

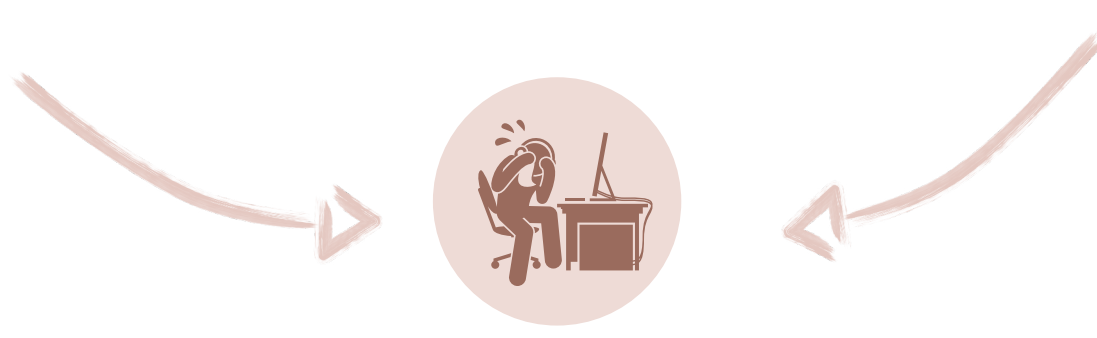
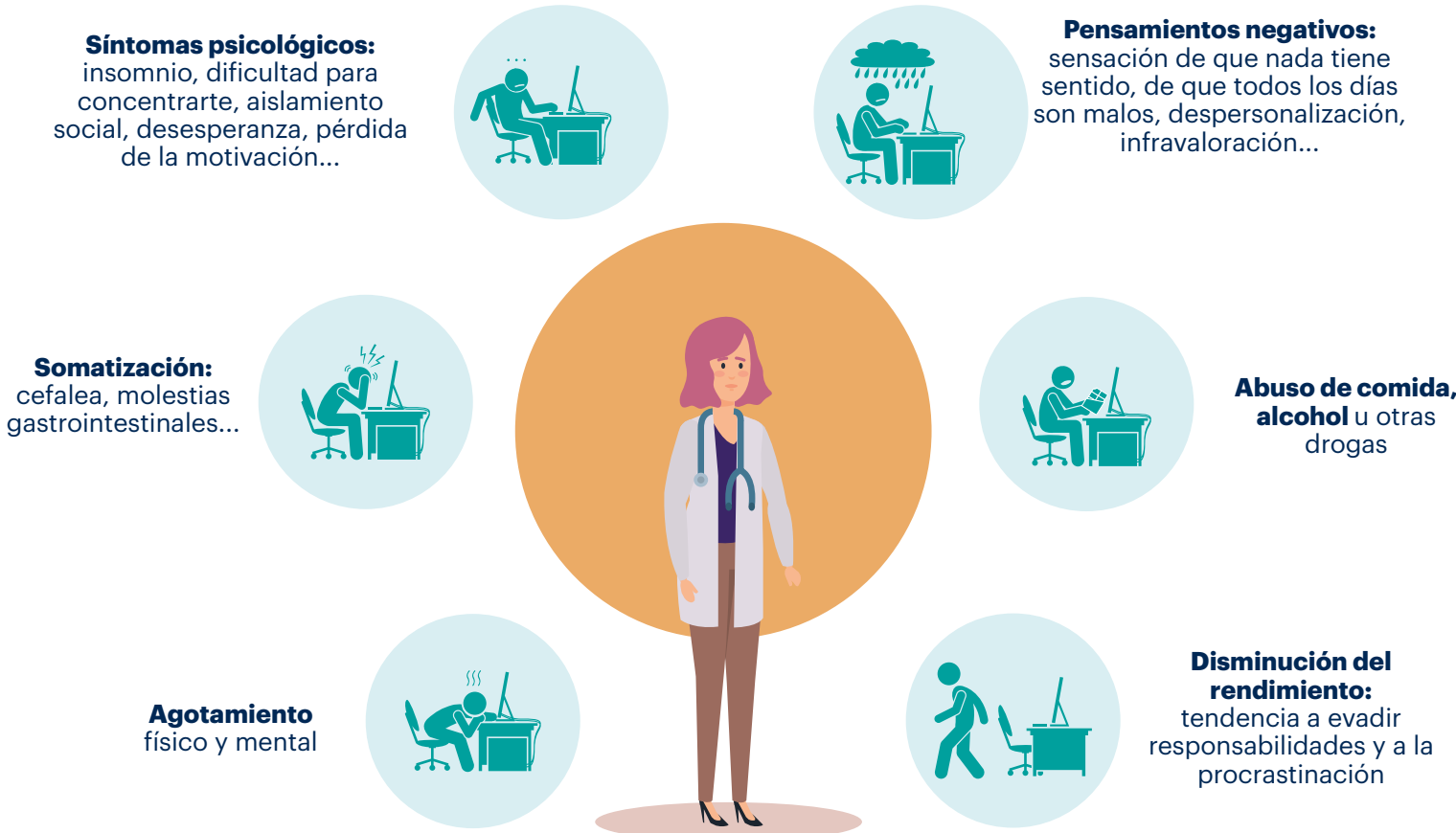
Cómo prevenir el *burnout* y el estrés en la consulta

medifichas

— El *burnout*. ¿Por qué?



— Síntomas



Si conseguimos **mantener a raya el estrés**, podemos evitar el *burnout*.

— ¿Qué puedo hacer en la consulta?

Cierra la puerta, descansa **5 minutos** y aplica alguna técnica de relajación.

Pon música bajita y gírate **de espaldas** a la pantalla.

Respira: sentado, con la espalda bien apoyada, cierra los ojos y respira **profundamente**. Si puedes, haz respiración **diafragmática**. Mantén el aire unos segundos y exhala lentamente. Repítelo las veces que quieras.

Estiramientos:

- Estira los **brazos** al frente y rota las muñecas.
- Mueve el **cuello**: rotación, flexoextensión, giros de 360°.
- **Piernas, espalda...** Estira las partes del cuerpo agarrotadas.

Relaja los ojos: sin gafas, cierra los ojos y durante 1 minuto dibuja el signo del infinito con la mirada.

Visualiza un entorno agradable o, si tienes buenas vistas, mira por la ventana a un punto alejado y mantén la mente en blanco.

Camina. Mueve los brazos y las piernas.

Durante tu jornada laboral...

Mantén una **buena postura**.

Socializa con tus compañeros: ellos pasan por lo mismo que tú.

Da valor a lo que haces. Céntrate en lo que más te guste.

Sé asertivo:

- Conoce tus límites.
- Di no cuando la carga laboral es alta.
- Prioriza tus actividades.
- Evita discusiones. No actúes al primer impulso.

— ¿Y fuera del trabajo?

Mantén **hábitos saludables:**

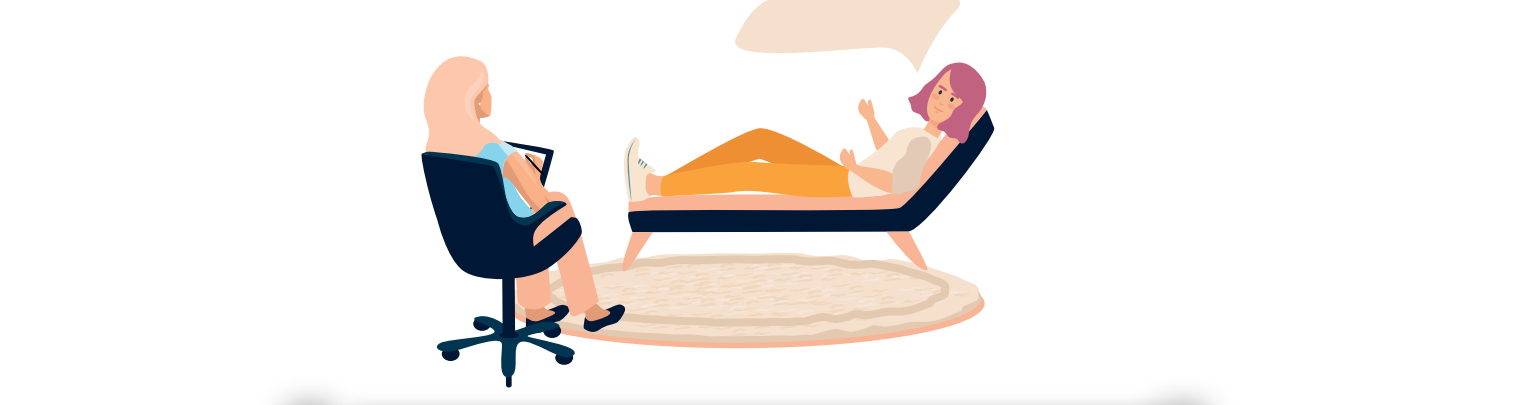
- **Reduce** el consumo de **cafeína**, azúcares, nicotina, teína.
- **Haz deporte.**
- **Duerme** al menos 7 horas diarias.

Fortalece las relaciones fuera del trabajo. Habla con alguien que te escuche, aunque no sepa cómo solucionar tus problemas.

Cultiva aficiones que no tengan que ver con la medicina.

Separa la vida laboral y la personal.

— No te dejes llevar



Si no puedes más, **busca ayuda profesional.**

descárgate más medifichas en www.almirallmed.es

- Jiménez del Río A. Las nueve mejores técnicas de relajación en el trabajo [Internet]. Revista digital INESEM; 12 jun 2019 [consultado 6 mar 2022]; [aprox. 3 pantallas]
- García L. Ejercicios de relajación para hacer en el trabajo [Internet]. CCM Salud; 21 may 2018 [consultado 6 mar 2022]; [aprox. 2 pantallas].
- Guerri M. El síndrome de Burnout: prevención y tratamiento [Internet]. Psicoactiva; 29 abr 2021 [consultado 3 mar 2022]; [aprox. 3 pantallas]
- Comunidad S.C.A.R.E – FEPASDE. 5 consejos útiles para superar el síndrome de Burnout en el área de la salud [Internet]. SCARE – FEPASDE; 26 jun 2020 [consultado 3 mar 2022]; [aprox. 3 pantallas].
- Consejos para prevenir el estrés laboral [Internet]. Clínica Alemana; 28 abr 2013 [consultado 8 mar 2022]; [aprox. 2 pantallas]