

# ¿Quién me puede ayudar de verdad si creo que tengo problemas?

**El tutor y el facultativo** responsable de los residentes son más que el referente para tu especialización profesional. Por el hecho de estar cerca de ti y de acompañarte en la formación también pueden ser los receptores de tus inquietudes y preocupaciones. Te pueden ayudar a encontrar el apoyo que necesitas, pero no son un terapeuta.

**En el servicio de prevención de riesgos laborales** de tu centro sanitario te informarán sobre temas de salud en el lugar de trabajo, tanto acerca de aspectos técnicos (riesgos biológicos, químicos, ergonómicos y físicos) como psicosociales (cargas de trabajo, turnos laborales, estrés, discapacidades...) y atenderán cualquier consulta relacionada con tu salud laboral.

El **PAIME** (Programa de Atención Integral al Médico Enfermo) de tu Colegio Oficial de Médicos, ofrece asistencia especializada y confidencial a los profesionales de la medicina (y por lo tanto también a los residentes) cuando tienen problemas psíquicos o de conductas adictivas, con tal de asegurar que reciban un tratamiento adecuado y, por consiguiente, puedan ejercer la medicina en las mejores condiciones posibles de salud para sus pacientes.

Fundación  GALATEA

Editado por:  
Fundación Galatea  
Paseo de la Bonanova, 47  
08017 Barcelona  
Teléfono 902 362 492  
Fax 93 567 88 24  
fgalatea@fgalatea.org  
www.fgalatea.org

  
CONSELL DE COL·LEGIS DE METGES  
DE CATALUNYA

FUNDACIÓN  
**CMC**  
COLEGIO DE MÉDICOS DE CÓRDOBA

Patrocinado por:

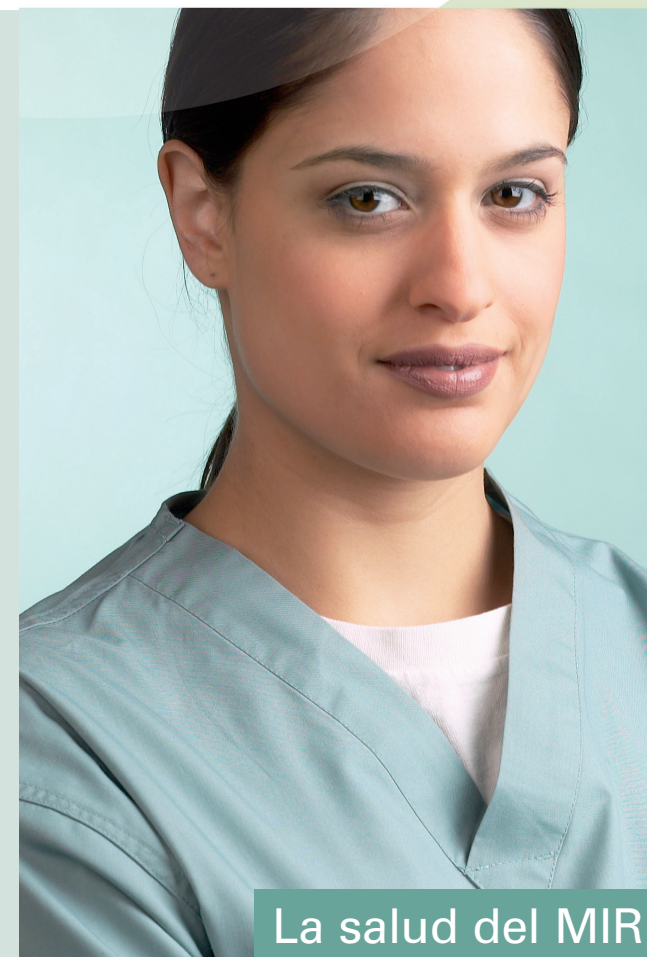
 GlaxoSmithKline

**OMC**  
ORGANIZACIÓN  
MÉDICA  
COLEGIAL  
DE ESPAÑA

**C.M.P.V.** CONSEJO DE MÉDICOS  
DE PAÍS VASCO  
**E.S.K.** EUSKADIKO SENDAGILEEN  
KONFERENTIA

Fundación  GALATEA

**OMC**  
ORGANIZACIÓN  
MÉDICA  
COLEGIAL  
DE ESPAÑA



La salud del MIR

# ¿Qué me conviene saber, ahora que empiezo la residencia?



# Algunas cuestiones en las que pensar

1. Ya no eres solamente un estudiante. **Ahora eres también un profesional de la medicina.** Este nuevo papel significa responsabilidad y exigencia.

2. Los pacientes y sus problemas no son una pregunta en un examen. **Con ellos la relación será intensa y a veces emotiva.** Pero sobre todo debe ser muy profesional.

3. **Nuestro sistema sanitario está considerado como uno de los mejores del mundo.** Pero es muy complejo y, como en otros servicios públicos esenciales para el bienestar de las personas, existe presión asistencial, tareas burocráticas, condiciones especiales de trabajo, relaciones laborales diversas, competitividad entre colegas, etc. **Aprender a moverte con facilidad** entre todos estos factores forma parte de tu formación.

4. Te incorporas a una profesión donde **es muy importante el long life learning: la actualización constante** en conocimientos y avances científicos y tecnológicos.

5. La vida personal se puede complicar con tu nueva actividad y la **conciliación entre la vida familiar y la profesional puede resentirse:** te tocará hacer guardias, tus horarios no siempre serán estables, en algunos momentos te llevarás a casa los problemas del trabajo... Valora la gran importancia de **tus vínculos familiares y sociales. Pueden ser un buen apoyo.**

6. Vivirás de cerca situaciones que te resultarán completamente nuevas y **te asaltarán dilemas éticos y morales** que nunca te habías planteado. Enfrentarlos, encaminarlos o solucionarlos desde un inicio es imprescindible para ser un buen profesional.

7. **Aprovecha el período del MIR para adquirir buenas habilidades y buenos recursos,** tanto para la práctica profesional como para una vida profesional equilibrada. Aprende de los mejores profesionales.

8. **Procúrate formación y apoyo para saber afrontar momentos de ansiedad y estrés** y para aprender a manifestar tus sentimientos de manera racional y ajustada a las situaciones.

9. **Proponte mejorar las habilidades sociales y comunicativas** con los compañeros y tutores. Y con los pacientes y sus familiares, por supuesto.

10. Si no te han ofrecido **una acogida formal y en profundidad en tu centro de trabajo,** pídelo y solicita también que te presenten el equipo asistencial y el personal de apoyo.

11. Si te encuentras ante situaciones difíciles (ya sean profesionales o personales) **no renuncies a pedir ayuda y consejo** a los demás.

12. Habla con los residentes más mayores, **su experiencia te será útil.**

13. Búscate un poco de tiempo libre para aquello que sea importante para ti, además de la medicina. **No te descuides; procura mantenerte activo intelectual y físicamente,** hacer deporte y seguir una alimentación equilibrada. Es fácil aconsejarlo y, aunque cuesta llevarlo a la práctica, los beneficios de hacerlo son evidentes.

14. Y cuando hayas cruzado el ecuador del MIR, piensa en los residentes que necesitan tu apoyo. **Años más tarde, recuerda** también la intensidad de tus primeros días de médico.

