

## Enfermería Médico-Quirúrgica I. 2015-2016.

### 1. Identificación de la asignatura

<b>NOMBRE</b>	Enfermería Médico-Quirúrgica I		<b>CÓDIGO</b>	GENFCA01-2-003
<b>TITULACIÓN</b>	Grado en Enfermería por la Universidad de Oviedo	<b>CENTRO</b>	Facultad de Enfermería de Gijón	
<b>TIPO</b>	Obligatoria	<b>Nº TOTAL DE CREDITOS</b>	9.0	
<b>PERIODO</b>	Primer Semestre	<b>IDIOMA</b>	Castellano	
<b>COORDINADOR/ES</b>		<b>EMAIL</b>	<b>UBICACIÓN</b>	
Enrique Oltra Rodríguez		<a href="mailto:oltraenrique@uniovi.es">oltraenrique@uniovi.es</a>	Seminario 2	
<b>PROFESORADO</b>		<b>EMAIL</b>	<b>UBICACIÓN</b>	
Adolfo Suarez González		<a href="mailto:suarezadolfo@uniovi.es">suarezadolfo@uniovi.es</a>	Seminario 2	
Luis Otero Guerra		<a href="mailto:oteroluis@uniovi.es">oteroluis@uniovi.es</a>	Seminario 2	

### 2. Contextualización

La asignatura de Enfermería Médico-Quirúrgica I se desarrolla con el fin de capacitar al estudiante en competencias específicas relativas al conocimiento teórico (saber), al conocimiento práctico (saber hacer) y al compromiso ético (ser) dentro del enfoque holístico que comprende la asignatura.

Es una asignatura troncal que se desarrolla durante el segundo curso del Grado de Enfermería, y pretende proporcionar los conocimientos sobre la planificación y la evaluación del cuidado médico-quirúrgico del paciente adulto.

Se estudian los problemas más frecuentes que pueden presentarse en la salud de los individuos adultos, en las áreas abordadas en esta asignatura, y las diferentes estrategias de actuación que los profesionales de enfermería puede adoptar en cualquiera de los ámbitos asistenciales dentro del marco de la prevención, restablecimiento o adaptación en el proceso de salud/enfermedad, buscando con ello el mayor nivel de independencia posible de la persona.

Se imparten conocimientos sobre las alteraciones de salud, fisiopatología, impacto en el individuo, familia, comunidad y sistema sanitario, así como la valoración, los métodos diagnósticos, los tratamientos y los aspectos educativos dirigidos al paciente y a su familia. De forma específica se abordarán las bases de las enfermedades infecciosas, las características de los agentes que las producen, su prevención, diagnóstico, tratamiento y control.

El alumno será capaz de emitir juicios diagnósticos de enfermería y planificar intervenciones específicas para cada paciente.

Mediante las clases teórico-prácticas se enseñarán las técnicas y procedimientos que posteriormente utilizarán en el cuidado de los pacientes.

Esta asignatura está íntimamente ligada con otras asignaturas impartidas en el primer curso de Grado: la Fisiología humana y los Fundamentos de enfermería, y se complementa con la Enfermería Médico-Quirúrgica II que se imparte en el curso tercero del mismo currículo.

Se pretende integrar conocimientos, destrezas habilidades y actitudes para que el estudiante de enfermería pueda desenvolverse y hacer frente a cualquier alteración de salud que pueda surgirle a las personas que le presta cuidados.

### **3. Requisitos**

Para la realización de esta asignatura, es necesario que los alumnos tengan la formación previa en conocimientos sobre la función y estructura del cuerpo humano y bases de los cuidados de enfermería estudiados en las asignaturas de Anatomía humana, Fisiología humana, Epidemiología y Fundamentos de Enfermería asignaturas realizadas en 1º de Grado.

### **4. Competencias y resultados de aprendizaje**

#### Competencias generales:

CG2 - Planificar y prestar cuidados de enfermería dirigidos a las personas, familia o grupos, orientados a los resultados en salud evaluando su impacto, a través de guías de práctica clínica y asistencial, que describen los procesos por los cuales se diagnostica, trata o cuida un problema de salud.

CG5 - Diseñar sistemas de cuidados dirigidos a las personas, familia o grupos, evaluando su impacto y estableciendo las modificaciones oportunas.

CG6 - Basar las intervenciones de la enfermería en la evidencia científica y en los medios disponibles

CG9 - Fomentar estilos de vida saludables, el autocuidado, apoyando el mantenimiento de conductas preventivas y terapéuticas.

CG15 - Trabajar con el equipo de profesionales como unidad básica en la que se estructuran de forma uni o multidisciplinar e interdisciplinar los profesionales y demás personal de las organizaciones asistenciales.

CG17 - Realizar los cuidados de enfermería basándose en la atención integral de salud, que supone la cooperación multiprofesional, la integración de los procesos y la continuidad asistencial.

#### Competencias específicas:

CE20 - Aplicar el proceso de enfermería para proporcionar y garantizar el bienestar, la calidad y seguridad a las personas atendidas.

CE21 - Conocer y aplicar los principios que sustentan los cuidados integrales de enfermería.

CE24 - Conocer las alteraciones de salud del adulto, identificando las manifestaciones que aparecen en sus distintas fases. Identificar las necesidades de cuidado derivadas de los problemas de salud. Analizar los datos recogidos en la valoración, priorizar los problemas del paciente adulto, establecer y ejecutar el plan de cuidados y realizar su evaluación. Realizar las técnicas y procedimientos de cuidados de enfermería, estableciendo una relación terapéutica con los enfermos y familiares. Seleccionar las intervenciones encaminadas a tratar o prevenir los problemas derivados de las desviaciones de salud. Tener una actitud cooperativa con los diferentes miembros del equipo.

CE31 - Capacidad para informar, registrar, documentar y derivar cuidados utilizando tecnologías adecuadas.

### Resultados de aprendizaje

- Muestra capacidad para emprender valoraciones exhaustivas y sistemáticas utilizando las herramientas y marcos adecuados para el paciente, teniendo en cuenta los factores físicos, sociales, culturales, psicológicos, espirituales y ambientales relevantes.
- Muestra capacidad y habilidad para utilizar las siguientes herramientas: Exploración física de los distintos aparatos y sistemas corporales, pruebas complementarias al diagnóstico y entrevista de enfermería.
- Maneja con habilidad y destreza los diferentes sistemas de valoración sustentados en el marco conceptual de enfermería considerando a la persona en su dimensión holística.
- Es capaz de planificar los cuidados e intervenciones adecuadas a las necesidades de las personas en relación a los campos estudiados en la asignatura y de evaluarlos posteriormente.
- Adquiere habilidades instrumentales necesarias para la realización de las técnicas diagnósticas o terapéuticas oportunas.
- Describe y reconoce signos y síntomas más comunes de las diferentes patologías en el adulto, así como en las situaciones relacionadas con métodos de diagnóstico y de tratamiento.
- Relaciona los signos y síntomas más comunes de las diferentes patologías en el adulto con los procesos fisiopatológicos causantes de enfermedad, incapacidad o muerte.
- Prioriza los problemas reales y potenciales que comprometen la salud del paciente.
- Determina los criterios de resultados para cada uno de los problemas diagnosticados en el paciente.
- Demuestra conocimientos sobre los aspectos morfológicos y fisiológicos de los microorganismos de interés en patología humana y los procesos fisiopatológicos infecciosos, dándole importancia a los mecanismos de defensa del hospedador ante el agente infeccioso.
- Describe y reconoce los signos y síntomas de la patología infecciosa.
- Establece relación entre los agentes infecciosos y las manifestaciones clínicas que producen en el hospedador.
- Aplica los principios básicos del diagnóstico microbiológico de las enfermedades infecciosas.
- Realiza la recogida y transporte de las muestras biológicas en el contexto general del diagnóstico infeccioso.
- Aplica las técnicas de barrera para conseguir la interrupción de la transmisión de infecciones.
- Utiliza los procedimientos y mecanismos de antisepsia, desinfección y esterilización.

## 5. Contenidos

La asignatura tiene dos partes diferenciadas: a) Enfermería Médico-Quirúrgica y b) Microbiología.

### A) ENFERMERÍA MÉDICO-QUIRÚRGICA

#### Módulo I: Introducción.

- 1- Ámbito de los cuidados de enfermería MQ.
- 2- El proceso de enfermar desde el concepto holístico de la persona.
- 3- Razonamiento científico y pensamiento crítico en los cuidados de enfermería MQ.

#### Módulo II: Actuación enfermera ante el dolor y el sufrimiento en la enfermedad.

- 4- Definición y significado del dolor.
- 5- Tipos y características del dolor.
- 6- Valoración (Escala).
- 7- Intervención no farmacológica en el dolor.

#### Módulo III: Cuidados de enfermería a las personas con problemas relacionados con las estructuras tegumentarias.

- 8- La piel y el proceso de cicatrización.
- 9- Heridas agudas: valoración y tratamiento (cierre por primera, segunda y tercera intención).
- 10- Heridas crónicas: Tipos, prevención, valoración (del riesgo y de la herida) y tratamiento (criterios de decisión, métodos y materiales disponibles...).
- 11- Alteraciones de la piel susceptibles de intervención enfermera: tipos y técnicas de intervención.

#### Práctica:

- Manejo de materiales de cura de heridas crónicas
- Suturas
- Cirugía menor
- Índice tobillo/brazo mediante eco-doppler

#### Módulo IV: Cuidados de enfermería a las personas con problemas relacionados con la función musculoesquelética.

- 12- Lesiones de estructuras blandas del aparato locomotor: conceptos, generalidades, cuidados de enfermería y de colaboración.
- 13- Lesiones óseas: conceptos, generalidades, cuidados de enfermería y de colaboración.
- 14- Intervención enfermera en la prevención, afrontamiento, tratamiento y rehabilitación de las alteraciones degenerativas del aparato locomotor:
  - a. Fracturas patológicas.
  - b. Síndromes degenerativos: artritis y artrosis, enfermedad reumatoide, conectivopatías, fibromialgia, otros.
- 15- Cuidados al paciente intervenido de cirugía ortopédica y traumatológica de espalda.
- 16- Cuidados al paciente intervenido de cirugía ortopédica y traumatológica de miembros inferiores y superiores.

#### Práctica:

- Inmovilizaciones y vendajes (funcional, compresivo, de muñón, férulas y yesos...)

- Valoración articular de Ottawa
- Movilización de pacientes traumatológicos hospitalizados.

### **Módulo V: Cuidados de enfermería a las personas con alteración de la función digestiva y gastrointestinal.**

- 17- Valoración enfermera de la función del aparato digestivo (masticación, deglución, peristaltismo, tolerancia a líquidos y sólidos, peristaltismo, deposición...).
- 18- Preparación para pruebas diagnósticas.
- 19- Urgencias del aparato digestivo (dolor abdominal, vómitos y hemorragia gastrointestinal): valoración en intervención urgente.
- 20- Cuidados en las alteraciones del tránsito: estreñimiento y diarrea.
- 21- Cuidados en la malabsorción intestinal.
- 22- Cuidados comunes en las principales intervenciones quirúrgicas del aparato digestivo.
- 23- Ostromías.
- 24- Sondas digestivas: tipos y funciones (aspiraciones, alimentación...).
- 25- Prevención de las neoplasias digestivas prevenibles. Detección precoz del cáncer de colon.

#### **Práctica:**

- Cuidados y materiales ostromías
- EpS al paciente con ostromía
- Sondas digestivas especiales

### **Módulo VI: Cuidados de enfermería al paciente quirúrgico.**

- 26- Tipos de cirugía: abierta, laparoscópica, CMA...
- 27- Tipos de anestesia e implicación en los cuidados.
- 28- Cuidados comunes al paciente quirúrgico.
- 29- Preparación pre-quirúrgica.
- 30- El quirófano: estructura, dinámica y cuidados de enfermería dentro de él.
- 31- Cuidados postquirúrgicos: valoración integral, signos de alarma, control del dolor.
- 32- La herida quirúrgica y sus cuidados.
- 33- Drenajes y otros dispositivos.

### **Módulo VII: Cuidados de enfermería al paciente oncológico.**

- 34- Introducción y generalidades de la enfermedad oncológica.
- 35- Impacto de la enfermedad oncológica en la estructura global de la persona.
- 36- Administración de citostáticos: principios generales.
- 37- Cuidados en pacientes sometidos a radioterapia.
- 38- Prevención y cuidados en los efectos secundarios del tratamiento.

### **Modulo VIII: Clínica y terapéutica de las alteraciones de la salud relacionadas con la función digestiva y gastrointestinal.**

- Principales problemas de salud del tubo digestivo, hígado, páncreas y vías biliares. Fisiopatología. Clínica. Pruebas diagnósticas. Tratamientos.
- Cirugía del aparato digestivo

### **Modulo X: Clínica y terapéutica de las alteraciones de la salud relacionadas con la función neurológica.**

- Principales problemas neurológicos. Fisiopatología de las enfermedades neurológicas. Clínica. Pruebas diagnósticas. Tratamientos
- Valoración subjetiva y objetiva
- Patología que afecta a los pares craneales, marcha,
- Epilepsia. Crisis epiléptica
- Enfermedad cerebro-vascular
- Otras patologías :
- Cefaleas
- Trastornos extra piramidales
- Alteraciones de la conciencia
- Enfermedades degenerativas
- Infecciones del SN: meningitis, absceso cerebral
- Tumores del SNC

## **B) MICROBIOLOGÍA**

Modulo XI. Los atacantes: las bacterias.

- Concepto, evolución y desarrollo histórico de la Microbiología.
- Taxonomía. Clasificación y nomenclatura bacterianas.
- Morfología y estructura bacterianas.
- Propiedades y características bacterianas. Genética. Metabolismo y nutrición. Crecimiento. Medios de cultivo.

Modulo XII. Elementos para la defensa intrínseca y extrínseca.

- Efecto de los agentes físicos y químicos sobre las bacterias. Esterilización y desinfección.
- Quimioterápicos y antibióticos. Mecanismos de acción. Sensibilidad y resistencia. CMIs. Nociones básicas de resistencia a los antibacterianos.
- Respuesta del huésped. Utilidad para el diagnóstico. Patología de la inmunidad. Inmunodeficiencias.

Módulo XIII. Equilibrios entre defensores y atacantes.

- Relaciones huésped-parásito. Infección y enfermedad. Epidemia y endemia. Mecanismos de transmisión. Cadena epidemiológica de las enfermedades transmisibles.
- Microbiota normal. Infección nosocomial. Lavado de manos.

Módulo XIV. Microorganismos patógenos específicos.

- Cocos gram-positivos. Estafilococos y estreptococos.
- Cocos gram negativos y bacilos gram-positivos.
- Bacilos gram-negativos enterobacterias.
- Bacilos gram-negativos no enterobacterias. Anaerobios.
- Micobacterias. Espiroquetas, géneros Mycoplasma, Rickettsia y Chlamydia.
- Características generales de los hongos. Hongos productores de micosis superficiales y oportunistas
- Características generales de los virus. Diagnóstico virológico.
- Virus ADN y virus ARN
- Hepatitis víricas.
- Infección por VIH. Priones.
- Conceptos básicos de Parasitología. Protozoos.
- Helmintos y artrópodos.

Módulo XV. Éxito del ataque. Microbiología de la infección.

- Microbiología de la bacteriemia, endocarditis e infecciones del SNC.
- Microbiología de las infecciones del tracto respiratorio.
- Microbiología de las infecciones del tracto genitourinario.
- Microbiología de las infecciones del tracto gastrointestinal.
- Microbiología de las infecciones de piel y tejidos blandos.
- Aproximación al diagnóstico microbiológico. Recogida de muestras. Diagnóstico directo e indirecto. Tinciones, antibiogramas, diagnóstico por biología molecular.

## 6. Metodología y plan de trabajo

Los contenidos teóricos se impartirán mediante exposición participativa en el aula más apoyo de la bibliografía y recursos Web que se indiquen como referencia en cada tema. Se indicarán ejercicios que el alumno deberá ir realizando autónomamente y entregando al profesor dentro de los plazos establecidos.

A través de las prácticas de laboratorio se impartirán seminarios eminentemente prácticos donde los alumnos adquirirán las habilidades necesarias relacionadas con los temas tratados.

En las prácticas de aula se abordarán y debatirán aspectos concretos relacionados con la materia de la asignatura.

Mediante las tutorías grupales se aclararán las posibles dudas y se expondrán los diversos trabajos que los alumnos irán realizando a lo largo del curso.

En todo momento se podrán realizar tutorías individuales a través del correo electrónico, del campus virtual o presenciales previa solicitud de cita.

Las prácticas de laboratorio, tutorías grupales y prácticas de aula son de asistencia obligatoria. Quienes por motivos justificados de trabajo u otros, tengan dificultades para asistir a estas actividades docentes deberán presentar en la primera semana de curso justificante documental y se estudiará una alternativa individualizada.

MODALIDADES		Horas	%	Totales
Presencial	Clases Expositivas	70	77,7	40% (90h)
	Práctica de aula / Seminarios / Talleres	5	5,5	
	Prácticas de laboratorio / campo / aula de informática / aula de idiomas	9	10	
	Prácticas clínicas hospitalarias	0	0	
	Tutorías grupales	3	3,3	
	Prácticas Externas	0	0	
	Sesiones de evaluación	3	3,3	

No presencial	Trabajo en Grupo	6	4,44	60%
	Trabajo Individual	129	94,81	(135h)
	Total	225		

## 7. Evaluación del aprendizaje de los estudiantes

La asignatura consta de dos partes diferenciadas y así se considerará en lo referente a la evaluación.

Sobre la nota final, la parte correspondiente a Microbiología supondrá un 30% y Enfermería Médico-Quirúrgica un 70%.

Es necesario aprobar (5 puntos sobre 10) cada una de las partes para superar la asignatura completa.

Si en la primera convocatoria (ordinaria) se aprueba una de las partes, la nota se guardará para la segunda convocatoria del mismo curso. A partir de ahí, en el resto de convocatorias de los siguientes cursos académicos, el alumno deberá examinarse de toda la asignatura.

Las características del examen y las normas serán las mismas para todas las convocatorias del curso, tanto ordinarias como extraordinarias.

### A) Evaluación de Enfermería Médico-Quirúrgica (70%).

Dentro de la parte de Enfermería Médico-Quirúrgica, la materia correspondiente a clínica y terapéutica supondrá un 30%, la materia correspondiente a cuidados de enfermería 30% y la asistencia, participación en las actividades y trabajos individuales 10%.

Es necesario aprobar ambas partes para superar la evaluación de Enfermería Médico-Quirúrgica.

Es necesario haber asistido a las actividades presenciales obligatorias y haber entregado los trabajos indicados para poder superar esta parte.

La nota obtenida en la asistencia, participación y trabajos individuales (10%), será considerada y sumada a las otras dos siempre que supere 5 puntos sobre 10 y siempre que los exámenes estén aprobados.

El examen escrito de la materia impartida en las actividades presenciales (clases expositivas, prácticas de laboratorio, prácticas de aula y tutorías grupales) tendrá una parte tipo test, otra de preguntas cortas y otra de temas a desarrollar, también se podría poner algún caso práctico.

### B) Evaluación de Microbiología (30%).

Los criterios de la evaluación serán:

1.- Prueba escrita de todos los contenidos presenciales (clases expositivas, práctica de laboratorio y tutoría grupal). Esta prueba consistirá de varios apartados:

a. Pregunta eliminatoria a desarrollar que versará en todos los casos sobre un supuesto práctico de toma de muestras, especialmente hemocultivo y urinocultivo.

b. Preguntas cortas de citar o enumerar. Se preguntará por un número determinado de ítems que el alumno tiene que completar.

c. Preguntas tipo test con 5 respuestas posibles, solo una respuesta correcta. El error resta 1/3 del valor del acierto.

El valor total de la prueba escrita supone el 95% de la nota.

2.- Evaluación de los conocimientos teórico-prácticos o habilidades necesarias para cumplir los objetivos de la asignatura.

Se evaluará la asistencia y participación en las técnicas de dinámica de grupo que se desarrollan durante las clases presenciales. La asistencia a las prácticas y tutoría es obligatoria.

El valor de la participación activa en la práctica y tutoría supone un 5% de la nota.

Cómputo global de Microbiología.

La calificación final es el resultado de la suma de la prueba escrita (95%) y de la participación en la práctica y en la tutoría grupal (5 %).

#### Evaluación diferenciada:

Según la normativa vigente (Capítulo III, Artículo 7 del Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje acordado el 30 de abril de 2010 del Consejo de Gobierno de la Universidad de Oviedo), a los alumnos que cumplan con los requisitos establecidos en dicho reglamento (estar en régimen de dedicación a tiempo parcial y haber aportado las pruebas que justifique la imposibilidad de seguir con normalidad las actividades de evaluación de la asignatura), les será aplicada la evaluación diferenciada.

Dado que según esta Guía Docente, la asistencia a las clases expositivas no es obligatoria ni por tanto evaluable, la evaluación diferenciada constaría:

- Del mismo tipo de examen de conocimientos teóricos que al resto de los alumnos.
- De los trabajos no presenciales establecidos, a presentar a través del Campus Virtual.
- Se procurará facilitar la asistencia a las actividades presenciales obligatorias (prácticas de laboratorio, de aula y tutorías grupales), si aun así no asistiese, dentro del examen se establecería una prueba específica para evaluar las competencias que se deben adquirir en dichas actividades. Siendo necesario superar esta prueba para superar la asignatura.

8. Evaluación del proceso docente.

Encuesta General de la Enseñanza (EGE) realizada por la Unidad Técnica de Calidad de la Universidad de Oviedo.

#### **8. Recursos, bibliografía y documentación complementaria.**

Los profesores indicarán o facilitarán las referencias bibliográficas necesarias correspondientes a cada tema, fundamentalmente libros de texto, guías de práctica clínica, artículos de revistas científicas de prestigio y sedes Web de instituciones y organismos adecuados.

Como material básico para consulta complementaria se citan:

#### Revistas:

Enfermería Clínica  
Metas de Enfermería  
Index de Enfermería  
Nursing.

Manuales y otros documentos de interés:

- Oltra E, González C, Mendiolaigoitia L, Sánchez P. Suturas y Cirugía Menor para Profesionales de Enfermería. 2ª edición. Madrid: Editorial Panamericana; 2007.
- Smeltzer SC, Bare BG. Tratado de enfermería médico-quirúrgica Brunner y Suddarth. 9ª edición. Madrid: Editorial McGraw Hill; 2002.
- Swearigen PL. Manual de Enfermería Médico Quirúrgica. 6ª edición. Barcelona: Elsevier; 2008.
- Chocarro L, Venturini C. Procedimientos y cuidados en enfermería médico-quirúrgica. Madrid: Elsevier. 2006
- Mejorar la seguridad de los pacientes (Ministerio de Sanidad).  
<http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/ec03.htm>
- Guía de práctica clínica en dolor y su tratamiento (Ministerio de Sanidad)  
<http://www.comsor.es/pdf/guias/GBPC%20DOLOR%20Y%20SU%20TTO.pdf>
- PCAI: Dolor Crónico. Consejería de Salud del Principado de Asturias.  
<https://www.asturias.es/portal/site/astursalud/menuitem.2d7ff2df00b62567dbdfb51020688a0c/?vgnnextoid=80f7e1e961c96310VgnVCM10000097030a0aRCRD>
- PCAI: Cáncer colorectal. Consejería de Salud del Principado de Asturias.  
<https://www.asturias.es/portal/site/astursalud/menuitem.2d7ff2df00b62567dbdfb51020688a0c/?vgnnextoid=2db38b0cf7614310VgnVCM10000097030a0aRCRD>
- PCAI: Ictus. Consejería de Salud del Principado de Asturias.  
[https://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS\\_Calidad%20y%20Sistemas/AS\\_Calidad/PCAI/2013/ICTUS2014.pdf](https://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS_Calidad%20y%20Sistemas/AS_Calidad/PCAI/2013/ICTUS2014.pdf)
- Manual de enfermería quirúrgica. Servicio Vasco de Salud.  
[http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-gkhgal04/es/contenidos/informacion/hgal\\_guias\\_manuales/es\\_hgal/adjuntos/manual\\_de\\_enfermeria\\_quirurgica.pdf](http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-gkhgal04/es/contenidos/informacion/hgal_guias_manuales/es_hgal/adjuntos/manual_de_enfermeria_quirurgica.pdf)

Páginas Web:

- Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión ([WWW.geneaupp.es](http://WWW.geneaupp.es))
- Sociedad Española de Heridas (<http://www.sociedadspanolaheridas.com/>)