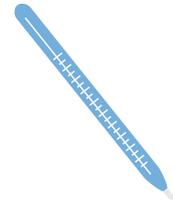




Guía Práctica de Supervivencia para R1



B. APELLANIZ (@limoia), A. BIEL, M. PALACIO, JUNIO 2017

R1 PREPARADA VALE POR R2

Lleva encima lo que **necesites**, no más. Ten en cuenta que vas a cargar con todo lo que decidas meterte en los bolsillos. Normalmente, hay sitio para dejar **mochilas** y libros en los despachos.

Guarda en la mochila todo lo que no necesites tener a mano. Como un Medimecum actualizado, tu libreta de apuntes, un libro-chuletario, un neceser básico...

Necesitarás un **pijama o bata** (puedes coger pijamas verdes de los quirófanos). Ten disponible un cambio de pijama y de ropa interior y calcetines. Los vómitos y sangrados explosivos existen.

Ponte **calzado cómodo** (mejor unas deportivas que unos zuecos).

Marca de alguna manera tu fonendo y nunca lo abandones, o desaparecerá. Merece la pena que inviertas en un pulsioxímetro y en una linterna pequeña.

Métete un par de guantes limpios en el bolsillo, por si tienes que echar a correr.

No olvides tu **móvil**. Tiene linterna, puede que sea el único acceso a internet (muchos ordenadores lo tienen bloqueado) y puedes necesitarlo para traducir (Google translate o aplicaciones específicas) o buscar medicación.

Almacena en una llave **USB** chuletas y plantillas-tipo por síndromes, pautas de tratamiento, guías, y algún libro.

Ten **papel** a mano para apuntar y guardar pegatinas de pacientes pendientes o que quieras estudiar al terminar la guardia.

Lleva una **carpeta** donde apoyarte para escribir y al menos 2 **bolis**. Como te los robarán o los perderás, cómprate una caja de bolis al empezar la residencia.

SALIENTES Y DESCANSOS

Respetar los salientes. Es el periodo de tiempo de descanso obligatorio cada vez que se hace una guardia de 24 horas. Respétalos, no existen sólo para protegerte como trabajadora, también **protegen a tus pacientes**. Puedes quedarte a aprender por voluntad propia, en casos excepcionales, pero no puedes trabajar.

El descanso obligatorio es de **12 horas** desde que dejas de trabajar. No es legal librar el lunes si has trabajado el sábado (de momento, aunque es probable que cambie la normativa), aunque en algunos sitios se permite extraoficialmente.



Si tienes alguna enfermedad que te dificulte trabajar, existen las **bajas laborales**. Una gripe no te va a matar, pero igual sí matará a la paciente que estás atendiendo. Avisa a tus compañeras para que cubran las bajas que tengas en ese periodo.

Hay gente que prefiere acumular **guardias** (por ejemplo, trabajar un viernes y ese mismo domingo) para luego tener más tiempo libre de guardias, hay gente que prefiere distanciarlas. Hacer dobles, tripletes, cuatripletas (concatenar 2-3-4 guardias seguidas; descansar el saliente y hacer guardia al día siguiente) es legal, pero no una buena idea. Y por supuesto, ir a hacer una guardia post-fiesta es una idea horrible.

Las guardias de primavera-verano suelen ser más tranquilas. Haya la cantidad de pacientes que haya (y en invierno habrá muchísimos), descansa y cuídate.

RELACIÓN CON COMPAÑERAS Y PACIENTES

Sé amable, sonríe a otras trabajadoras y a pacientes y familiares. Trabajar de mal humor es muchísimo más duro.

Las residentes van rotando, pero **enfermería, auxiliares y celadoras** permanecen: respeta al resto de trabajadoras y te respetarán.

Saluda al llegar y al irte. Saluda en los cambios de turno de otras profesionales, y haz un pequeño resumen de cosas pendientes. Cuídate, déjate cuidar y cuida al resto de trabajadoras del hospital.

Crea lazos, **amistades**, programa guardias conjuntamente. Todo esto es más sencillo si te presentas y preguntas nombres al empezar la guardia y cambiar turnos.



Aprende a tener una **buena comunicación con los pacientes** e intenta informales adecuadamente. Si hay algo que no sepas o que no tengas claro, no te avergüences por expresarlo en voz alta. Todos somos humanos. Está permitido tener dudas. Aprende a admitir errores y a pedir disculpas.

CUÍDATE EN LO FÍSICO...



Bebe mucha agua, ten una botella a la vista o se te olvidará. Márcala con tu nombre o desaparecerá.

Come algo ligero de vez en cuando. Si puedes, lleva fruta o algo que puedas **compartir** con el resto.

Saca 2 minutos para **lavarte los dientes**.

Lleva dinero suelto para las máquinas expendedoras, si hay en tu hospital.

Ve al baño si te hace falta. Con el ajetreo de la guardia se tiende a olvidar que también tenemos que hacer nuestras necesidades básicas. Ponte al menos una **alarma** durante la tarde para acordarte y aprovecha esos minutos para descansar.

El aire de Urgencias es seco y caliente. Valora si necesitas llevar lágrima artificial, crema de manos, de cara, cacao labial, etc.

El maquillaje y las lentillas pueden complicarte la vida en una guardia.

Cuida la **higiene postural**. Mientras estés sentada ponte recta. Estira el cuello cuando tengas un rato para escribir. Las sillas, camas y algunas camillas están articuladas para ser más cómodas, así que ajústalas.

Siéntate y estira las piernas siempre que puedas. Plantéate usar **medias de compresión** si te duelen las piernas tras las guardias.

Intenta no usar medicación para poder dormir. Llévate tapones para los oídos.

Respetar la hora de descanso para comer y para cenar.

... Y EN LO DEMÁS

Tómate 5 minutos de descanso para despejar la cabeza de vez en cuando, trabajarás mucho mejor.

Llorar ayuda a liberar tensión. Tomarte un rato de intimidad para ir a llorar no te hace más débil. Si más que estar sola necesitas **compañía o apoyo**, pídelos (y estate atenta para apoyar a compañeras). Vivirás discusiones absurdas, frustraciones injustas, errores y muertes inesperadas, y tienes que aprender a metabolizar esas emociones de forma sana. Todas hemos llorado, antes, durante y después de una guardia.

Si te abrumas, recuerda y repite: "todas las guardias terminan", "la guardia no depende de mí". **No estás sola, pide ayuda.**

En los despachos, pon algo de **música** a volumen bajo. Que cubra el silencio pero no desconcentre.

Pide ayuda si la necesitas. Es fácil dejarse arrastrar por el ritmo de Urgencias, pero si no te cuidas bien no puedes cuidar a los pacientes. En cada guardia, **busca una persona en quien apoyarte y a quien apoyar**. Si hay compañeras trabajando pese a estar mal, visítalas a menudo, llévalas comida y ayuda. Si una compañera tiene un problema, apóyala durante y después de la guardia. Pide ayuda, ofrece activamente ayuda.

Cuando termines la guardia: dúchate, desayuna y **descansa**. No te sientas culpable por no aprovechar el día de saliente. Haz algo que no requiera concentración ni ejercicio. No es un buen momento para decidir irte de compras ni para tomar decisiones complicadas.

