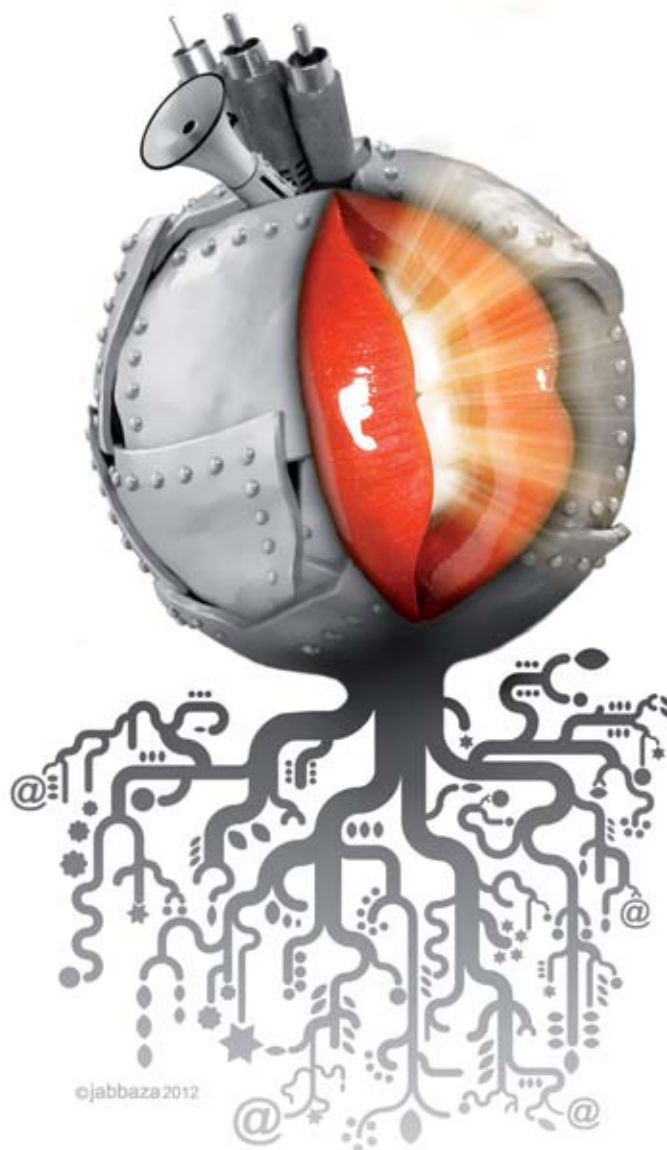


# 23º CONGRESO NACIONAL DE ENTREVISTA CLÍNICA Y COMUNICACIÓN ASISTENCIAL



SÍGUENOS EN



“Aprendieron a escuchar  
y hablaron 1000 lenguas”

GRANADA  
2-5 MAYO 2012

HOTEL MACIÀ REAL DE LA ALHAMBRA - GRANADA

Secretaría de coordinación:

semFYC congresos

Carrer del Pi, 11, 2ª Pl., Of. 13 · 08002 Barcelona

Tel. 93 317 71 29 · Fax 93 318 69 02

congresos@semfyc.es

  
**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

  
S/MFYC  
Asociación Andaluza  
de Medicina Familiar  
y Comunitaria

  
Grupo Comunicación y Salud

## **¿Qué hacemos los médicos de familia para cuidarnos? Opiniones de profesionales.**

Miguel Sagristà González, Beatriz López Fernandez, M<sup>a</sup> Mercedes Martínez Granero, Manuela Rey Soria y Luis Beltrán Noguer.

Grupo Comunicación y Salud de Sevilla

Dadas las características de nuestro trabajo, a diario, debemos atender temas sensibles, aconsejar, tratar y acompañar situaciones de impacto emocional.

Todo ello, bajo presión asistencial, en poco tiempo y debiendo contener nuestras propias emociones, para seguidamente atender al siguiente paciente sin trasladarle nuestra tensión.

Trabajar en este entorno, cuidando de nuestros pacientes, manteniéndonos ecuanímenes, empáticos, apoyando emocionalmente sin quemarnos, requiere el desarrollo consciente de actitudes, conocimientos y habilidades específicas.

Y... ¿Qué hacemos nosotros para cuidarnos?

En la fase de preparación de la Ponencia sobre Cuidado del Profesional, nos hicimos ésta pregunta y se nos ocurrió trasladarla a nuestros compañeros: ¿Qué hacéis para cuidaros como profesionales?

Creamos una cuenta de correo electrónico específica y enviamos correos con la pregunta a nuestros contactos, y éstos a los suyos e hicimos difusión entre los compañeros del Grupo de Comunicación y Salud.

Con ello más que un estudio científico, pretendíamos poner en común estrategias entre compañeros que vivimos la misma realidad de un trabajo arduo pero que nos gusta.

La información recogida ha sido la base del debate que planteamos en la Ponencia central sobre cuidado del Profesional en las pasadas Jornadas del Grupo de Comunicación y Salud de Andalucía.

Nos han respondido desde todos los puntos de nuestra geografía, mayoritariamente de médicos de familia, pero también otros profesionales (pediatras, enfermeros, y hasta una maestra).

La mayoría de los que nos han contestado se sienten bien con su trabajo, a pesar de las adversidades y comparten estrategias comunes para su cuidado.

En las respuestas se respira entusiasmo casi en todos los casos se ve que les ha gustado responder, lo han hecho con la actitud de ayudar a otros compañeros, muchos nos han agradecido la iniciativa, muchos nos han deseado suerte...

Las respuestas han sido 64. Casi igualmente repartidos entre hombres y mujeres. El más joven 26 años, el mayor 63. La mayoría de respuestas han sido de compañeros de la franja de edad de los 50 (26 respuestas). De los 20 han sido 4. De 30 han sido 3. De 40 han sido 9. De 60 obtuvimos una respuesta.

Una vez recogidas las respuestas las agrupamos en categorías.

- EL ESPACIO FISICO DE MI CONSULTA
- CUIDANDOME COMO PERSONA
- EL ROL PROFESIONAL: NUESTRA IDENTIDAD COMO MÉDICOS DE FAMILIA
- ORGANIZANDO EL TRABAJO
- Y SIN EMBARGO...
- PENSAMIENTOS POSITIVOS

### **EL ESPACIO FISICO DE MI CONSULTA.**

Nos han transmitido que la consulta es importante. Nos gusta personalizarla; que esté ordenada, limpia con detalles que nos haga sentir que es nuestra

“Cuido la apariencia, distribución de muebles, cuadros, pósters, una planta que me regaló mi mujer y que cada día está más bonita. ”

“Intento mantener la mesa despejada y la consulta ordenada en todos los sentidos. ”

“Música clásica ambiental muy bajita (sólo se percibe por los pacientes después de un rato de silencio).”

“Enciendo una vela en mi consulta cuando llego por la mañana, la apago cuando me voy “(Se disipa el mal olor...)

## **CUIDÁNDOME COMO PERSONA.**

Casi todos los correos hacían referencia a cuidarnos como persona.

“Compartir buenos ratitos con los compañeros en el desayuno, cervecita al salir o los viernes...Alguna actividad extra”

“Alimentarnos bien, hidratarnos bien durante la consulta.”

“Que el trayecto al trabajo sea agradable; escuchando algo o en silencio”

“Ir al trabajo "bien comido"... un adecuado desayuno ayuda -respetar además un descanso a media jornada "la segunda parte" de la consulta se hará más liviana...”

“En Personal: practica de judo, yoga & jogging, frutas y verduras como alimentación e hidratación (té verde, blanco,...), evitando tóxicos (alcohol, tabaco)

“Cuido mis espacios personales y familiares, hago cosas que me gustan y me acercan a mis amigos, como manualidades, viajar, salir los viernes con ellos, voy a yoga y a andar por la vía verde, dedico mi tiempo a mi familia, disfruto de la compañía de mi pareja y mis hijos...”

“Yo, aunque llevo poco tiempo en el mundo laboral la técnica que utilizo es contar chistes y cantar un poquito, sin cortarme por quien me pueda escuchar. Y sobre todo, bromear también con mis compañer@s de trabajo”

“Escribo en mi blog.”

“Hago deporte y dentro del centro no cojo nunca el ascensor.”

“Tengo comprobado que por encima de las 4 horas de trabajo seguido, el rendimiento profesional baja a cotas realmente peligrosas para el paciente, si no descansamos”

“Haciendo Pilates en mi tiempo libre y procuro hacer estiramientos en la consulta”

“Hago yoga dos veces en semana”

## **ROL PROFESIONAL.**

¿Cómo vemos nuestro trabajo?

Centrados en los pacientes.

Nos gusta tomar decisiones compartidas.

Le damos mucha importancia a la competencia profesional. Queremos estar al día y trabajar con rigor.

Otras cualidades: Ser Cordiales. Ser Empáticos. Asertivos. No confrontar.

Capaces de contener emocionalmente a los pacientes. Pero sin dejarnos avasallar!

Y sobre todo respetando su biografía, su personalidad y sus decisiones.

“La actitud frente al ciudadano debe ser de cordialidad y no estar en actitud defensiva. Si mostramos cordialidad generalmente encontramos reciprocidad.”

“Cuando no podemos cuidar, al menos aliviar, y si no podemos ni eso...que nos sientan cercanos”

“Crear una buena relación con los pacientes y personal de trabajo para sentirme a gusto y así ir con ganas a trabajar cada mañana”

“Otro aspecto que considero fundamental para sentirme bien es sentirme competente desde el punto de vista clínico; una atención clínica bien fundada desde el punto de vista científico a mis pacientes (práctica clínica basada en la evidencia). Eso me proporciona seguridad y capacidad resolutoria”.

“Procuró ver en quienes consultan a personas con una biografía irreplicable, admirable a veces, en quienes la enfermedad o la posibilidad de tenerla ha supuesto una disrupción que necesita ser recompuesta. Procuró atenderlos desde esa perspectiva.”

“La consulta es como una película en la que se ven reflejadas las relaciones entre las familias, las reacciones personales a vivencias diferentes, el espíritu pobre ó grande de las personas en la vida diaria.....sería una fuente inagotable para novelistas y guionistas de cine...Esto también me hace sentir bien.”

## **ORGANIZANDO EL TRABAJO**

Organizar el trabajo, también nos hace sentir bien.

Llegar temprano para aclimatarnos.

Repasar tareas pendientes.

“Suelo llegar temprano para preparar la consulta: mirar analíticas, anotarlas en la historia, tener los partes de confirmación preparados, las historias de los pacientes más complicados estudiadas y algunas decisiones casi tomadas a falta de compartir con el paciente.”

“Antes de comenzar, organizar consulta, imprimir lista de pacientes, preparar los partes de confirmación, recetas...., tener botellita de agua.”

“Intentar ser puntual, sin obsesionarme. Cada paciente y cada acto médico precisa tiempos diferentes”.

## **Y SIN EMBARGO...**

No siempre conseguimos estar “medio bien”

“En estos tiempos que corren en el que el Médico de Familia no está lo suficientemente valorado como los médicos de otras especialidades; con la gran presión asistencial que soportamos y con la gran falta de respeto que existe en la sociedad de hoy día (entre otras cosas), es muy difícil sentirse bien trabajando”

“Ahora vienen a consulta y me digo "no le voy a preguntar por el hijo porque voy con retraso y voy a perder más tiempo", ya no tengo truquillos, necesito tiempo y un ordenador que funcione.”

## **PENSAMIENTOS POSITIVOS.**

Que nos ayudan a sentirnos mejor.

“Es la profesión que me gusta, la elegí desde pequeña, es la que me va mejor a mi personalidad, donde me desarrollo mas plenamente, y tengo habilidades "naturales"(empatía, asertividad...) que no me cuestan esfuerzo.”

“Ante la duda yo estoy de la parte del paciente”

“Me gusta mi trabajo”

“Aceptar que mi trabajo es el precio que pago para mi sustento diario”

“Pararme en esos pequeños actos que me son gratificantes”

“Aceptar que mi trabajo es el precio que pago para mi sustento diario”

“Pensar en todo lo que me queda por aprender”

“Si siembras sonrisas y saludos recogerás sonrisas y saludos”

“No te enfades sabes que, quien más pierde eres tu”

“Seguir pensando que se pueden cambiar las cosas”

#### Bibliografía:

Enric Benito Oliver, Pilar Arranz Carrillo de Albornoz y Hernán Cancio López .Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren.  
FMC. 2011; 18(2):59-65

Javier Díez Espino Orgullosa de ser médico de familia  
AMF 2009; 5(6):314-315

Antonio L. Aguilar Shea, Mar Vera García, Alejandra Outomuro Cadavid, Roberto Cabrera Vélez, Montserrat Martín Díaz y Teresa Bernardo Fernández .La salud de los médicos de familia: ¿practicamos lo que predicamos?  
Aten.Primaria.2011.doi: 10.1016/j.aprim.2010.05.014

Joan Carles March Cerda, Eugenia Oviedo-Joekes, Manuel Romero Vallecillos, María Ángeles Prieto Rodríguez y Alina Danet  
Mapa emocional de equipos de atención primaria en Andalucía.  
Aten Primaria.2009; 41(2):69–75