

Los MIR...

Mantienen hábitos saludables, pero mayor consumo intensivo de alcohol que la población general.

La mayoría no acude a su médico de familia cuando enferma. La automedicación es muy frecuente.

Más del 20% se autoprescribe ansiolíticos o hipnóticos.

Cerca del 70% ha acudido a trabajar con un problema de salud por el que hubiera dado la baja a un paciente.

Tienen mayor riesgo de depresión que la población general y que médicos en otras etapas profesionales.



Cátedra de
Profesionalismo
y Ética Clínica
Universidad Zaragoza



Instituto de Investigación
Sanitaria Aragón

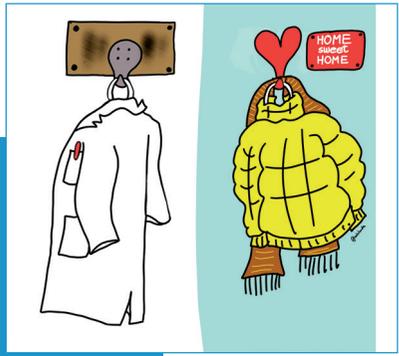


Cofinanciado por:
Gobierno de Aragón y el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)
"Construyendo Europa desde Aragón"
Proyecto FIS PI18/00968

APRENDER A CUIDARSE PARA PODER CUIDAR



DECÁLOGO DE SALUD PARA EL MÉDICO RESIDENTE



Empadrónate, infórmate sobre tu Centro de Salud y conoce a tu médico de familia.



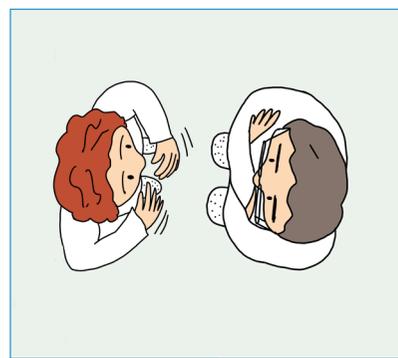
No trabajes enfermo, pide la baja a tu médico de familia.



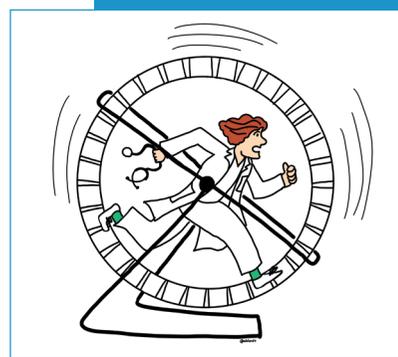
Respetar horarios y descansos obligatorios. Asesórate en Salud Laboral.



Mantén hábitos saludables. Reduce alcohol y fuera tabaco.



Evita las “consultas de pasillo”. Para tus problemas de salud, pide cita.

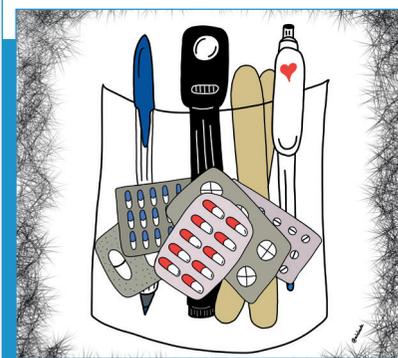


No copies actitudes nocivas, ignora el “siempre se ha hecho así”.

APRENDER A CUIDARSE PARA PODER CUIDAR
DECÁLOGO DE SALUD PARA EL MÉDICO RESIDENTE



Saca tiempo para el ocio y no descuides tus emociones.



Salvo para problemas banales, no te automediques.



Defiende tus derechos laborales. Asume solo tus responsabilidades. Cuenta siempre con tu tutor.



No abandones tus relaciones familiares y sociales.



Cuando te atiendan en un Centro Sanitario, no ocultes que eres médico.



Si sufres problemas de salud mental o alguna adicción, acude al PAIME