

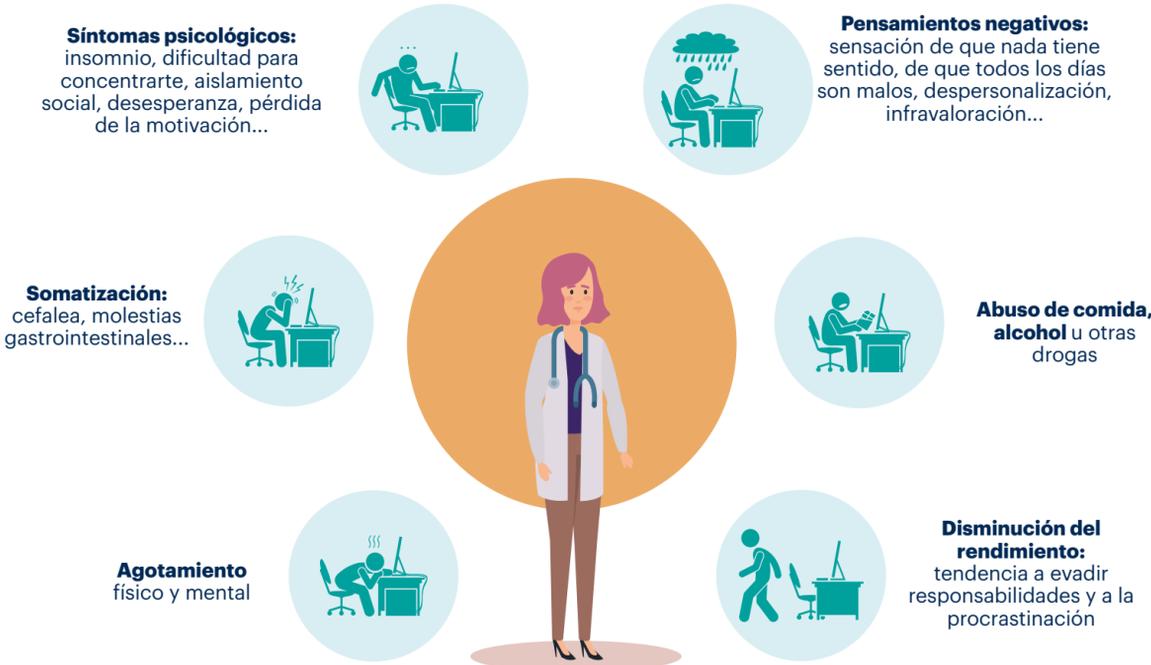
# Cómo prevenir el *burnout* y el estrés en la consulta

## 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](http://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]