

Las guardias, un escollo para el médico

Todos los médicos pasan en algún momento de su vida profesional por el escollo de las guardias y a todos les provocan sensaciones varias. Son temidas por unos, insufribles para otros y sólo queridas por algunos. Estar en guardia significa permanecer 24 horas seguidas o más en primera línea de urgencias.

M^a Carmen Rodríguez - Jueves, 23 de Abril de 2009 - Actualizado a las 00:00h.

Los médicos consultados por DM dicen sobrevivir a ellas con dignidad, pero a costa de perder parte de su vida social y familiar, y ganar una buena dosis de estrés y somnolencia. Aprender a eludir sus efectos nocivos exige experiencia y madurez.

- Para eludir los efectos nocivos que producen las guardias los profesionales recomiendan una buena dosis de paciencia, descanso y distracción

La atención sanitaria continuada es un derecho de los usuarios del Sistema Nacional de Salud (SNS). Es de los pocos servicios disponibles los 365 días al año, las 24 horas del día. Los médicos no cuestionan su existencia, destinada básicamente (o al menos eso debería) a resolver una urgencia médica, pero sí las condiciones precarias en las que el médico las desempeña. Después de 24 horas o más de guardia (algunos, por no decir muchos, además cubren su jornada ordinaria) el galeno apenas tiene fuerzas para afrontar nada más.

Según el Manual de Supervivencia del Joven Médico de Familia que ultima la sección de Médicos Jóvenes de Semfyc, las guardias aumentan no sólo las posibilidades de tomar decisiones erróneas y de padecer conflictos con miembros de la plantilla, sino que incrementan hasta tres veces la probabilidad de sufrir divorcios, y duplican el riesgo de accidente de tráfico de regreso a casa.

Dormir bien el día anterior de la guardia, siesta incluida, abandera siempre la lista de consejos que manejan los profesionales. Pero eso no basta para sobrevivir a una guardia. Manejar la ansiedad de antes y el estrés de después, conciliar la vida familiar y superar con éxito su desempeño requiere de una buena dosis de imaginación, un poco de distracción el día previo a la jornada y buenas compañías.

Pese a que sólo están exentos de su realización los mayores de 55 años, la atención continuada suele recaer en el médico joven y en el MIR, un colectivo con una vida social muy activa. "Son ellos los que terminan por hacer siempre el trabajo que nadie quiere hacer". Cree que la juventud es un buen aliado para asumir mejor sus efectos nocivos. "Además, no disfrutar de una plaza en propiedad tiene sus desventajas: renunciar a los fines de semana y a las fiestas más señaladas", afirma Jorge Cabo, internista del Hospital Santa Cristina, de Madrid.

- Pese a que las guardias son necesarias y aportan novedad y experiencia al ejercicio profesional, algunos médicos desearían poder renunciar a ellas

El hace entre 4 y 6 guardias al mes. Lo suficiente, dice, para padecer muchos de los trastornos que se asocian a esta labor (ver cuadro). "Siempre sufro somnolencia diurna

después de un número elevado de guardias. El día de después tienes sopor, sedestación prolongada y cansancio. Compaginarlo con los amigos implica hacer carambolas".
Recomienda rodearse de buenas compañías y cama.

Buenas compañías

Eduardo de la Puerta, médico de familia del Centro de Salud Guigou Dugai, de Tenerife, y coautor de manual que prepara Semfyc, recuerda que sus guardias en primaria y ambulancia medicalizada para el 112 le generaban mucho estrés y agotamiento. "Cuesta superar los cambios de horarios. La experiencia es un grado y pronto te das cuenta de que la única forma de sobrellevar bien las guardias es dormir bien el día anterior. El día posterior es preferible dedicar el tiempo a quedar con los amigos, pasear o ir de compras con la familia".

De la Puerta cree que la jornada continuada permite el desarrollo profesional y personal y ayuda a manejar mejor las urgencias, "pero también corremos el riesgo de desaprender: sólo y sin compañeros te ves obligado a buscar soluciones rápidas para paliar la agudeza del cuadro y derivarla a consultas".

Su colega tinerfeña Desiré Baute, también médico de familia, las evita todo lo que puede. Realiza una guardia al mes y recuerda algún episodio que otro agríndice, la sobrecarga de trabajo y el agotamiento. "Más que aprender me ayuda a no olvidar el manejo rápido de determinadas enfermedades".

Laura Frutos de la Rosa, médico rural y autora también del manual, afirma que si tuviera la posibilidad de renunciar a ellas también lo haría. "Pierdes calidad de vida a cambio de adquirir experiencia en situaciones difíciles y una recompensa económica, que está bien pero que no compensa. Las 8 guardias que hago al mes afectan a mi vida social. Lo terrible de ellas es que después de 24 horas de guardia paso consulta y la vuelta a casa en coche es un riesgo".

Aparte de ganar una buena dosis de somnolencia, las guardias aportan novedad y experiencia, especialmente los primeros años de residencia. Así lo recuerda Roberto Ballesteros, urólogo del Hospital de Valdecilla, en Santander. Durante el MIR hizo una media de 8 al mes y hasta quinto curso no tuvo libranza posguardia.

"Al principio aprendí mucho, pero a medida que pasan los años la novedad decae".
Aconseja dejar claro el criterio médico cuando existan discrepancias con otro colega.

Cree también que la retribución de la jornada continuada ha mejorado: "Recuerdo aún los 6,82 euros brutos que cobraba por hora siendo residente". Hoy el precio medio de la hora de guardia en el SNS oscila los 23-25 euros en primaria y especializada. Para los MIR la cuantía se rebaja a 14 euros.

Para Raquel Gómez, R4 de Familia, las guardias son como los escollos de la vida, "necesarios pero insufribles. El cansancio, las injusticias, los malos modos de algunos pacientes acaban con la paciencia, pero aprendes a reponerte. Recuerda con pavor las 41 horas seguidas de trabajo que tuvo que asumir en una ocasión".

Otra cara de la moneda

Asier García Rada, pediatra del Niño Jesús, de Madrid, cubría una baja y estaba bien pagado, pero ahora volverá a los contratos de guardias precarios y por los que sólo cotizará los días trabajados. No se queja, dice "porque en los últimos años las pagan mejor, y teniendo en cuenta que los sueldos en España son de los más bajos de Europa, lo que cobro me compensa de momento".

A diferencia de sus colegas, García disfruta de las guardias gracias a la organización y al buen ambiente que hay en su centro. Hacía 7 al mes en urgencias pediátricas y tenía tiempo de sobra para su vida personal. "Aprender cosas nuevas y asumir responsabilidades motiva, pero recuerdo con terror las 24 horas que me pasaba sin dormir en el posgrado".

Diario Médico