

## Estos son los 3 síntomas que sufre un médico tras una guardia de 24 horas

Una especialista en Medicina del Trabajo diagnostica los principales problemas que sufren los facultativos

La salud mental de los médicos está en juego.



**REDACCION MEDICA. JESÚS ARROYO**

Miércoles, 17 de octubre de 2018, a las 09:15

**Fatiga, cansancio, falta de sueño...** son algunos de los síntomas que pueden sufrir los médicos, los **MIR**, o cualquier profesional sanitario tras **una guardia de más de 24 horas** en el hospital. Aunque la guardia de cada especialista es diferente, lo cierto es que los síntomas que estos profesionales sufren tras este esfuerzo **se repiten en un mismo patrón.**

**Blanca Usoz**, delegada territorial en el País Vasco de la **Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (Aeemt)**, explica a *Redacción Médica* que en términos generales los síntomas tras una **guardia de 24 horas** se podrían dividir en **tres áreas.**

El **primero** de estos problemas afecta directamente a los ritmos circadianos. “Nuestro organismo funciona según unos **ritmos biológicos** que producen una serie de sustancias que dependen de factores como la luz o las horas de sueño. Por lo tanto, tras **una guardia de 24 horas** en el hospital es normal que nuestros ritmos circadianos se alteren, cosa que puede tener mayor o menor importancia según las características individuales del facultativo”, explica **Usoz.**

---

---

Otro problema según la especialista en **Medicina del Trabajo** es la falta de eficiencia en el desarrollo laboral del facultativo. “La acumulación de horas laborales en el médico pueden provocar errores durante su tarea profesional. **Es como si lo comparamos con la conducción; después de un largo trayecto al volante lo normal es que la atención disminuya**”, afirma. A estos problemas, prosigue, hay que añadirle aquellos casos en los que los especialistas tienen de por sí alguna afección física, debido a la edad u otros factores

"La salud también tiene esa vertiente social, y no podemos olvidarla"

En **tercer lugar**, prosigue Blanca Usoz, las guardias de 24 horas “también afecta y forma parte de la salud en la vida familiar y social”. “La salud también tiene esa vertiente social, y no podemos olvidarla”, asegura.

## La receta

Para la especialistas en **Medicina del Trabajo** estos síntomas pueden corregirse con mejores sistemas de organización dentro de los hospitales, con [“guardias más flexibles](#) y donde se tengan en cuenta las características físicas y personales del médico”.

“Nuestro trabajo consiste en adaptar los trabajos a cada persona, tanto desde la prevención como desde las enfermedades derivadas de alteraciones de la salud laboral”, explica.

Aunque no hay una respuesta que englobe de forma sencilla todos esos síntomas que pueden sufrir los médicos después de una guardia de 24 horas, **Blanca Usoa** concluye señalando que “la clave está en la organización del trabajo y adaptar cada puesto a las posibilidades y capacidades de cada uno”.