

Johnson & Johnson

GUÍA DE SUPERVIVENCIA:

— *Cómo* — 

# **SOBREVIVIR** *a la Residencia*





# La importancia del descanso durante la residencia

Pocas etapas en la carrera de un médico suelen ser tan demandantes y agotadoras como la residencia, no sólo resulta cansado si no además conlleva altos niveles de presión y estrés, sin embargo, lograr un descanso adecuado es parte fundamental de tu supervivencia a la residencia.

Las guardias nocturnas y el estudio durante el día suelen ser un impedimento para que tengas un descanso adecuado, haciéndote propenso a problemas de salud, disminuyendo tu rendimiento académico y exponiéndote también a cometer errores en la práctica, y si bien la residencia médica es reconocida como el mejor sistema de formación de médicos su dinámica suele ser extenuante. Es de suma importancia que busques optimizar al máximo el tiempo de descanso ya que suele ser tan importante como el tiempo que dediques a la práctica o al estudio, ser completamente honesto sobre cuán cansado estás y hasta donde puedes llegar puede ser clave para sobrevivir a la residencia.

Por eso te damos las siguientes recomendaciones para descansar mejor:



**Localiza un lugar en el hospital donde puedas descansar** en periodos entre guardias en los que no puedas ir a casa.



Busca adaptar tu habitación para **evitar el ingreso de la luz y ruido** durante el día, si es necesario utiliza antifaz y tapones para los oídos.



**Establece horarios para dormir** acorde con tus actividades profesionales y respétalos, duerme las horas necesarias con independencia de la hora en que te vayas a dormir, lo mínimo recomendado son 6 horas.



**Controla el consumo de cafeína**, su consumo puede resultar fundamental en momentos en los que debes mantenerte despierto pero el abuso de este tipo de sustancias puede generar una dependencia tal que termine por hacer su efecto contraproducente.



**Evita utilizar aparatos electrónicos** previo al periodo que vayas a destinar a descansar ya que estos inhiben el sueño. Puedes utilizar la lectura o escuchar algún tipo de música para relajarte.



Puedes **utilizar la lectura o escuchar algún tipo de música para relajarte.**



Habla con las personas que viven en tu casa y pídeles que **respeten tus horarios** a pesar de no ser los mismos que los de ellos.

# ***TYLENOL***<sup>®</sup>

## **PRIMER PARACETAMOL APROBADO PARA NIÑOS POR LA FDA<sup>1</sup>**

**por su eficacia analgésica y antipirética.**

## **ANALGÉSICO DE ELECCIÓN<sup>2</sup>**

**ya que puede administrarse en pacientes  
recién nacidos, prematuros y lactantes.**



### **AGRADABLE SABOR**

para que sus pacientes lo acepten fácilmente, favoreciendo el apego al tratamiento.<sup>2,3</sup>



### **SEGURIDAD COMPROBADA**

mínima toxicidad hematológica, renal y gastrointestinal.<sup>2</sup>



### **PRECISIÓN DE DOSIS**

por su pipeta graduada en kg y ml.<sup>2,4</sup>



### **TAPA DE SEGURIDAD**

para evitar ingesta accidental.<sup>2,5</sup>

# Johnson & Johnson

**Referencias:** 1. Food and Drug Administration. Over the Counter Acetaminophen-Containing Drug Products in Children Background Package. 2011. 2. Tylenol®. Información para prescribir. 3. Winnick S, Lucas DO, Hartman AL, et al. How do you improve compliance? Pediatrics 2005;115(6):e718-e724. 4. Ryu GS, Lee YJ. Analysis of liquid medication dose errors made by patients and caregivers using alternative measuring devices. J Manag Care Pharm 2012;18(6):439-445. 5. Journalism in the Public Interest. The Fix Isn't: Why a Safety Device That Can Stop Overdoses by Kids Isn't Widely Used. (Consultado 9 febrero 2015). Disponible en: <http://www.propublica.org/article/why-a-safety-device-that-could-prevent-thousands-of-drug-accidents-by-kids>

**MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD.**

Aviso de Publicidad No. 163300202C0047	Fecha de validación: 2016 (versión 1)	Registro Sanitario No. 508M97
--	---------------------------------------	-------------------------------