

DÍA MUNDIAL DE LA ANESTESIA 2020

## BIENESTAR OCUPACIONAL DE LOS ANESTESIÓLOGOS

**Ideas para unirse a la campaña 16 de octubre**

### CONTENIDO DE ESTE KIT DE

HERRAMIENTAS

Página 3: ¿De qué se trata la campaña? Página 4: ¿Por qué la campaña?

Página 5: En ese día

Página 6: Ejemplos de #NuestroBienestar

/ #OurWellbeing

Página 7: su póster imprimible

Página 8: ejemplo de banner imprimible

**ÚNETE A LA CAMPAÑA DE LA WFSA PARA AUMENTAR LA**

**CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DEL BIENESTAR OCUPACIONAL**



¿De qué se trata esta campaña?

Este Día Mundial de la Anestesia 2020 se centra en tu bienestar ocupacional como anestesiólogo y en compartir tus consejos para el bienestar con otros anestesiólogos de todo el mundo.

#### Es bueno considerar tu propio bienestar.

Los anestesiólogos de todo el mundo experimentan altos niveles de fatiga ocupacional, síndrome de agotamiento, dependencia química, depresión mental, ideación suicida y más.

Existe un vínculo entre la salud ocupacional y la seguridad del pa- ciente, siendo la fatiga ocupacional uno de los principales facto- res que aumentan la prevalencia de crisis.

Cuéntanos, ¿qué haces para mejorar tu bienestar?

Recopile y comparta esta conversación con sus colegas.

Es posible que usted y sus colegas tengan dificultades: dígales a los demás lo que hacen para ayudarse mutuamente.

**Recursos útiles:**

* [El Bienestar Ocupacional en Anestesiología](https://www.wfsahq.org/components/com_virtual_library/media/5886d27120af08bc0454516ff908c051-eBook-El-Bienestar-Ocupacional-en-Anestesiolog--a.pdf) - WFSA, CLASA, SBA, & CFM
* [Salud y Bienestar Profesional de los Anestesiólogos](https://www.wfsahq.org/components/com_virtual_library/media/473b2044ac1b8541da5d4742bd95ec8b-354-Anestesia-y-estre--s.pdf) - ATOTW 354



### POR QUÉ CAMPAÑA PARA

#NuestroBienestar #OurWellbeing

El bienestar de los anestesiólogos está íntimamente ligado a la seguridad del paciente. Muchos médicos no se tratan a sí mis- mos con la misma atención que brindan a los pacientes.

#### El cuidado personal es una habilidad que se puede aprender

Los Estándares Internacionales OMS-WFSA para una Práctica Segura de Anestesia afirma que " [el monitor más importante](https://www.wfsahq.org/images/Spanish.pdf)

[es un profesional de la anestesia capacitado y vigilante](https://www.wfsahq.org/images/Spanish.pdf) ".

LLAMADA A LA ACCIÓN

* Considera tus estrategias de bienestar
* Imprime un póster y llénalo de estrategias
* Considera tus consejos con colegas a través de las redes sociales.
* Habla con compañeros y pídeles sus ideas
* Crea y apoya el "espacio de bienestar" en tu departamento

**El 16 de octubre Día Mundial de la Anestesia:**

1. Únete a la conversación en las redes sociales
2. Habla con tus compañeros sobre el bienestar
3. Crea una oportunidad social de bienestar

### AL DÍA

Hay muchas formas en las que puedes unirte a la campaña

#NuestroBienestar / #OurWellbeing

Para concienciar sobre la necesidad del bienestar ocupacional

entre los anestesiólogos de todo el mundo.

#### MANIFiESTATE!

Para concientizar, simplemente imprime el póster de este paquete y complétalo con tus consejos sobre bienestar ocupacional (consulta las sugerencias en la página siguiente) y el nombre del país donde trabajas.



[@WFSAorg](https://twitter.com/wfsaorg?lang=en) [@WFSAORG](https://www.facebook.com/WFSAORG/)

#### EN LAS REDES SOCIALES

Toma una foto divertida de ti o de tu equipo con el póster compártela en las redes sociales con el hashtag—

#NuestroBienestar / #OurWellBeing

Otros hashtags:

#DíaMundialAnestesia #WAD2020 #WorldAnaesthesiaDay.

Envía un tweet y comparte tu apoyo con nosotros en

@WFSAorg

#### ¡DIFUNDIR LA PALABRA!

Desafía a otros profesionales de la anestesia en tu país o región a participar en la campaña de Bienestar Ocupacional compartiendo nuestros materiales promocionales.

### EJEMPLOS DE #NuestroBienestar

#### Ejemplos de prácticas de bienestar ocupacional para usar en tu póster imprimible.

* + Tomar descansos de rutina
  + Hablar con mis colegas sobre el bienestar
  + Plantear preocupaciones sobre el estrés a mis mayores
  + Fomentar un buen equilibrio entre el trabajo y la vida en mi

departamento

* + Cuido de mis compañeros anestesiólogos
  + Implementar evaluaciones de riesgos en el lugar de trabajo
  + Aprendo a decir a las llamadas, si sientes que no estás en buena forma
  + Alimentarse e hidratarse adecuadamente durante la jornada laboral
  + Trabajo en inteligencia emocional, comunicación asertiva, trabajo colaborativo, empatía y compasión.

#### Ejemplos de publicaciones en redes sociales:

Garantizo la seguridad de mis pacientes al no descuidar mi Bienestar ocupacional #WorldAnaesthesiaDay #OurWellbeing @WFSAorg

Es buena medicina considerar tu propio bienestar. Ningún médi co debe estar disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana #NuestroBienestar #WorldAnaesthesiaDay @WFSAorg

Este #WorldAnaesthesiaDay discutiré las estrategias de #NuestroBienestar con mis colegas.

**@WFSAorg**

Para mejorar mi bienestar yo

**Asegúrate de tomar descansos regulares**

# ……………………………….

en mi país

**Paraguay**

# ……………………………...

**#**DíaMundialAnestesia

**#NuestroBienestar**

**@WFSAorg**

Para mejorar mi bienestar yo

………………………………. en mi país

……………………………...

**#**DíaMundialAnestesia

**#NuestroBienestar**