

Si estás sobrecargado de trabajo: usa la puerta secreta del Dr. Corrigan

Traducido de: Oxford Handbook of Clinical Medicine 6th edition, pág. 18.

Demandas imparables, expectativas en aumento sobre el saber médico, aumento del número de pacientes ancianos, nuevos y complejos tratamientos... todo esto contribuye a conseguir que los médicos cada vez estemos más y más ocupados. De hecho, los médicos siempre hemos sido gente ocupada. Sir James Paget, por ejemplo, veía regularmente más de 60 pacientes cada día, algunas veces viajando muchos kilómetros hasta sus casas. Sir Dominic Corrigan estaba tan ocupado hace 150 años, que tuvo que mandar construir una puerta secreta en la habitación de su consulta, para poder huir de las crecientes colas de pacientes enfadados con las demoras en su consulta.

Todos estamos familiarizados con situaciones de sobrecarga laboral difícilmente manejable y a menudo nos gustaría tener una puerta como la de Corrigan. A veces nos piden simultáneamente y de forma urgente que realicemos distintas actividades que son humanamente imposibles de realizar.

Todos hemos tenido ocasiones en las que necesitamos la puerta de Corrigan para escapar hacia un mundo interior algo más en calma. Para conseguir esto, empieza por ponerte las cosas lo más fáciles para ti:

- 1.- Aunque te sientas solo, normalmente no lo estás. No te sientas orgulloso de no pedir ayuda. Si te resulta difícil tomar una decisión, compártela con un colega.
- 2.- Si estás agobiado, tómate un respiro, siéntate y descansa. Tómate un café con otros colegas.
- 3.- No te pierdas ninguna comida. Si no tienes tiempo de ir al comedor, asegúrate de que te reserven comida para cuando puedas acudir a por ella. El trabajo duro y sin dormir es doblemente penoso si además estás hambriento.
- 4.- Evita sobrecargarte tú mismo de trabajo. Es muy fácil para los residentes de primeros años puedan sentirse atrapados en su imagen de excesivo trabajo, acaso culpables de no saber o haber trabajado lo suficiente. A menudo se quedan en el hospital durante horas, repasando todos los pacientes, reescribiendo notas o comprobando resultados de pruebas diagnósticas, cuando la prioridad debe ser el descanso y cuidado de uno mismo.
- 5.- Cuando tengas una penosa guardia o rotatorio, haz planes para cuando todo acabe, y durante las largas noches, proyecta tu imaginación positivamente hacia el futuro.
- 6.- Finalmente, recuerda que por muy ocupado que estés, la jornada laboral necesariamente terminará. Como decía Macbeth, venga lo que venga, el tiempo y las horas corren a lo largo del día más duro.