

# CUIDAR TU CUERPO Y TU MENTE SIEMPRE ES IMPORTANTE

Cuando se cuida a los demás en situación de sufrimiento, **es fundamental escucharse, entenderse y asumir el compromiso de cuidarse a uno/a mismo/a.**



## FACTORES ESTRESANTES

- **Desbordamiento** ocasional de la demanda asistencial.
- **Exposición al sufrimiento** de pacientes y familiares.
- **Dilemas** éticos y morales.
- **Aspectos relativos a la comunicación** con los pacientes, los familiares, el equipo de trabajo, etc.
- **Limitaciones** de tu propio rol como profesional.



## RIESGOS QUE HAY QUE TENER EN CUENTA

- **A nivel emocional:** impotencia, miedo, irritabilidad, desesperanza, anestesia emocional, etc.
- **A nivel conductual:** hiperactividad, llanto incontrolado, dificultad para descansar o desconectar, etc.
- **A nivel cognitivo:** confusión o pensamientos contradictorios, dificultades de concentración, rumiación cognitiva, sensación de irrealidad, etc.
- **A nivel físico:** presión en el pecho, hiperventilación, cefaleas, mareos, molestias gastrointestinales, contracturas, etc.
- **A nivel relacional:** mayor irritabilidad, conflictos, aislamiento, etc.



## ¿CÓMO PUEDES REDUCIR EL ESTRÉS EN TUS HORAS DE TRABAJO?

- **Comunica y comparte** con tus compañeros/as de manera regular el plan de contención del estrés: cómo estás/cómo están. Fija unos momentos para hacerlo.
- **Haz pausas cortas** en momentos de desbordamiento, respira y vuelve a empezar.
- **Cuando acabes con un proceso intenso**, dedica 10-15 segundos a reducir la tensión con un par de inspiraciones profundas y reflexionando sobre lo que acabas de hacer.
- **La empatía es fundamental** para ayudar a los pacientes, pero intenta evitar la sobreidentificación para reducir el impacto y la fatiga por compasión.
- **Come adecuadamente** y respeta los descansos.
- **Toma conciencia** de la satisfacción que puede generar tu trabajo, incluso en momentos complejos.



## OTRAS RECOMENDACIONES QUE TE PUEDEN AYUDAR

- **Trata de descansar** a través de un sueño reparador.
- **Sigue una dieta saludable** y evita sustancias excitantes como el alcohol, la cafeína o el tabaco.
- **Haz ejercicio físico** y estiramientos.
- **Busca tu espacio para relajarte y desconectar:** practica meditación o escritura reflexiva, pinta o dibuja, escucha o toca algún instrumento, mira películas sin carga emocional.
- **Mantén tus relaciones sociales**, comparte tus preocupaciones con las personas de más confianza.

### Y sobre todo, cuida tu salud mental:

- Comienza el día con un discurso positivo.
- Reflexiona sobre lo que estás aportando.
- Sé comprensivo/a contigo mismo/a.
- Comparte pensamientos y emociones con personas de confianza.
- Normaliza posibles reacciones y favorece así el desahogo emocional.
- Utiliza de vez en cuando el humor: alivia tensiones y puede disminuir el estrés.
- Cuenta con los múltiples recursos de soporte emocional disponibles para los profesionales de la salud.