

INTERNET Y SALUD, CON @CUIDADNOAJR Y @CUIDANDOSFS:

“Hay un antes y un después, desde que comenzamos con esta aventura 2.0”

Serafín y Antonio, Antonio y Serafín, @cuidadnoAJR y @cuidandosfs son dos enfermeros, muy activos en las redes sociales, innovadores que hace unos días realizaron una estupenda ponencia en el Congreso sobre enfermería comunitaria y atención primaria #faecap13, celebrado en Palma y que tan brillantemente han organizado Clara Vidal, M^a de LLuc Bauzà y Jerònia Miralles, entre otras. Serafín Fernández y Antonio Jesús Ramos son enfermeros y blogueros, editores de Cuidando_es y Cuidando_org. Como explicaba nuestro amigo Miguel Ángel Mañez, Serafín y Antonio son dos personas en constante cambio, que siempre aportan ideas revolucionarias con interesantes iniciativas como 24H24P, para mejorar la visibilidad de los cuidados de enfermería y Mírame, Diferenciate, dirigida a humanizar los cuidados y a no olvidar técnicas tan sencillas como efectivas, centradas en la empatía, la cercanía, la comunicación y la mirada. Conocerlos un poco más puede ayudar a adentrarse mejor en el mundo de Internet y salud, al haberse convertido en referentes en el tema:

JOAN CARLES MARCH

P.- Internet y salud ¿avanzamos bien en esa relación o aún estamos lejos de tener buena nota?

R.- Nos queda mucho camino por recorrer, pero se van acercando poco a poco. Para muchas personas, Internet es una buena herramienta que les está permitiendo acceder a información y participar de una manera más directa en su salud.

P.- ¿Cómo se acercan los profesionales a las redes sociales? ¿Y los enfermeros/as?

R.- En la misma medida que los ciudadanos se van acercando, los profesionales sanitarios estamos entendiendo que Internet y las redes sociales pueden ser interesantes en muchos aspectos: acceso a la información, desarrollo profesional, investigación. Un profesional termina de entender que este tipo de herramientas pueden ser útiles cuando les encuentra una aplicación en la clínica, en su día a día.

P.- ¿Por qué os metisteis en esto de las redes sociales e internet? ¿Cómo fueron vuestros primeros pasos?

R.- Hace tiempo, el Ministerio de Industria sacó una promoción para jóvenes, en la que podrías acceder a la compra de un dominio de manera gratuita. Nosotros pensamos en “Cuidando.es”, por si algún día decidíamos hacer algo relacionado con la Enfermería. El 20 de febrero de 2010, comenzamos con el Blog, como una manera de tener

reunido todo aquello que nos íbamos encontrando por la red. Pensamos “Si es útil para mí, porque no compartirlo con los demás”. Al cabo de los dos meses, Raquel Benito (Editora del Blog “De la innovación y otros deminos”) nos presentó al resto de la Blogosfera y comenzamos a tener un poco más de visibilidad. Pero el verdadero punto de inflexión, fue cuando comenzamos a utilizar las redes sociales para difundir nuestro trabajo (6 meses después).

P.- ¿En qué le puede ayudar internet y el mundo 2.0 a los profesionales sanitarios? ¿Y a los enfermeros? ¿Y a los pacientes?

R.- Uno de las principales oportunidades que se nos presenta con el uso de herramientas 2.0 en salud, es que nos permite a los profesionales, a los pacientes y a las organizaciones, trabajar juntos en un mismo punto. Un ejemplo: Las Escuelas de Pacientes. Un lugar donde estos tres actores (pacientes, profesionales y organización) se ponen de acuerdo y toman decisiones de manera compartida. A nivel individual, Internet y las herramientas 2.0 pueden ayudarnos en múltiples aspectos. Los pacientes, pueden (y lo llevan haciendo desde hace tiempo) reunirse y agruparse en Comunidades virtuales. Por otro lado, los profesionales, puede trabajar diferentes aspectos relacionados con la promoción de salud (elaboración de vídeos, infografías, etc)



y las organizaciones, pueden favorecer la participación de los pacientes, mediante la creación de espacios en la red, tales como foros, grupos de Facebook, canales de Twitter, etc.

P.- ¿En qué puede mejorar internet y las redes sociales y todo este mundo 2.0 la relación entre profesionales al trabajar la horizontalidad? ¿Y con los pacientes?

R.- La horizontalidad es una de las oportunidades más claras en el uso de estas herramientas. En la actualidad, puedes contactar casi con cualquier persona a través de la red. Como ejemplo, en nuestro blog han colaborado muchas personas, a las cuales, no hubiéramos tenido acceso, sin el uso de estas herramientas. En el caso de los pacientes, la horizontalidad se conjuga con la participación, de tal manera, que los pacientes pueden contactar con profesionales o Instituciones Sanitarias públicas a través de Twitter u opinar en el muro de Facebook de su hospital, aunque todavía queda mucho camino por recorrer. No olvidemos que no todas las personas tienen acceso a Internet y que la situación actual hace que muchas personas tengan problemas económicos, donde el acceso a la red no es una prioridad para ellas.

P.- ¿Qué Blogueros enfermeros recomendaríais?

R.- Cada vez más. Para no olvidarnos de ninguno, mejor visitar Wikisanidad.org, donde se puede encontrar una lista de “Enfermeros Twitteros”, además de otros profesionales, lista de blogs, eventos, iniciativas 2.0, etc. Nuestro discurso en la red es producto de nuestra experiencia personal y profesional y de lo que aprendemos de muchas personas a través de la red. Seguimos a una gran cantidad de personas y muchos blogs.

P.- ¿Por qué un enfermero/a tiene que tener cuenta de Twitter?

R.- Desde nuestro punto de vista, nosotros no defendemos que todos los profesionales tengan cuenta de Twitter. Si pensamos que si te gusta acceder a información de manera rápida, contactar con otros profesionales, participar en conversaciones a tiempo real y difundir tus materiales en la red, deberías tener en cuenta la posibilidad de crearte una.

P.- ¿Es Facebook un buen espacio para el contacto entre profesionales?

R.- Puede ser una buena herramienta. En la actualidad en Facebook, puedes encontrar diferentes grupos de profesio-

nales que participan y comparten inquietudes como una oportunidad para aprender (Grupo de Heridas y Úlceras, etc). De hecho, Facebook, es la red social más utilizada, de ahí, que constituya una lugar estratégico para realizar intervenciones dirigidas a la población en general.

P.- ¿Y Youtube y la capacidad de los vídeos para transmitir mensajes de salud?

R.- La creación y difusión de vídeos sobre salud es cada vez más frecuente, ya que los materiales audiovisuales reciben una gran cantidad de visitas y pueden ser una buena oportunidad para divulgar y educar a la población sobre temas sanitarios de interés general.

P.- ¿Qué os ha aportado a vosotros lo 2.0?

R.- Empezamos a compartir en la red hace más de tres años, pero Antonio y yo, llevamos media vida trabajando e investigando juntos, pero aprender a utilizar todas estas herramientas nos ha permitido difundir nuestro trabajo, poder poner en marcha nuevos proyectos (Cuidando.es, Cuidando.org, Mírame, Diferenciate, etc) y colaborar con otros profesionales. Podríamos decir, que hay un antes y un después, desde que comenzamos con esta aventura 2.0.

P.- ¿Qué le recomendaríais a alguien que empieza?

R.- Tener claro el objetivo. Si sabes que es lo que quieres hacer, utilizarás las herramientas que necesitas para conseguir tu objetivo. No hace falta abrirse cuentas de todo, solo aquellas que te resulten de utilidad.

P.- Recomendaciones finales desde vuestra experiencia de las iniciativas colaborativas 24h24p y Mírame

R.- La realización de iniciativas colaborativas es interesante desde el punto de vista de la difusión y la participación. Nos pueden dar mucha visibilidad en algunos temas, pero no olvidemos, que para que tengan éxito deben estar perfectamente planificadas y con unas cargas de trabajo repartidas entre distintos profesionales.