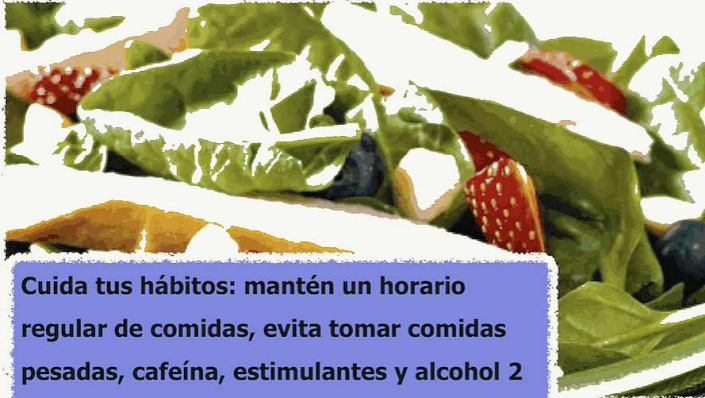


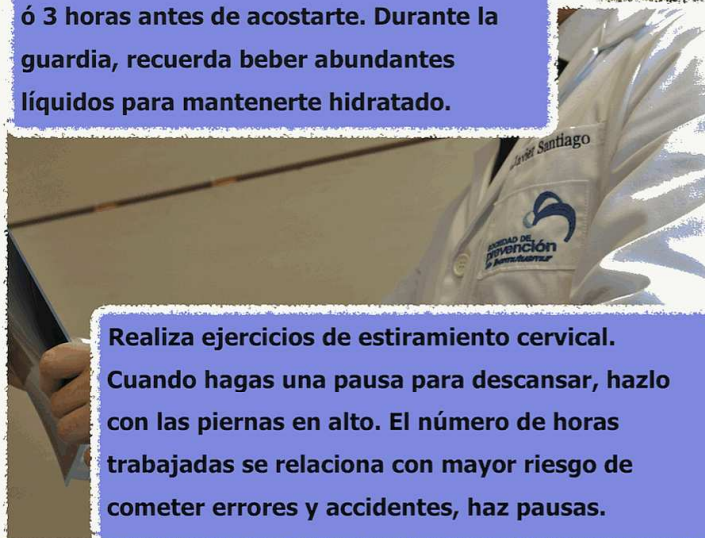
# ¿CÓMO PUEDO CONSEGUIR TOLERAR MEJOR LAS GUARDIAS?

Novo Rivas, U.; Cardozo León, A.; Santiago Cortés, J. (1); Tinturé Reyna, T.; Díez Souto, Y.; Martínez Barroso, K. Ibermutuamur MA'EPSS. (1) Sociedad de Prevención de Ibermutuamur. Madrid.



**Cuida tus hábitos: mantén un horario regular de comidas, evita tomar comidas pesadas, cafeína, estimulantes y alcohol 2 ó 3 horas antes de acostarte. Durante la guardia, recuerda beber abundantes líquidos para mantenerte hidratado.**

**Las guardias no son fáciles, mantén la calma, controla la ansiedad y el estrés. Establece una buena relación con pacientes y compañeros. Si se presentan situaciones difíciles de manejar, no olvides que puedes y debes pedir ayuda y aprender de la experiencia de otros profesionales.**



**Realiza ejercicios de estiramiento cervical. Cuando hagas una pausa para descansar, hazlo con las piernas en alto. El número de horas trabajadas se relaciona con mayor riesgo de cometer errores y accidentes, haz pausas.**



**Es necesario que conozcas y sepas prevenir situaciones de riesgos biológicos (VHB, VHC, HIV...), riesgos químicos, riesgos físicos (ruido, radiaciones ionizantes...), así como riesgos ergonómicos (posturas, condiciones ambientales...). Infórmate en el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de tu hospital.**

## **Bibliografía que te puede resultar útil:**

1. Fundación Galatea, programas de promoción de la salud: [http://www.fgalatea.org/cast/index\\_prog.php](http://www.fgalatea.org/cast/index_prog.php).
2. Efecto subjetivo de las guardias sobre la salud, calidad de vida, calidad asistencial de los médicos residentes de España. Archivos de Medicina. [www.archivosdemedicina.com](http://www.archivosdemedicina.com).
3. NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación. Ministerio de Sanidad y Consumo. [www.msc.es](http://www.msc.es).
4. NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. Ministerio de Sanidad y Consumo.