



“Somos el estamento sanitario que, de verdad, pone humanidad a los cuidados y tenemos que empezar a creérnoslo”

JANIRE PORTUONDO, ENFERMERA
DOCTORA EN SALUD PÚBLICA Y AROMATERAPEUTA CLÍNICA

Janire Portuondo es enfermera y una firme defensora del potencial transformador de los cuidados. Con una trayectoria destacada en el ámbito de la gestión —fue la primera enfermera en ocupar una jefatura en Osakidetza como Jefa de Unidad Corporativa de la Subdirección para la Coordinación de la Atención Primaria—, actualmente se encuentra en excedencia, explorando nuevas vías de desarrollo profesional.

Una de ellas es la aromaterapia, disciplina que ha integrado en su práctica enfermera y que ahora comparte a través de talleres formativos dirigidos a otras compañeras y compañeros, así como desde una consulta profesional. Su enfoque parte de una convicción profunda: empoderar a la profesión desde el conocimiento y recuperar el valor de los cuidados integrativos, aquellos que combinan ciencia, evidencia y humanidad.

Hablamos con ella sobre su recorrido profesional, la visión que tiene de la profesión y la acogida que han tenido sus recientes talleres en el COEGI, centrados en el poder terapéutico de los aceites esenciales y su aplicación en la salud hormonal femenina, entre otros aspectos. En 2026 está previsto imparta nuevos talleres en nuestra sede para matronas.

Aunque actualmente estás en excedencia, has sido la primera enfermera con jefatura en Osakidetza. ¿Qué balance realizas de tu paso por los órganos de gestión? ¿Consideras fundamental que las enfermeras tengan más presencia en los mismos?

Como balance diría que las enfermeras no tenemos un techo de cristal. Creo que cuando nos proponemos hacer algo somos un estamento fundamental, que aporta muchísimo valor. Más ahora, en un momento en el que la sociedad reclama cada vez más una asistencia humana, y el papel de unos cuidados con humanidad es de la profesión enfermera.

Tenemos que coger el testigo de lo que nos pide la ciudadanía, porque hemos pasado de un sistema paternalista o maternalista, a uno en el que se demanda acompañamiento, y esto es algo nuestro, de las enfermeras.

Por lo tanto, creo que es muy importante que estemos con más presencia en los órganos de decisión.



JANIRE PORTUONDO

Por otra parte, el estar en un ente público o administración grande creo que al final se convierte en algo frío... Somos una profesión que está cuidando de las personas y es necesario que la administración cuide a quienes cuidan. Además, debería valorarse el trabajo y la eficiencia, reconocer la carrera profesional realmente.

Te he escuchado decir: “Las enfermeras tenemos que creérnoslo más, porque hacemos algo que ningún otro estamento hace” ¿Crees que en el día a día se pierde la conciencia de ello?

A través de los cuidados tenemos la capacidad de dignificar vidas y procesos de muerte y, aunque esto es algo muy importante que se queda y se graba en la persona, muchas veces se nos olvida. El que te den la mano, una mirada, que alguien ponga un difusor que me va a generar calma... eso es algo que hace enfermería y que marca la diferencia entre una asistencia sanitaria fría y una humanizada. Ese es nuestro papel y tenemos que creernos que la enfermería es algo más que poner una vía o un parche en una úlcera.

¿Y por qué no nos lo creemos en tu opinión?

Creo que, en gran medida, es algo educacional. Somos una profesión con muchas mujeres y socialmente nos han enseñado a estar en segundo plano. Mi sensación es que eso se refleja en la profesión, que no sacamos ‘pecho.’

A ello se suma que el cuidado es algo poco tangible, los cuidados no se contabilizan y ahora, además, somos todo números. Puedes haber cogido siete vías pero, ¿cómo cuentas que una era de difícil acceso o que como enfermera has tenido que dar explicaciones a la persona, respirar con ella? Esto no se registra, a pesar de que es donde marcas la diferencia entre una asistencia modo ‘robot’ o humanizada.

Por otra parte, el cuidado está en un segundo plano en esta sociedad donde se prioriza lo técnico, cuando el cuidado es nuestro principal rol como enfermeras... Sin embargo, somos el estamento sanitario que de verdad pone humanidad a los cuidados y tenemos que empezar a creérnoslo, porque además somos el único estamento que ve a la persona entera, de una manera global.

Has impartido con gran éxito dos talleres en el Colegio sobre aromaterapia, ¿te ha sorprendido la acogida?

Me ha sorprendido muchísimo, el feed back con las compañeras ha sido muy bueno.

Creo que cada vez estamos intentando encontrar una manera más natural de cuidar y, socialmente, estamos intentando volver un poco a los orígenes: más contacto con la naturaleza, con la luz solar... Las enfermeras también estamos volviendo a conectar con los principios de la enfermería como dice Florence Nigthingale: cuidando, aportándole a la personalas mejores condiciones para que la naturaleza haga lo que tenga que hacer. Las personas necesitan una manera más natural para poder dar respuesta a esos malestares del día a día. No estoy en contra de tomar medicación, ni mucho menos, pero sí existen alternativas mucho más naturales para dar esa primera respuesta creo que es una clave.

“Batzuetan ahaztu egiten zaigu zainketen bidez bizitzak eta heriotza-prozesuak duintzeko gaitasuna dugula”

“LA AROMATERAPIA ME CAMBIÓ LA MIRADA”

¿Cómo te adentraste en el mundo de la aromaterapia?

Siempre cuento que fue un regalo. Ante una situación de ansiedad terrible, mi marido Endika compró el kit de inicio de aceites esenciales. No tenía ninguna intención de probarlos y me sorprendió tanto su poder, que decidí a los cuatro días de recibir el regalo, poner a dar talleres para que el mayor número de personas conocieran esta herramienta y estilo de vida.

Fue una de mis herramientas para poder gestionar la ansiedad en pleno embarazo. Me cambió la mirada, venía de trabajar en servicios especiales donde la medicación es básica y me cambió en el sentido de decir: “no necesito un ibuprofeno o un almax en mi día a día”, por citar algunas de las medicaciones que se han instalado como habituales en nuestra rutina a pesar de tener efectos secundarias.

“Pertsonak zaintzen dituen lanbide bat gara, eta beharrezkoa da administrazioak zaintzen dutenei zaintzea”



Creo, y así lo he intentado transmitir en los talleres impartidos en el Colegio, que la aromaterapia es una ‘súper herramienta’ para enfermeras, que nos da autonomía porque la podemos utilizar sin que tenga que ser pautada por otro estamento. Puedes resolver muchos procesos leves de manera autónoma con pautas muy sencillas y seguras, siempre y cuando el seguimiento y asesoramiento se haga por una persona con experiencia y formación hasta que se le pilla el truco. Y además, es un procedimiento enfermero recogido en el NANDA.

¿Qué te ha aportado desde el punto de vista profesional y personal?

Hoy en día me dedico a ello, acompañando a familias en la gestión de procesos leves del día a día de manera natural para llevar a hacer una prevención de las principales patologías. y

Y, además de guiar en la disminución de tóxicos de su día a día, tanto de productos de limpieza, como de cosmética. Doy muchos trucos a través de mi cuenta de Instagram [@mamapurely](#).

Ahora soy emprendedora, ¡quien me lo iba a decir hace tres años! Acompaño a 300 familias que están haciendo el cambio, tengo una mini consulta de salud integrativa que atiendo online, sobre todo en lo relacionado con salud hormonal femenina. Lógicamente, hay mucho trabajo detrás, pero el tener la libertad para poder organizarme el tiempo como necesito es lo que más valoro, junto a la satisfacción de acompañar a otras familias en el proceso que yo llevo haciendo desde abril del 2023.

“Pertsonek modu naturalago bat behar dute eguneroko ondoezei erantzun ahalizateko”

“Gure emozioek fisikoki nola eragiten duten aztertzea erizainek bizitza osoan egiten dugun zerbait da”

Afirmas que las enfermeras/os han prestado cuidados holísticos desde siempre.

Así es. Ahora está muy de moda hacer esa mirada de la persona de manera holística, pero esto es algo que está intrínseco en nuestra profesión. Volviendo a Florence, ella ya decía: mira a la persona y cuida de ella de tal manera que estén cubiertas todas sus necesidades; las 14 necesidades de Florence Nightingale que todas hemos estudiado para la OPE pero que luego nos cuesta, no ponerlo en práctica, sino valorarlo.

Ahora está de moda analizar cómo nuestras emociones afectan físicamente, y esto es algo que llevamos haciendo las enfermeras toda la vida.