



Hoy toca: Reseña de un Libro

Ficha técnica	
Autor	Héctor Castiñeira
Título	<i>Enfermera Saturada: Cuando el humor también cuida.</i>
Género	Humor, narrativa sanitaria y divulgación.
Colección	Entre 2014 y 2024, Héctor Castiñeira ha publicado, bajo la identidad de Enfermera Saturada, once obras diferentes: ocho libros de humor y narrativa sanitaria, dos testimonios sobre la pandemia y una guía divulgativa de salud en 2024. A ellas se suma una re-edición especial conmemorativa de <i>La vida es suero</i> , publicada en 2022.
Editorial	Plaza & Janés
Sinopsis	Satu es una enfermera que trabaja en un hospital público. Se define como una enfermera española que busca hacerse un hueco en la sanidad y comienza en el primer libro en turnos de diferentes unidades como UVis, urgencias, prematuros; en cada libro cuenta sus experiencias y anécdotas en el día a día, sus problemas laborales, las relaciones con pacientes y compañeras, superiores; pero sobre todo, su jornada laboral de enfermera itinerante, con otros interminables a lo largo y ancho de las plantas de los hospitales y de los hospitales de todas las partes de España. Satu cuenta incluso como superar situaciones de crisis personales.
Descripción	Existen diversas versiones, entre otras Kindle, en papel (los libros de relatos son de edición rústica son solapas blandas; las ediciones especiales son tapas duras y unos centímetros más grandes), e incluso se pueden encontrar algunas ediciones en “pdf” en alguna plataforma, todos a unos precios muy asequibles. La edición especial de la vida suero, es similar a las especiales y tiene contenido adicional.



Año	Obra	ISBN	
2014	<i>La vida es suero: Historia de una enfermera saturada</i>	978-84-01-34728-3	Narrativa humorística en clave autobiográfica de una enfermera en su trabajo.
2015	<i>El tiempo entre suturas</i>	978-84-01-01587-8	
2016	<i>Las uvis de la ira</i>	978-84-01-01755-1	
2017	<i>Suero de una noche de verano</i>	978-84-01-02028-5	
2018	<i>El paciente siempre llama dos veces</i>	978-84-01-02130-5	
2019	<i>El silencio de los goteros</i>	978-84-01-02270-8	
2020	<i>El guardián entre el ibuprofeno</i>	978-84-01-02439-9	Testimonio sobre las vivencias y situaciones vividas en la pandemia “Covid” en España
2020	<i>Nosotras, enfermeras. Historias de unos días que nos cambiaron para siempre</i>	978-84-01-02571-6	
2021	<i>Orgullo enfermero. Ni héroes ni villanos, lo que siempre fuimos</i>	978-84-01-02597-6	Continúa con su obra narrativa humorística.
2023	<i>La sonda del viento</i>	978-84-01-02929-5	
2024	<i>¿Quién se ha llevado mi energía?</i>	978-84-01-03354-4	Guía de divulgación sobre la salud, cansancio y hábitos de vida

Biografía del autor

Héctor Castiñeira López (1982)

Enfermero, escritor y divulgador sanitario, también cuenta con una amplia experiencia asistencial (unos 17 años), principalmente vinculada a los cuidados críticos, urgencias y emergencias; es el creador de *Enfermera Saturada*, un fenómeno de divulgación que retrata con humor, cercanía y espíritu crítico la realidad cotidiana de la enfermería y del sistema sanitario, dada su dilatada obra a lo largo de ellos años, pareciera paralela a su vida laboral.

Graduado en Enfermería por la Universidad de Santiago de Compostela, es especialista en Enfermería del Trabajo Su formación incluye postgrados relacionados docencia, urgencias y emergencias, comunicación y la seguridad clínica, además de experiencia en cuidados críticos del paciente adulto y neonatal. A lo largo de su trayectoria profesional ha trabajado en el Servicio Madrileño de Salud, en Emerxencias Sanitarias de Galicia-061 y en el Servizo Galego de Saúde, donde ha continuado desarrollando actividad asistencial.

Reseña por Pilar san Jose Lobo

Enfermera Saturada comenzó su andadura en las redes sociales y alcanzó rápidamente una enorme popularidad. Al principio, muchas personas pensamos que detrás de aquel perfil se encontraba una enfermera principiante que comenzaba a descubrir la realidad de una profesión muy bien valorada por los pacientes, pero todavía insuficientemente reconocida por las administraciones y las organizaciones sanitarias, tanto públicas como privadas.

Resultaba divertido leer aquellas historias del mundo hospitalario porque nos sonaban familiares, como si hablaran de nosotras mismas y de nuestro día a día. Situaciones cotidianas narradas con una ironía cómplice y repletas de comparaciones, juegos de palabras y expresiones propias del argot sanitario y enfermero.



Figura Libro *El suero de una noche de verano*: Pag 13

Satu se desenvuelve como pocas en las redes sociales, donde decenas de miles de personas siguen diariamente su particular repaso, cargado de humor y descaro, a la actualidad sanitaria y a la realidad de su trabajo. Sus relatos reflejan problemas, inquietudes e incertidumbres que compartimos muchas enfermeras, incluso después de años de ejercicio profesional. Quienes la leemos o escuchamos podemos asegurar que muchas de las experiencias y situaciones que describe resultan sorprendentemente reales.

Me sorprendió descubrir que detrás de Enfermera Saturada se encontraba un hombre. No por tratarse de un enfermero, en nuestro propio argot profesional es habitual que también ellos se reconozcan como "enfermeras", sino por la precisión con la que describe gestos, actitudes, conversaciones, complicidades y relaciones entre compañeras. Héctor Castiñeira demuestra conocer bien una profesión integrada mayoritariamente por mujeres y retrata ese universo laboral con cercanía, respeto y una extraordinaria capacidad de observación.

Su primer libro, *La vida es suero. Historias de una enfermera saturada*, apareció en 2014 y convirtió las experiencias cotidianas de la enfermería en un fenómeno editorial. A partir

de entonces, las vivencias de Satu continuaron en diferentes títulos cuyos juegos de palabras, inspirados con frecuencia en obras y expresiones conocidas, anticipan el tono desenfadado de la colección.

La pandemia de la COVID-19 también dejó una profunda huella en Satu, que mostró su faceta más emotiva en *Nosotras, enfermeras* y *Orgullo enfermero*. Ambas obras poseen un carácter más testimonial y se encuentran estrechamente vinculadas a las experiencias vividas por los profesionales sanitarios durante los difíciles meses del confinamiento: la saturación de los hospitales, la necesidad de establecer prioridades asistenciales y el miedo, el desamparo y las peticiones de ayuda de pacientes y familiares. En mi opinión, el autor aborda con vehemencia, sensibilidad e ironía un periodo especialmente complejo, durante el cual todo el sistema sanitario estuvo en jaque, sin renunciar a un humor respetuoso que ayuda a recordar y comprender lo vivido.

En *¿Quién se ha llevado mi energía?*, quizá desde una mirada más madura, enriquecida por los años de experiencia y formación, el autor adopta un enfoque divulgativo sobre el cansancio, el bienestar y los hábitos saludables. Es un texto útil y cercano que ofrece consejos para afrontar una vida profesional marcada por las noches, los fines de semana y los días festivos, con horarios frecuentemente opuestos a los de quienes nos rodean, pero que, al mismo tiempo, nos permite desarrollar una profesión extraordinaria.



Figura Libro *Las UVIs de la Ira*: Pag 26

Los libros de *Enfermera Saturada* no son manuales profesionales ni pretenden ofrecer una representación académica de la enfermería. Su valor reside en la capacidad de transformar situaciones reconocibles de la práctica cotidiana en relatos breves, irónicos y accesibles. El humor se convierte así en una forma de identificación colectiva y, en muchas ocasiones, también en una estrategia para sobrellevar la presión asistencial.

Entre guardias, pijamas, fonendoscopios, oposiciones, contratos, pacientes y compañeros de turno, Satu retrata algunas de las contradicciones del sistema sanitario y hace visibles experiencias que difícilmente aparecen reflejadas en las historias clínicas. Quienes trabajan en enfermería reconocerán muchas de sus escenas; quienes observan la profesión desde fuera descubrirán una parte de la realidad humana y laboral que se esconde detrás de cada uniforme.

Su ironía no elimina las dificultades ni banaliza el cuidado. Al contrario, permite hablar del cansancio, la precariedad, la sobrecarga y la falta de reconocimiento desde una perspectiva cercana. Bajo los juegos de palabras y el humor sanitario aparece una defensa constante de la profesión y del vínculo que une a quienes cuidan.

La colección *Enfermera Saturada* ofrece una lectura ligera, divertida y especialmente recomendable para profesionales y estudiantes de enfermería. Puede comenzarse por *La vida es suero*, aunque la mayoría de sus títulos permiten una lectura independiente.

Una colección para reírnos de aquello que vivimos, reconocernos en experiencias compartidas y recordar que, incluso durante los turnos más difíciles, el humor también puede convertirse en una forma de cuidado, **porque hay situaciones que no aparecen en los protocolos, pero que cualquier enfermera reconoce antes de terminar de leerlas.**

Pilar San José Lobo.

Una de las tantas enfermeras saturadas

PILAR SAN JOSE LOBO

Enfermera. Especialista en Enfermería del Trabajo. Especialista en Enfermería Pediátrica. Máster Superior en Recursos Humanos por la Cámara de Comercio e Industria de Madrid. Curso de Adaptación Pedagógica (CAP) por la Universidad de Murcia. Actualmente Enfermera asistencial del Servicio de Urgencias Primarias de la Comunidad de Madrid (PAC). Colaboradora docente en Instituciones públicas y privadas en las áreas de Urgencias, Pediatría, Comunitaria, Nutrición. Vocal de la Comisión de formación continuada, Investigación y Úlceras y Heridas. Miembro de la comisión de expertos del Consejo General de Enfermería en el proyecto NIPE en el área de urgencias.



Sociedad Española de Enfermería Urgencias y Emergencias

¡en el 2025, a por todo!

ESTOS SON NUESTROS COMPROMISOS

- ✓ Ratificación de las competencias
- ✓ Seguridad jurídica
- ✓ Especialidad clínica enfermera

**Asóciate y descubre todas las ventajas
¡Nuestros socios, nuestro valor!**

 <http://www.enfermeriadeurgencias.org/>

 secretaria@enfermeriasdeurgencias.org

