

LA CUÁDRUPLE NATURALEZA DE LA ENFERMERA*

Por la Srta. RUTH CLEMENTS, E.R.

Mucho oímos hablar hoy día acerca de lo que la escuela de enfermeras debe a sus alumnas, de las obligaciones que tiene contraídas la enfermera con su profesión y la medicina, con el hospital y la escuela en que fuera educada, con el enfermo y con la colectividad. Todo eso está muy bien, pero se nos ocurre preguntar, ¿tratamos de hacer comprender a la enfermera joven cuales son sus obligaciones consigo misma? Comencemos porque se debe a sí propia la formación de una vida simétrica, pues toda enfermera debe cultivar una naturaleza cuádruple: física, mental, espiritual y social. Cada una de ellas exige consideración y atención si la enfermera no desea ver su desarrollo atrofiado y torcido y su visión achicada y estropeada.

Naturaleza física.—La salud ha sido definida como “esa propiedad de la vida que capacita al individuo para vivir más y servir mejor.”¹ De bien poco sirve al enfermo una enfermera débil, achacosa, nerviosa e inquieta. El mantenimiento de un estado de buena salud básase, en gran parte, en la autodisciplina y el sentido común. Demasiado bien saben las enfermeras que algunos de los principales requisitos de la buena salud son: suficiente descanso y recreo, ejercicio sistematizado (si es posible al aire libre), suficiente alimento de buena calidad, agua a diario y en abundancia, y expansión y actividad sin excesos de ningún género. La enfermera muy absorbida en su trabajo se ve frecuentemente tentada a trabajar por demás y precisa verdadera determinación para no pecar en este sentido. Si tiene las fuerzas de reserva que una joven sana debe poseer y si aprende a distribuir su tiempo, puede trabajar muy duro y constantemente por un período razonable sin perjudicarse. Si posee ingenio y previsión cuidadosa puede por lo general intercalar breves períodos de descanso y atender así, indemne, a una tarea larga y difícil, mientras que si se deja echar encima una faena tras otra, sin mostrar cautela, el resultado casi inevitable será un quebranto de salud.

Con toda probabilidad nadie comprende mejor que los médicos y las enfermeras cuanto más difícil es recobrar que retener la salud, de modo que debemos impedir a todo trance el menor quebranto de la misma. La resistencia del organismo humano es notable y extraordinarios los abusos que puede tolerar; pero existe un límite más allá del cual cesa la resistencia orgánica. La salud de la enfermera afecta a otros muchos aparte de sí propia, de manera que, para su propio beneficio y el ajeno,

* Tomado del Am. Jour. Nurs., mayo, 1939, p. 540.

¹ Williams, J. F.: “Personal Hygiene Applied,” 4ª ed., Saunders, 1931, p. 18.

debe saber aplicarse las reglas de la higiene—físicas, mentales y afectivas—a fin de gozar de cuanta salud puedan facilitarle la prudencia y la autodisciplina.

A fin de planear su tiempo o establecer una relación adecuada entre sus horas de trabajo y de reposo, la enfermera joven probablemente no encontrará mejor guía que su "horario diario." Un registro de esa naturaleza llevado sincera y exactamente por una semana ha permitido a muchas enfermeras darse cuenta de la tremenda carga que se han echado inconscientemente encima, a riesgo de perjudicar, tarde o temprano, su salud. El horario o registro diario contendrá pormenores acerca del alimento escogido en cada comida, del tiempo dedicado a la comida, a la actitud mental en que se encontraba mientras comía, a la conversación de sobremesa, etc. Esos pormenores relativos a cada tarea le facilitan un cuadro objetivo que a menudo constituye una gran sorpresa. Por supuesto, ese sistema es de poca utilidad si la enfermera se contenta únicamente con recoger datos, más resulta muy provechoso para la que sabe corregir sus hábitos deficientes y establecer un equilibrio entre las obras constructivas y las agotadoras.

Naturaleza mental.—En la misma forma que una enfermera debe apreciar a fondo su necesidad de salud física, debe mostrarse consciente del valor de la salud mental, por la cual se sobreentiende

el ajuste de los seres humanos al mundo y entre sí con un máximo de eficacia y felicidad. No mera eficacia o mero contento o la gracia de obedecer sin quejas las reglas del juego, sino todo eso junto: la capacidad para mantener ecuanimidad, una inteligencia despierta, una conducta socialmente benévola y un carácter feliz.²

La aceptación de este concepto de la salud mental obliga a utilizar la inteligencia en el sentido de la capacidad para amoldarse a nuevas situaciones mediante la adaptación de lo aprendido para observar las relaciones de las cosas, y saber ejercitar un criterio práctico. Las enfermeras necesitan esa capacidad a fin de poder establecer sus relaciones humanas sobre el mejor plano posible. Toda enfermera debe poseer una intensa curiosidad intelectual, imparcialidad y amplitud de miras, una mente abierta a la recepción de hechos nuevos y franca y valiente aceptación de esos hechos. Una vez que aprendemos a pensar objetivamente nos ponemos a preguntar no: "¿Qué pienso acerca de este caso?", sino: "¿Cuáles son los hechos que me permitirán reflexionar con provecho acerca de un problema dado?"

Los psicólogos y los psiquiatras han averiguado que la salud mental tiene por base el conocimiento y comprensión de uno mismo. Aunque una enfermera tiene que estudiarse a veces subjetivamente, una de las mejores maneras de comprenderse mejor es estudiar los datos aportados

² Menninger, K. A.: "The Human Mind," 2ª ed., Knopf, 1937.

por pruebas e inventarios objetivos. Es muy fácil imaginar que nos conocemos perfectamente cuando en realidad nuestro parecer no está basado en hechos, lo cual viene a ser la misma tendencia revelada por la enferma que dice: "Oh, doctor, Vd. no tiene para qué examinarme el corazón, pues sé que está bien. Mi único trastorno es indigestión." Sin embargo, esto no hace abandonar su pesquisa al médico avezado que prosigue, sin hacer caso, con su exploración detenida. Así también la estudiante de enfermera no debe imaginarse que conoce su capacidad intelectual si no ha realizado una investigación objetiva unida a un examen subjetivo.

El empleo, desde el principio, de pruebas de inteligencia, inventarios de intereses y de ajuste, etc., en las escuelas de enfermería, desempeña una misión importantísima si se deja que la misma estudiante, guiada por un director, instructor o consejero idóneo, avalúe los datos acopiados. Por ejemplo, para el autoexamen objetivo disponemos de un arsenal significativo en las autopruebas de Otis para la capacidad mental; el impreso de Strong para la vocación de mujeres; el inventario de ajuste de Bell, y la prueba de Moss Hunt para la aptitud para enfermería.

Con toda probabilidad ningún problema estudiantil exige más atención que el de los hábitos de estudio. Cuando dos estudiantes poseen inteligencia igual, pero distinta erudición, sus hábitos de estudio tienen forzosamente que variar sobremanera. Muchas son las jóvenes que llegan a nuestras escuelas de enfermería con atroces hábitos de estudio. Una enfermera puede tropezar con muchas dificultades en sus asignaturas por no saber leer, por no saber cómo utilizar la biblioteca, por no saber tomar notas pertinentes, por carecer de facultad de concentración, por no saber correlacionar sus metas y sus esfuerzos o por faltarle confianza en sí propia.

A mí me han dado muy buen resultado las siguientes técnicas: Primero, y después de haber averiguado las dificultades que asedian a la estudiante y conferenciado con ella, le entrego el Inventario de los Hábitos de Estudio, de Wrenn. Si la estudiante estudia cuidadosamente ese inventario verá la diferencia que separa los buenos hábitos de los malos y descubrirá por su cuenta los defectos de que tiene que corregirse. Por tratarse de un proceder diagnóstico, la estudiante puede aprender, leyendo el inventario, la importancia que poseen ciertos hábitos específicos de trabajo. Luego la interrogo buscando su opinión del inventario y tras un cotejo de los puntos en que sobresale y falla la muchacha, y una selección de un sistema de estudio más eficaz, abordamos el paso siguiente. Dado que a muchas alumnas hay que enseñarles a estudiar y no meramente decirles la manera de hacerlo, la invito a que venga a estudiar algunas veces en la oficina, a fin de poder observarla de cerca y quizás ofrecerle algunas indicaciones. Esto no

representa más que el punto en que puede ayudarse a la estudiante a descubrirse a sí propia, pero es en verdad importantísimo.

Naturaleza espiritual.—A muchas personas oímos decir que la gente no dedica suficiente atención a los valores del espíritu, y estoy convencida de que las enfermeras suelen depreciar la naturaleza espiritual o religiosa, olvidando que tienen que sustentarla si van a alcanzar pleno desarrollo. En todas las épocas la gente ha penetrado más allá del mundo natural en busca de verdad y poder, y todas las religiones inspiranse en la reverencia hacia un poder invisible o Dios. La enfermera no tiene que ponerse a distinguir entre credos y doctrinas de varias sectas, aunque mostrará respeto y tolerancia hacia las creencias e ideales religiosos de cada enfermo, por distintos que sean de los suyos. Sabiendo que la religión ha sido una de las más poderosas fuerzas impulsoras a través de la historia y uno de los mayores factores transformadores de la vida humana, la enfermera debe comprender que se lanza a terreno peligroso si manifiesta prejuicios religiosos o trata de cambiar las prácticas religiosas de un enfermo. Probablemente nada infunde tanto valor a un enfermo como la fe religiosa y ciertamente las enfermeras han aprendido que, a medida que disminuye la capacidad y fortaleza física, el hombre, casi invariablemente, pide nuevas fuerzas a algún poder invisible fuera de sí mismo.

La enfermera necesita una viva actitud espiritual, religiosa o divina hacia la vida. Probablemente hay tantas definiciones de la religión como gente hay en el mundo. John Erskine ha ofrecido este concepto que parece seguro y práctico: "Para mí el elemento divino en el hombre es aquél que nos hace ambicionar una vida que valga la pena, no sólo inocua sino útil para otro, y que acrecienta nuestro propio caudal de conocimiento y dicha."³

Naturaleza social.—Muchos psicólogos nos dicen que el sujeto normal posee una naturaleza gregaria o colectiva, pues nadie puede jugar, trabajar o amar en forma sana y por sí solo. La enfermera necesita hacer amistades, tiene que poseer un interés legítimo en la gente, cortesía sincera y consideración altruísta de los derechos, actitudes y deseos ajenos. La vida social impone una constante respuesta a una multitud de estímulos externos que pueden fácilmente agobiar nuestro sistema nervioso. Por la tanto, la enfermera debe averiguar y reconocer sus limitaciones y adoptar un sistema de vida que se conforme a la sobrecarga que puede tolerar prudentemente durante un período razonable.

Si bien es cierto que una enfermera se ve constantemente impulsada a mezclarse con todo género de personas y que tiene excelentes oportunidades de erigirse un bello "ego social," también necesita otros intereses y asociaciones con el mundo exterior. Necesita frecuentar el comedor público, el teatro, la sala de conferencias, bailes y otras diversiones,

³ Citado por Margaret E. Bennet en "Building Your Life," Whittlesey House, McGraw-Hill, New York, 1935, p. 291.

dándose por feliz si sus amigos la invitan a sus hogares mientras se encuentra alejada del propio. Lo importante es aprender a penetrar, de todo corazón y sin reservas, en la vida ajena e identificarse con un grupo o con ciertos individuos a fin de ensanchar los intereses propios. Es necesario que la enfermera adquiriera comprensión social y capacidad para la cooperación social a fin de obtener el máximo desarrollo de sus potencialidades.

¿Cómo puede obtener la joven enfermera ese desarrollo de una personalidad sana: una combinación integrativa de todas sus dotes, físicas, intelectuales, volicionales y afectivas? ¿Puede obtenerlas por sí sola? En verdad eso le sería tan imposible como sería para cualquier individuo desarrollarse exclusivamente con sus propios recursos, lo cual nos hace encarar de nuevo la necesidad de la vida social. Muchas de nuestras escuelas de enfermería no brindan suficientes oportunidades de contacto social entre las estudiantes y los miembros de la facultad, entre las estudiantes y las enfermeras recibidas, y hasta entre las estudiantes mismas.

Sin embargo, no faltan algunas que se dan cuenta del valor que poseen las actividades fuera de las aulas como medio de enriquecer la vida y de alentar a las estudiantes a participar en una vida social sana en su residencia y en la colectividad. Como ejemplo citemos brevemente algunas de las obras de una importante escuela de enfermería dotada de tradiciones poderosas, espíritu de lealtad de parte de sus alumnas y moral elevada. El día de matrícula ciertas alumnas de los años superiores son escogidas para que reciban a las nuevas estudiantes y pasen todo el día con éstas para que se sientan en casa. Las organizaciones estudiantiles son numerosas y gozan de influencia aunque las oriente una directora social, comprendiendo una junta de gobierno, club dramático, club de festejos, club atlético, y sociedad literaria. La junta de gobierno auspicia una biblioteca de préstamos que tiene los últimos libros, organiza bailes y fiestas, prepara meriendas y excursiones y participa en general activamente en la vida estudiantil. Es bella y verdaderamente inspiradora la ceremonia anual en que el consejo de estudiantes da la bienvenida a los miembros de la clase preliminar. Las estudiantes de esa escuela han aprendido que no es el ocio lo que cuenta, sino el uso que se le da. Esa institución ha fomentado un creador y activo sistema de recreo en vez del pasivo que ha esclavizado a tantos de nosotros.

Recapitulando, si la enfermera va a desarrollar plenamente su personalidad y carácter, junto con la aptitud profesional, tiene que escoger una escuela cuya facultad se dé cuenta del valor del ajuste individual a los problemas del día y a los planes del futuro, recordando que es inseparable la orientación para el presente y para el porvenir.

Al ponerse los ejecutivos escolares y los educadores a considerar la manera de que las estudiantes de enfermera cumplan sus obligaciones

hacia otros y hacia sí propias los confronta el reto de la práctica democrática en todas nuestras escuelas de enfermería. La democracia connota respeto hacia la personalidad humana, que es lo más valioso en el mundo. Annie W. Goodrich ha dicho que toda enfermera es una profesora potencial. De ser así y si creemos que los actos hablan mejor que las palabras, consideremos con toda atención las características que van cultivando las enfermeras en ciernes durante su contacto diario con el personal de enseñanza de la escuela.

EL COMITÉ DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN CORRECTAS DE LA LIGA DE HIGIENE Y PROFILAXIA SOCIAL DEL PERÚ

Por el Dr. CARLOS A. BAMBARÉN

Presidente de la Liga y Profesor en la Universidad de Lima

En materia de nutrición dos hechos constructivos merecen destacarse en el ambiente peruano: la instalación de "Restaurantes Populares" iniciada el año 1932, con el objeto de dar alimento barato al pueblo y la inclusión en el Decreto Supremo que reorganizó el año 1937 la Dirección de Salubridad Pública, de un Departamento de Nutrición. Pero antes, en 1936, por gestión de la Liga de Higiene y Profilaxia Social, que auspició generosamente el Ministerio de Salud Pública, se instaló el "Refectorio Maternal" que da alimento a la madre que lacta a su hijo durante los seis primeros meses de vida.

De los esfuerzos particulares sobre nutrición colectiva, merecen mencionarse las investigaciones efectuadas en el ambiente escolar limeño, que son las únicas que se han publicado.

En el programa de trabajo que el Presidente de la Liga de Higiene y Profilaxia Social de Perú, Dr. Carlos A. Bambarén, formuló para el año 1937, consignóse la creación de un *Comité de Propaganda de Nutrición y Alimentación Correctas*, en vista que en el Perú no existía entidad pública o privada que se preocupase por el estudio y solución de los problemas que plantea la alimentación, no obstante que hace muchos años, países y gobiernos, se interesan cada vez más por estas cuestiones y en América se comprueba un creciente deseo por resolver científicamente la nutrición de la colectividad.

Aprobada la creación del Comité mencionado, se instaló el 17 de junio de 1937, quedando constituido por el siguiente personal: Presidente: Dr. Fortunato Carranza, Profesor de Bromatología de la Universidad de Lima; Vocales: Dres. Carlos A. Bambarén, Angel Maldonado, Pedro Villanueva, Carlos M. Yori, Luis G. Monge y Sr. Pedro E. Paulet. Al instalarse, el Comité declaró que el problema de la nutrición humana es asunto básico en la Sanidad Nacional y que casi todos los