinta veces el diámetro terrestre calculado por Eratóstenes, lo cual se acerca bastante a la realidad.

Si a este club de eminencias clásicas añadimos a Aristarco de Samos, la primera persona conocida que propuso un modelo heliocéntrico, tendremos todos los ingredientes para disfrutar del acontecimiento asombroso y precioso que se producirá por el norte de España este mismo doce de agosto a última hora de la tarde y que sin duda disfrutaremos y recordaremos toda nuestra vida, con el permiso de las inoportunas tormentas de verano que durante esas fechas se pueden producir.

Eratóstenes, Hiparco y Aristarco nos han dado las herramientas teóricas para valorar al máximo nivel esta coincidencia astronómica asombrosa y precisa, en la que se juntan la casualidad de que la Luna sea 395 veces más pequeña que el Sol pero que esté 395 veces más cerca de la Tierra, por lo que aparentemente tienen el mismo tamaño en el cielo y de que, a pesar que estas esferas se trasladan en planos orbitales diferentes, de vez en cuando coinciden alineados en un punto, provocando esta carambola casi imposible. Si a esto añadimos que la sombra de la Luna va a proyectarse directamente encima de nuestras cabezas, podemos estar convencidos de que nos ha tocado una lotería que se produce solamente una vez en la vida.

Eratóstenes, Hiparco y Aristarco también nos instan a disfrutar de este espectáculo celestial con las máximas precauciones y con las máximas garantías de que no nos toque también la lotería de un problema añadido de salud y, por tanto, nos dan una serie de sencillos consejos para aunar celebración y seguridad.

Con respecto a la salud ocular, el riesgo más evidente y sin duda más a tener en cuenta:

- **Qué usar:** Debes utilizar gafas de eclipse certificadas con la norma ISO 12312-2 y que no hayan caducado, como las gafas que te vamos a proporcionar desde el Colegio de Enfermería.
- **Revisión previa:** antes de usarlas comprueba, a contraluz, si están rayadas, rotas perforadas o deterioradas. Si lo están no las uses y deséchalas correctamente.
- **Cómo usarlas:** ponte las gafas antes de mirar al Sol, mira brevemente unos segundos y baja la mirada; repite la observación del eclipse siempre con pausas. Quítatelas solo después de apartar la vista del sol. No olvides revisar las gafas de niños, niñas y personas a tu cargo.
- **Cuando quitarse las gafas:** lo recomendable es dejarse las gafas siempre puestas. No obstante, solo es seguro quitarse las gafas durante los minutos de totalidad absoluta (cuando la Luna cubre el 100% del Sol y se hace de noche). En cuanto aparezca el primer rayo de luz (el 'anillo de diamantes'), debes volver a protegerte inmediatamente.

También hay que tener en cuenta el cuidado de la piel ya que es probable que estemos a la intemperie durante horas en el momento de más calor en mitad de agosto:

- Busca zonas sombreadas o usa sombrillas.
- No olvides usar protector solar, sombrero y ropa protectora para evitar daños en la piel.
- Refréscate y mantente hidratada
- Asegúrate de que las personas a tu cargo, ya sean mayores o pequeñas, también están protegidas.

Si sigues el eclipse en una zona alejada de la ciudad, es probable que tengas que lidiar con mosquitos o garrapatas, esos desagradables acompañantes del buen tiempo:

- **Si vas a estar en zonas al aire libre** con vegetación evita caminar en zonas boscosas y con arbustos.
- **Usa ropa** que cubra la mayor parte del cuerpo, como mangas y pantalones largos.
- **Mete las perneras de los pantalones** dentro de los calcetines para que las garrapatas no se metan.
- **Usa ropa de colores claros** para facilitar la identificación de garrapatas en la ropa.
- **Usa repelentes de insectos** aprobados en la piel y/o la ropa siguiendo las instrucciones.
- **Revisa regularmente la ropa** y la piel para detectar garrapatas, especialmente después de realizar actividades al aire libre.

**OBSERVA EL ECLIPSE con seguridad**

CUIDAMOS DE TI, cuidamos tu salud

ECLIPSE SOLAR 2026

Protege tu mirada

Usa siempre protección adecuada

Cuidamos de ti

COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE SORIA

Los productos que aparecen en la imagen no existen en realidad. Son generados mediante IA.



Eratóstenes, Hiparco y Aristarco nos miran desde el Olimpo y están orgullosos de nuestra admiración por este espectáculo natural y también por todas las medidas de precaución que hemos tenido en cuenta y hemos puesto en práctica. Una vez terminado el eclipse, nos invitan a alargar un poco más la velada para disfrutar de las Perseidas, las famosas lágrimas de san Lorenzo que también tienen lugar por estas fechas en una doble coyuntura que sorprende a propios y extraños, pero también nos ruegan que, cuando volvamos agotadas a nuestras casas, nos llevemos todos los restos de basura que hayamos podido acumular y que tomemos todas las prevenciones para evitar desgracias mayores derivadas de las grandes acumulaciones de visitantes, como pueden ser los incendios forestales o los incidentes en el tráfico.

Agradecemos sinceramente y con gratitud los consejos que nos dan los sabios de la antigüedad y prometemos aprovechar y disfrutar en la máxima expresión de esos apenas dos minutos que la naturaleza nos regala generosa.





# DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA

“Enfermera, además de cuidar, debes cuidarte”

Programación 11 y 12 de Mayo

## ACTIVIDADES

PROYECCIÓN CINES MERCADO

Divulgación enfermera en universidad y hospital

Presentación día internacional en la universidad

Mesa redonda en la Facultad de Ciencias de la salud

JORNADA >>>

Jornada Interactiva en el Casino Amistad Numancia



# EL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE SORIA CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA CON CINE, DIVULGACIÓN Y ENCUENTRO PROFESIONAL

El Colegio Oficial de Enfermería de Soria ha preparado una programación especial para conmemorar el Día Internacional de la Enfermería, bajo el lema “Enfermera, además de cuidar, debes cuidarte”, con una propuesta que combina reflexión, divulgación, reconocimiento profesional y participación colegial.

Las actividades arrancarán el 11 de mayo con una cita cultural y de debate en Cines Mercado, donde se proyectará la película Turno de guardia (Late Shift), una obra centrada en la realidad asistencial y emocional de la profesión enfermera. La sesión incluirá posteriormente un espacio para el diálogo y la reflexión compartida sobre los retos del cuidado, las condiciones profesionales y el bienestar de quienes cuidan.

La programación continuará el 12 de mayo, fecha en la que se conmemora internacionalmente la profesión, con varias acciones de carácter divulgativo y participativo. Entre ellas, actividades en la Universidad y el Hospital, la presentación institucional del Día Internacional de la Enfermería y una mesa redonda en la Facultad de Ciencias de la Salud, concebida como espacio para analizar presente y futuro de la profesión.

La jornada se completará con una propuesta innovadora e interactiva en el Casino Amistad Numancia, diseñada como punto de encuentro entre profesionales y ciudadanía, reforzando el papel de la enfermería como agente clave en salud, educación y transformación social.

Con esta programación, el Colegio quiere poner el foco no solo en visibilizar el valor de la profesión, sino también en una idea cada vez más necesaria: cuidar a quienes cuidan. El autocuidado, la salud emocional de las enfermeras y el reconocimiento de su labor vertebran unas actividades abiertas al debate y a la participación.

La iniciativa cuenta además con la colaboración de distintas instituciones y entidades, reforzando el carácter colectivo de una celebración que busca acercar la enfermería a la sociedad y generar espacios de encuentro más allá del ámbito asistencial.

Desde el Colegio Oficial de Enfermería de Soria animan a colegiados y ciudadanía a sumarse a una conmemoración que, más que una celebración, quiere ser también una oportunidad para reivindicar, compartir y seguir construyendo profesión.

**COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE SORIA**

## DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA

“Enfermera, además de cuidar, debes cuidarte”

Programación 11 y 12 de Mayo

### ACTIVIDADES

- PROYECCIÓN CINES MERCADO
- Divulgación enfermera en universidad y hospital
- Presentación día internacional en la universidad
- Mesa redonda en la Facultad de Ciencias de la salud
- JORNADA >>> Jornada Interactiva en el Casino Amistad Numancia

Universidad de Valladolid | Facultad de Ciencias de la Salud | UVA | SO SVA

**COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE SORIA**

## DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA 2026

PROYECCIÓN PELÍCULA

### TURNO DE GUARDIA + DEBATE Y REFLEXIÓN

**LUNES 11 DE MAYO 19:30 HORAS**

**CINESmercado**

CONSIGUE TU INVITACIÓN hasta el 7 de Mayo - Aforo Limitado

Más información en el colegio

**Sonia**



COLEGIO OFICIAL  
DE ENFERMERÍA DE SORIA

# DÍA INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA '26

PROYECCIÓN PELÍCULA  
**TURNOS DE  
GUARDIA +**  
DEBATE Y REFLEXIÓN

**LUNES  
11 DE MAYO  
19:30 HORAS**



**CINESmercado**



**CONSIGUE TU INVITACIÓN**  
hasta el 7 de Mayo - AFORO LIMITADO



COLEGIO OFICIAL  
DE ENFERMERÍA DE SORIA



Más información en el colegio



# GALERÍA FOTOGRAFÍAS DÍA DEL PATRÓN

Un recorrido en imágenes por una jornada de encuentro, reconocimiento y celebración de la profesión. Compartimos algunos momentos del Día del Patrón, una cita para poner en valor la enfermería y homenajear a nuestras compañeras jubiladas.



# GALERÍA FOTOGRAFÍAS DÍA DEL PATRÓN II



# GALERÍA FOTOGRAFÍAS DÍA DEL PATRÓN III



# MI RINCÓN FAVORITO



Por Alma García Aguilar

## Mirador del Duero



Este es uno de mis rincones favoritos, al que acudo para relajarme y para poder contemplar las vistas sobre el embalse de los Rábanos. Un lugar para ir en cualquier momento del año, es un buen paseo por las orillas del Duero; situado entre los Rábanos y Soria, en el cual hay dos miradores y este en el que me encuentro es el segundo





# COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE SORIA



**SÍGUENOS EN REDES**

**C. Alberca, 8,  
42003 Soria  
975 213 755 - 975 122 007**

**[colegiosoria@enfermeriacyl.com](mailto:colegiosoria@enfermeriacyl.com)**