

PLANIFICACIÓN PARA EL BIENESTAR DEL ESPECIALISTA EN MEDICINA DE EMERGENCIA

Juan A. González Sánchez, MD, FACEP

Director Departamento Medicina de Emergencia

Universidad de Puerto Rico

Ejercicio de la Vida

¿Cuál es mi Misión en la Vida ?

¿Cuáles son mis Objetivos ?

¿Cuáles son mis roles en la vida?

- Roles
 - Padre
 - Esposo
 - Hijo
 - Amigo
 - Administrador
 - Servidor público
 - Etc.
- Orden de importancia
 - 1
 - 3
 - 2
 - 4
 - 5
 - 6

Hexágono de la Vida



OBJETIVOS

- **Definir bienestar y discutir su importancia**
- **Discutir:**
 - **El proceso de planificación de la carrera**
 - **Técnicas de planificación financiera**
 - **Situaciones que enfrenta la familia del médico**
 - **Técnicas para desarrollar un estilo de vida saludable**

¿QUÉ ES EL BIENESTAR?

- Personal
- Profesional
- Meta
- Derecho
- Sueño
- Necesidad

BIENESTAR

- **Prerrogativa única del ser humano**
- **Estado de existir y sentirse bien**

IMPORTANCIA DEL BIENESTAR PARA EL MÉDICO DE EMERGENCIA

**Clave para lograr longevidad en la
especialidad:**

- **Comenzar a trabajar para lograr el
bienestar personal y profesional**

PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA

Realidades de otras especialidades:

- Sueldo bajo al comienzo
- Largas horas de trabajo
- Compañeros de grupo años después

PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA

Realidades de otras especialidades:

- Luego > sueldo y horas de trabajo**
- Permanecen 30 años en el trabajo**
- Se retiran a los 60 años**

PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA

Realidades de Medicina de Emergencia

- Buen sueldo y trabajo al graduarse**
- Cambio de trabajo frecuente**
- No planifica para el retiro**

PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA

Realidades de Medicina de Emergencia

- Rarísimo estar 30 años en el mismo sitio**
- Media vida promedio 10.5 años**

HX. TÍPICO MÉDICO DE EMERGENCIA

- **Cheque > grande vida al mes de graduarse**
- **Ninguna planificación financiera o de su carrera**
- **Compra: casas, caballos, carros, botes en el primer año**

HX. TÍPICO MÉDICO DE EMERGENCIA

- **Turnos extras en abril para las contribuciones**
- **Está contento, no espera cambios a largo plazo**

REALIDADES INESPERADAS

- **Grupo pierde el contrato**
- **Incapacidad para trabajar**
- **Intolerancia a los turnos rotatorios**

REALIDADES INESPERADAS

- **“Burnout”**
- **Cambio en las prioridades de la vida**

¿QUÉ ES PLANIFICAR LA CARRERA?

- Tener una estrategia para enfrentar cualquier situación que se presente

ASPECTOS A CONSIDERAR AL PLANIFICAR NUESTRA CARRERA

- ¿Dónde quiero estar en 5, 10, 20 años?
- ¿Cuántas horas quisiera trabajar y cuánto tiempo libre quiero?
- ¿Cuáles son mis prioridades?

Horas Disponibles Mensuales

- Total disponible – 720
- Comprometidas - 652
 - Trabajo – 160
 - Viaje y preparación para el trabajo – 60
 - Días post guardia (3) – 72
 - Almuerzo y comida - 60
 - Sueño – 270
 - Lectura periódicos, ver noticias TV - 30

Horas Netas Mensuales

- Total disponible – 720
 - Menos
- Comprometidas – 652
- Total - 68
- Promedio diario disponible – 2.26

ASPECTOS A CONSIDERAR AL PLANIFICAR NUESTRA CARRERA

- ¿Cuánto tengo que ganar para asegurar el futuro?
- ¿Qué haría si abruptamente cambio de trabajo y mis ingresos bajan?

**La Medicina no es nuestra
Identidad.**

**Es meramente nuestra
Vocación.**

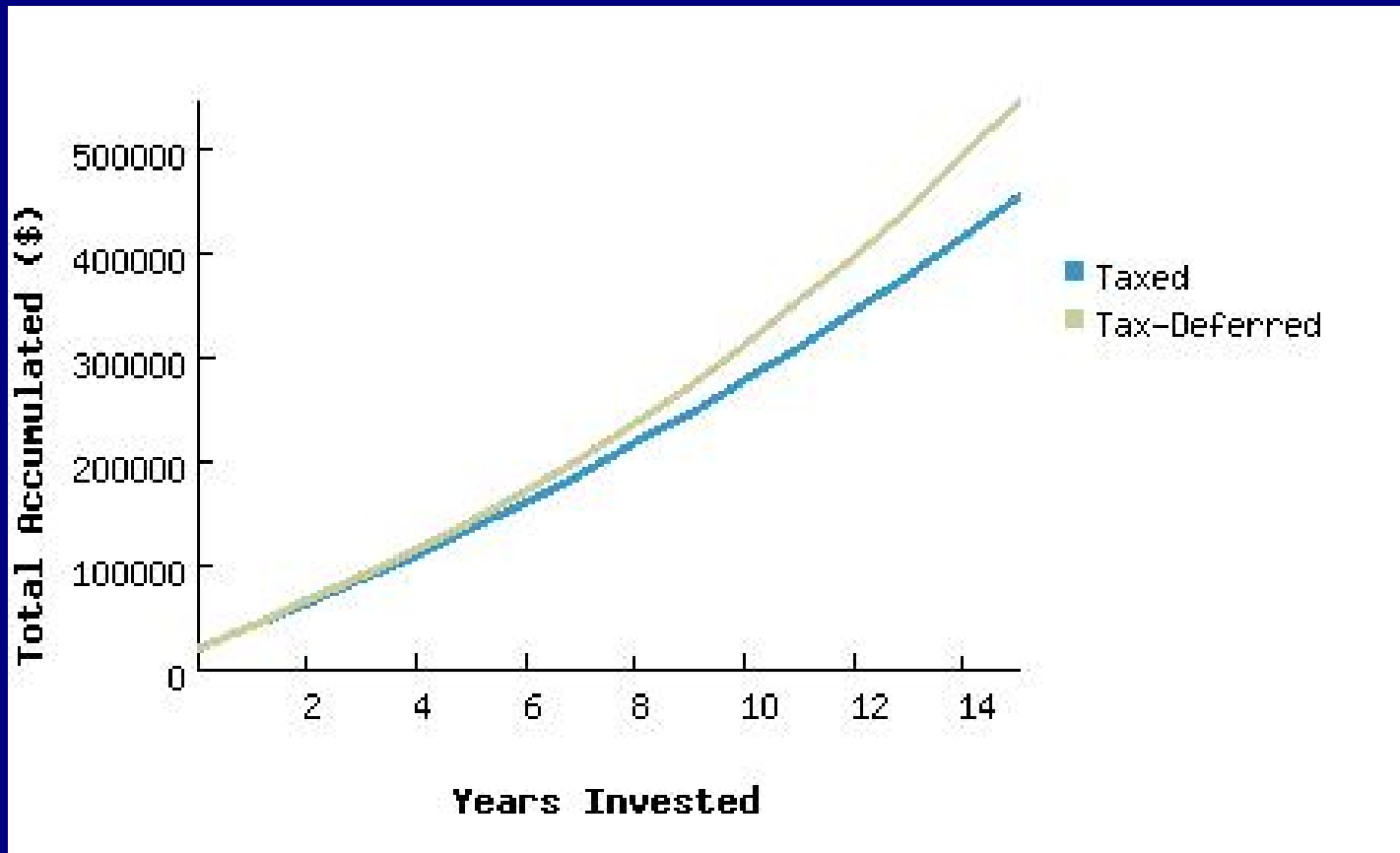
PLANIFICACIÓN FINANCIERA

- **Considerar invertir 10-20 mil en un plan de retiro en los primeros 10 años**
- **Tener un buen fondo de reserva**

PLANIFICACIÓN FINANCIERA

- Preguntas:
 - ¿Necesito una casa de 250 mil?
 - ¿Necesito un carro de 60 mil a los 32 años?

Inversion 20 mil anuales por 15 años al 10%



PLANIFIQUE SU CARRERA ANTES DE QUE ELLA LO PLANIFIQUE A USTED

- **Una vez se tiene un plan financiero uno se puede concentrar en la carrera**
- **Escriba un programa de 5 a 30 años**

PLANIFIQUE SU CARRERA ANTES DE QUE ELLA LO PLANIFIQUE A USTED

- Preguntas:

- ¿Qué credenciales extra necesito?

- ¿Tengo plan de financiamiento?

- ¿Tengo reserva en efectivo?

LA FAMILIA DEL MÉDICO

- **Es el sistema de soporte esencial**
 - **Estudiantes de Medicina casados < “stress” y < de baja**
 - **Residentes Medicina de Emergencia casados < depresión en la residencia**
- **Médicos casados tienen > incidencia de divorcios, abuso de drogas y alcohol**

PSICOLOGÍA DEL MÉDICO

- Dedicación
- Perfeccionismo
- Compulsividad
- Responsabilidad exagerada
- Vacaciones = estudio
- ValORIZA la gratificación tardía
- Culpa cuando no estudia o trabaja
- No expresa sus emociones

PROBLEMAS QUE PUEDEN TENER LOS HIJOS DE LOS MÉDICOS

- **Infancia**
 - Desarrollo de vínculo
- **Preescolar y niñez temprana**
 - Desarrollo auto-confianza al desarrollar destrezas y recibir refuerzo positivo
- **Adolescencia**
 - Necesidad de atención

ASPECTOS MEDICINA DE EMERGENCIA QUE AFECTAN LA FAMILIA Y EL MATRIMONIO

- **Turnos rotativos**
- **Ruptura del ciclo circadiano**
- **Situaciones desagradables en el trabajo**

SIGNOS FAMILIA CON PROBLEMAS

- **Depresión, aumento en tensión**
- **Coraje en la casa, evitar estar en casa**
- **Comportamiento errático o “performance” inadecuado de los hijos**
- **Aumento en uso de drogas o alcohol**

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **Implementar estrategias para desarrollar y mantener un estilo de vida saludable:**
 - **Educación**
 - **Reconocer importancia de la comunicación**
 - **Transición médico, miembro familia**

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Cuidarse uno mismo
- Buscar ayuda cuando sea necesario
- Proteger tiempo para esposa y familia

PLAN FINANCIERO

- **Fundamentos**
 - **mantener el mismo nivel de vida siempre**
- **Seguridad financiera**
 - **tener reservas para cuando bajen los ingresos**

PLAN FINANCIERO

- **Inversiones**
 - **Asesor financiero**
 - **20-45 años - crecimiento**
 - **45-60 años - estables**

ELEMENTOS INDISPENSABLES DEL PLAN FINANCIERO

- Seguro de incapacidad
- Seguro de vida
- Plan de retiro

SALUD, DIETA Y EJERCICIO

- **Mantener salud física y mental, elementos claves en longevidad Medicina de Emergencia**
 - **Dieta baja en grasas y alta en carbohidratos complejos**
 - **Ejercicio aeróbico**
 - **No hábitos tóxicos**

¿CÓMO DESARROLLAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

- **Planificar la vida**
- **Establecer relaciones personales**
- **Mantener las relaciones**
- **Hacer la caridad**

¿CÓMO DESARROLLAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

- Establecer metas personales
- Reevaluar metas regularmente
- Aprender a decir “No”
- Meditar

¿CÓMO HACER LA TRANSICIÓN HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- **Escriba sus metas y desarrolle un plan**
- **Revise sus metas regularmente**
- **Alimente relaciones importantes y conviértalas en prioridad**

¿CÓMO HACER LA TRANSICIÓN HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

- **Evalúe su manejo del tiempo y energía**
- **Si comienza un plan de ejercicio sea realista**
- **Añada diversión a su vida**

¿CÓMO HACER LA TRANSICIÓN HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

- Sea espontáneo
- Las vacaciones son importantes
- Monitoree sus niveles de “stress” y su consumo de drogas y alcohol
- Lea un buen libro

¿Cuál es tu Misión en la Vida ?

¿Cuáles son tus Objetivos ?

¿Cuáles son mis roles en la vida?

- Roles
 - Padre
 - Esposo
 - Hijo
 - Amigo
 - Administrador
 - Servidor público
 - Etc.
- Orden de importancia

Hexágono de la Vida



