



Index de Enfermería publicará en esta sección cuantas reseñas bibliográficas tengan a bien enviarnos sus lectores y colaboradores. Aunque esta sección está destinada a reseñar materiales de reciente edición, también incluirá otros trabajos no tan recientes que por su interés y su escasa circulación merezca la pena dar a conocer a los lectores.



CONTROLANDO EL ESTRÉS

¿POR QUÉ LAS CEBRAS NO TIENEN ÚLCERA?

RB.SAPOLSKY

ALIANZA EDITORIAL

MADRID 2008, 576 PÁGS.

Obra de divulgación en la que el autor intenta, con éxito, abordar el tema del estrés de forma interesante, accesible y de fácil lectura, simplificando para ello ideas complejas de las que habla y para las cuales marca la referencia con el fin de facilitar el trabajo para aquellos que deseen profundar.

“Ponerse la venda antes de la herida”, este viejo refrán sintetiza perfectamente la idea que el neurobiólogo Robert Sapolsky, de la Universidad de Stanford, nos quiere transmitir a través de su libro. A veces nos alteramos pronosticando una situación con consecuencias negativas de algo que todavía no ha ocurrido, lo cual nos provoca un estado de desequilibrio no solo psíquico si no también físico. Parte de lo que viene a decirnos es

que somos tan complicados que una emoción como el estrés creada para combatir un peligro real e inminente (como el de un león que aparece delante de una cebra) y ayudarnos a la supervivencia se ha convertido en un arma destructiva, llegando a causar enfermedades e infelicidades cotidianas. Se está usando de una manera incorrecta, puesto que tenemos estrés anticipatorio por cosas que solo están en nuestra imaginación y que muchas veces ni llegan a suceder (como el miedo al posible no pago de la hipoteca).

Lo que el autor intenta es hacernos pensar sobre lo mucho mejor que es gestionar las situaciones de estrés cuando realmente suceden, para ello nos plantea una serie de preguntas que marcan la esencia de este peculiar libro: “¿qué pasaría si le dijera al lector: Estás pensando como ser humano. Imagina por un momento que eres una cebra?”.

El autor estructura la guía en varias partes. Primero intenta aclarar el significado del estrés, después se centra en las relaciones entre el estrés y la aparición de determinadas enfermedades y los trastor-

nos psiquiátricos, haciendo especial hincapié en la depresión, la interacción con el sueño y otro acerca de la relación del estrés y la adicción a las drogas; para finalizar examinando los principios fundamentales de control del estrés y algunas áreas en las que ha sido aplicado, demostrando como colofón que poseemos un enorme potencial para protegernos de todas estas alteraciones provocadas por el estrés.

La necesidad de cambiar el punto de vista sobre el tema que nos ocupa, agentes estresantes físicos agudos, agentes estresantes físicos crónicos y agentes estresantes psicológicos y sociales, marcan posibles patrones de enfermedad que han ido evolucionando y cambiando. Los trastornos emocionales extremos nos afectan negativamente, el autor remarca la expresión “el estrés causa enfermedad”, de cómo se potencia la enfermedad o el riesgo de padecerla, nos comenta diferentes perspectivas sobre cómo responde el sistema nervioso al estrés y cómo se pueden controlar estas respuestas.

BIBLIOTECA DE ACTUALIDAD COMENTADA

El estrés depende de la especie de la que seas, ya que en nuestro caso como primates se puede convertir en un problema, evolucionando para responder a los desafíos tanto físicos como psicológicos, por lo que si existe un estrés continuado en el tiempo debido a tensiones

psicológicas, se termina enfermando.

La diferencia de la cebrá y otros animales (en realidad todos los animales) con el hombre, es que viven en un eterno presente. En resumen, podríamos decir que las cebras comen cuando tienen hambre, se reproducen cuando pueden,

beben cuando tienen sed, corren cuando hay peligro... Pero no le dan vueltas a si hicieron, harán o están haciendo lo correcto, por eso es tan importante vivir el presente y aceptar nuestras decisiones futuras. *Paloma Calero Marín de Villodres* (martindevillodres@hotmail.com).

ENFERMERIA MONASTICA

**UN ESTUDIO DE LOS MODELOS
ENFERMEROS EN LA ESPAÑA DE LA
CONTRARREFORMA, A TRAVÉS DE LOS
TEXTOS ESCRITOS Y EDITADOS POR LAS
ÓRDENES RELIGIOSAS, CON VOTO DE
HOSPITALIDAD**

M.A. NAVARRO PERÁN, J.A.
HERNÁNDEZ CONESA, M.J. TORRALBA
MADRID, J.V. BENEIT MONTESINOS
DIEGO MARÍN
MURCIA, 2012; 366 PÁGS.

La investigación que nos presentan los autores Navarro Perán, Hernández Conesa, Torralba Madrid y Beneit Montesinos, bajo el título: *Un estudio de los Modelos Educativos Enfermeros en la España de la Contrarreforma, a través de los textos escritos y editados por las Órdenes Religiosas, con Voto de Hospitalidad*, aborda el estudio de los postulados educativos enfermeros en España, como fruto de la mentalidad contrarreformista y que, a su vez, toma carta de naturaleza en los textos, escritos y editados, por las “nuevas” Órdenes Religiosas

de la Contrarreforma, a través de la metodología gadameriana de la “hermenéutica de lo factico”, mediante la cual se han desentrañado y comparado los textos enfermeros, proporcionando una plausible interpretación acerca de sus intenciones propedéuticas y educativas, así como de sus obstáculos epistémicos.

El propósito pedagógico enfermero escrito se inicia con el “Manual Instrucción para Enfermeros” publicado en Madrid en 1625. Es aceptado por la historiografía como el primero de esta índole en el mundo occidental, por su contenido, autoría y destinatarios. Surge en la Orden de los Ministros de los Enfermeros -Hermanos Obregones-, o Comunidad de Siervos de los Enfermos, constituida en el siglo XVI. De igual modo, profundiza en el propósito pedagógico de la Orden de San Juan de Dios, que se funda en esencia con esta misma intención, también en el siglo XVI. Además, esta investigación profundiza también en el propósito pedagógico de la Orden de los Bethemitas, fundada a comienzos del siglo XVII por Pedro Bethencour, así como en el proyecto instructivo de la Orden femenina de las Hermanas de la Caridad, con origen en Francia en el siglo XVII, y que se asientan en España durante el siglo

XVIII. Estas congregaciones, entre otras, conforman el imaginario de la España contrarreformista para el cuidado de los *pobres enfermos*, contrastando con el *horror vacui* del mundo de la Reforma, en relación al cuidado de los enfermos. Del mismo modo, otorga a las personas que formaban estas “nuevas” Órdenes Religiosas un “estatus” reconocido, dando cobertura sanitaria a la sociedad, explicando la transcendencia que para la asistencia sanitaria y para el secular “saber” y “quehacer” de la Enfermería tuvieron. Actividad que, por otra parte, les fue encomendada tras el Cisma Cristiano por la propia Iglesia postridentina.

Por último, destacar que esta obra de investigación histórico-educativa, de alcance internacional, forma parte de la Colección Arte y Ciencia de la Sanación. Historia de la Educación, editada por Diego Marín, siguiendo la línea de investigación del Grupo de Investigación Educación, Historia y Ciencia en el Arte de la Sanación (EHCARS), perteneciente a la Universidad de Murcia y liderado por la Profesora Dra. Juana María Hernández Conesa. *José Espinosa de los Monteros* (secretaria@ciberindex.com).

II FORO I+E Investigación y Educación Superior en Enfermería

Granada, 12-13 de noviembre de 2015

COLLIERE EN LA MEMORIA

Enfermeras, enfermeros, estudiantes de enfermería: Sepan por lo que yo he podido, constatar en mi experiencia de vida que me conduce hasta la muerte, que solo basta una ruptura comportamental o gestual en la Continuidad de los Cuidados para que toda la calidad del trabajo de un equipo sea destruido.

Basta una “oveja negra” para que la fragilidad de lo que quita la vida sea enfrentado al desasosiego de ver la desesperación más abrupta. Las mejores competencias técnicas profesionales son anuladas por la ruptura del respeto interpersonal y priva a la persona cuidada de la palabra para defenderse, porque aparecen entonces las realidades de las represalias y la persecución en los cuidados. A todos les pido centrarse sobre las fuerzas de la vida, la movilización de sus recursos vitales en el respeto del individuo y de la humanidad, para promover los cuidados y promover la vida.

M. Françoise Collière, enero de 2005