



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 esa 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 anesthesiólogo y en compartir tus consejos para el bienestar con otros anesthesiólogos de todo el mundo.

Es bueno considerar tu propio bienestar.

Los anesthesiólogos 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 paciente, siendo la fatiga ocupacional uno de los principales factores 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](#) - WFSA, CLASA, SBA, & CFM
- [Salud y Bienestar Profesional de los Anesthesiólogos](#) - ATOTW

POR QUÉ CAMPAÑA PARA #NuestroBienestar #OurWellbeing

El bienestar de los anesthesiólogos está íntimamente ligado a la seguridad del paciente. Muchos médicos no se tratan a sí mismos 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 es un profesional de la anestesia capacitado y vigilante](#)".

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](#)



[@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 anesthesiólogos
- 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 médico 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.



WFSA
WORLD FEDERATION OF SOCIETIES OF
ANAESTHESIOLOGISTS

@WFSAorg

Para mejorar mi bienestar yo

Asegúrate de tomar descansos regulares

.....

en mi país

Paraguay

.....

#DíaMundialAnestesia

#NuestroBienestar



WFSA
WORLD FEDERATION OF SOCIETIES OF
ANAESTHESIOLOGISTS

@WFSAorg

Para mejorar mi bienestar yo

.....

en mi país

.....

#DíaMundialAnestesia

#NuestroBienestar