



## Impacto y valor de las enfermeras en las redes sociales

Pedro Soriano

Las redes sociales tienen una gran importancia en el ámbito de la salud en nuestra sociedad actual. Casi el 80% de los pacientes consultan antes en Internet que a su propio profesional sanitario, y uno de cada cuatro pacientes utiliza las redes sociales para conocer la experiencia de otros pacientes con su misma enfermedad. Algunas de las utilidades que los pacientes encuentran en el uso de las redes sociales en el ámbito de la salud serían:

- Apoyo entre iguales: Los pacientes pueden crear grupos de personas agrupadas por intereses comunes, como grupos de apoyo en redes conformando las comunidades virtuales de pacientes, donde pueden hablar con otras personas en su misma situación y compartir material de interés.
- Información sanitaria: Las redes sociales pueden ser una fuente de información y de personas que difunden información fidedigna y real en lo relativo a la salud.

Sin embargo, también existen peligros asociados al uso de las redes sociales en el ámbito de la salud, como la rápida y fácil dispersión de la desinformación en salud debido a la falta de controles de los contenidos. Por ello, es importante que existan enfermeras que se conviertan en elementos de referencia que ofrezcan información veraz y fidedigna a las

personas que buscan información sobre salud en las redes sociales.

Además, las enfermeras debemos aprovechar las redes sociales para difundir campañas de *awareness*, alertas sanitarias, potenciar la investigación en salud y mejorar nuestra marca enfermera. También podemos utilizar las redes sociales para establecer una comunicación más directa y fluida con los pacientes. En general, las redes sociales pueden ser una herramienta útil para mejorar la educación sanitaria y la comunicación en salud.

### Presencia de las enfermeras en las plataformas digitales

La presencia de las enfermeras en las plataformas digitales está más que justificada. Nuestro conocimiento experto en el cuidado y capacidad para brindar apoyo, educación y orientación hacen de nosotras un recurso inestimable en la promoción de la salud de bienestar.

Si nos centramos en las plataformas digitales, una enfermera podría cumplir las siguientes funciones:

1. Alfabetización en salud digital: Las enfermeras deben estar alfabetizadas en salud digital, lo que significa tener conocimientos y habilidades para utilizar las tecnologías digitales en el ámbito de la salud.

Tener estos conocimientos ayudará a que los pacientes tengan a una líder en su cuidado digital que les ayude a desarrollar estas habilidades digitales enfocadas en la mejora de la propia salud del paciente y/o cuidadoras.

2. Gestión eficaz de la información científico-sanitaria: Las enfermeras pueden utilizar las herramientas digitales para acceder a información científico-sanitaria actualizada y gestionarla de manera eficaz. Asimismo, las plataformas digitales ayudarán a que se pueda extender la ciencia enfermera. Debemos el punto de referencia en curación de contenido digital en salud.
3. Comunicación sanitaria 2.0: Las enfermeras podemos utilizar las redes sociales y otras herramientas digitales para comunicarse con los pacientes y otros profesionales de la salud de manera efectiva.

Las enfermeras destacamos por nuestras habilidades de comunicación como es la empatía. Una de las cualidades más valiosas que pueden brindar apoyo emocional, escuchar a las personas y transmitir comprensión en momentos difíciles a través de la red.

4. Creación de contenido digital: Las enfermeras creamos contenido digital, como videos educati-

vos, infografías y otros recursos, para promover la salud de los pacientes. Este es el caso de Rosa Pérez, una enfermera que te enseña a cuidarte a través de “[El Blog de Rosa](#)”. Consejos útiles para mejorar el autocuidado.

Debemos hacer hincapié en la importancia de proporcionar información educativa sobre enfermedades, tratamientos, procedimientos y consejos de autocuidado. Esto ayuda a disipar mitos y promueve la toma de decisiones informadas.

5. Telecuidados: Las enfermeras podemos utilizar herramientas digitales para brindar atención y seguimiento a los pacientes a distancia como se ha demostrado durante la pandemia de la COVID-19.
6. Plataformas digitales de educación: Las enfermeras pueden utilizar plataformas digitales de educación para mejorar su formación y actualización en temas de salud.

### Enfermeras *influencers* que han logrado impactar en la sociedad

Como viene siendo habitual, cada año desde la página *socialmeditica* presentan el [Top 10 de Enfermeras en Twitter 2023](#). Un espacio en el que su autor, Richard muestra un análisis detallado de las 10 enfermeras referentes en la red social Twitter.

## TOP 10 Enfermeras en Twitter 2023

Cuenta	Seguidores	Seguidos	Ratio
1.@PauMatalap	40.756	7.248	5,62
2.@la_oveja_negra	40.696	19.190	2,12
3.@urgenciasemerge	32.103	2.733	11,74
4.@uciero	30.176	23.362	1,29
5.@EnfermeroEnred	28.727	2.535	11,33
6.@EnfSaludDigital	22.144	4.374	5,06
7.@lovenursingmery	21.811	6.515	3,34
8.@Ebevidencia	21.129	1.235	17,10
9.@mrsrosaperez	20.605	19.973	1,03
10.@perdidueblog	20.233	1.354	14,94



La página proporciona información sobre el número de seguidores, seguidos, fotos y videos publicados, *likes* y otros datos relevantes de cada enfermera. Este reconocimiento público es esencial para brindar apoyo a la dedicación y trayectoria de las enfermeras en este ámbito.

Estas enfermeras utilizan su plataforma para educar y concienciar sobre temas de salud, promoviendo la importancia de la prevención, el autocuidado y el acceso a la atención sanitaria adecuada.



Como es el caso del proyecto @curaconevidencia de María González, enfermera especialista en Enfermería Familiar y comunitaria que a través de las redes sociales es capaz de empoderar a las enfermeras, compartiendo y aprendiendo conocimientos basados en evidencia científica.

Para María, las redes sociales le han permitido desarrollarse tanto personal como profesionalmente en ámbitos de habilidades comunicativas, digitales y de liderazgo.



Seguramente conoceréis a Esther Gómez, también conocida como @mienfermerafavorita que a través de sus redes sociales tiene un impacto importante en la divulgación en salud hacia la población compar-

tiendo conocimiento para cuidarse mejor y conseguir una sociedad más empoderada en salud.

Recientemente Esther se ha lanzado al mundo del emprendimiento empresarial y ha lanzado SANITALENT. Una manera de profesionalizar la divulgación en redes sociales, regulando y promoviendo un impacto consciente y remunerado. Una empresa que aspira a mejorar nuestra práctica digital de manera conjunta.



Una de las personas con las que más conversaciones tengo sobre las enfermeras en redes sociales se llama Elena Plaza Moreno, enfermera desde hace casi 16 que su experiencia ha sido mayoritariamente en el ámbito asistencial.

Desde hace un tiempo, @urgenciasyemergencias se ha creado una marca personal potente ofertando formación específica sobre urgencias y emergencias que podrás encontrar en su página web.

Durante nuestras conversaciones sobre emprendimiento, siempre reivindicamos ciertas cuestiones que nos dificultan que las enfermeras podemos emprender como pueden ser:

- La necesidad de una formación más amplia para las enfermeras, que abarque temas empresariales y fiscales.
- Falta de orientación sobre las diversas oportunidades profesionales, incluyendo la creación de tu propia empresa. Por norma general, entendemos que las enfermeras tienen salida asistencial, investigadora y docente, pero hay muchas más oportunidades.



- La percepción negativa como colectivo en el que subestimamos nuestro propio valor y habilidades de emprendimiento.
- La importancia de la colaboración y el apoyo mutuo entre enfermeras para superar desafíos y el desconocimiento en áreas de emprendimiento.

### Retos para las enfermeras en Redes Sociales

Aunque es notable el crecimiento significativo de las enfermeras en el uso de las redes sociales en los últimos años también debemos destacar que con la innovación y las oportunidades vienen asociadas una serie de retos que las enfermeras deben enfrentar y superar para utilizar estas herramientas de manera efectiva. Algunos de estos retos podrían ser:

1. Mantener la protección de la privacidad y confidencialidad de la información de los pacientes es

uno de los principales desafíos. Tenemos que ser extremadamente cuidadosas al compartir casos clínicos y/o experiencias que puedan identificar a un paciente, incluso de manera indirecta.

Otro aspecto dentro de la privacidad es el de la propia enfermera. Sentir que por estar en redes sociales pueden invadir tu privacidad e intimidad es una de las principales causas para no utilizarlas.

No debemos olvidar que estar en este tipo de plataformas son voluntarias y que nuestros comentarios y aportaciones son propias. Esto implica que no tienes por qué exponer tu vida privada. Se puede focalizar exclusivamente a la parte estrictamente profesional.

2. La veracidad de la información juega un papel importante. Tenemos la responsabilidad de compartir información precisa y basada en evidencia



para evitar la desinformación y los mitos sobre la salud.

Aun así, no podemos olvidar que podemos cometer errores y que rectificar es totalmente válido y aceptable.

3. La constancia es la clave del éxito. Por norma general, trabajar contenidos digitales no es una tarea sencilla. Debemos trabajar un plan de comunicación propio que sea realista para evitar que nos frustremos y potenciar nuestra formación en el área de la salud digital. Es un espacio donde la información viaja a una velocidad de vértigo y las plataformas cambian y se actualizan constantemente.
4. La intimidación y el acoso en cualquiera de las plataformas digitales son posibles. Las redes sociales son abiertas por lo que cualquier persona con cualquier tipo de interés puede interactuar y por lo tanto opinar. Es importante saber manejar estas situaciones para proteger tu bienestar emocional.
5. Falta de capacitación en gestión empresarial como la financiera, el marketing, la gestión del personal, atención al cliente o la planificación estratégica puede ser un reto ya que puede requerir una capacitación adicional que generalmente, no tenemos en nuestra formación universitaria

### **Innovación, desarrollo profesional y nuevas empresarias enfermeras. Soledad en redes sociales.**

El apoyo de los líderes de salud es fundamental para la nueva profesionalización de la divulgación sanitaria en enfermería. Esto incluye el reconocimiento de la importancia de la enfermería, el apoyo a la formación y capacitación, el fomento del emprendimiento enfermero, el impulso a la innovación enfermera y el reconocimiento social de la profesión enfermera.

Es importante que los líderes de salud reconozcan el papel crucial que desempeña las enfermeras

en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, y apoyen su desarrollo profesional y empresarial para seguir avanzando.

“Como enfermeras, nuestra responsabilidad es aprovechar estas herramientas para marcar una diferencia positiva en la vida de las personas”

Pedro Soriano

### **Bibliografía**

1. Manual sobre la Práctica empresarial Las enfermeras crean oportunidades como empresarias y como emprendedoras. Consejo Internacional de enfermeras. 2012. [https://www.icn.ch/sites/default/files/2023-06/2012\\_Handbook\\_entrepreneurial\\_practice\\_sp.pdf](https://www.icn.ch/sites/default/files/2023-06/2012_Handbook_entrepreneurial_practice_sp.pdf)
2. Enfermería en la transformación digital. <https://www.salusplay.com/apuntes/enfermeria-en-la-transformacion-digital/tema-0-enfermeria-en-la-transformacion-digital>
3. Lima-Serrano M, Carrión Robles T, Herráiz Mallebrera A, Arrabal Téllez AB. Enfermería Comunitaria y salud digital en tiempos de la COVID-19. *RIdEC* 2020; 13(2):34-42.
4. Herrera-Peco I. Comunicación en salud y redes sociales: necesitamos más enfermeras [Health Communication and social media: We need more nurses]. *Revista Científica De La Sociedad Española De Enfermería Neurológica*. 2021 January-June; 53:1-4. Spanish. doi: 10.1016/j.sedene.2021.03.001. Epub 2021 Mar 29. PMID: PMC8006184.

Enfermero profesor de la Facultad de Enfermería en la UEM. Presidente de la Asociación #FFPaciente @enfermero\_enred | [www.pedro-soriano.com](http://www.pedro-soriano.com)