

## ¿Qué es la fatiga por compasión y cómo prevenirla?

Esta fatiga se produce cuando una persona se siente abrumada por el sufrimiento y las dificultades de las personas a las que ayuda y, como resultado, experimenta un agotamiento físico y emocional.



PRÁCTICA EL AUTOCUIDADO

ESTABLECE LÍMITES CLAROS ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL

TOMA DESCANSOS REGULARES

BUSCA SUPERVISIÓN Y APOYO

# Para prevenir la fatiga por compasión debemos:

Saber dar malas noticias a nuestros pacientes cuando las cosas van mal, para ello sigue las siguientes recomendaciones

## 1. PREPARARSE

Antes de hablar con el paciente, es importante estar bien informado sobre la situación y los posibles resultados. También es importante asegurarse de tener suficiente tiempo y privacidad

## 2. SER HONESTO Y DIRECTO

Es importante ser honesto con el paciente y explicar la situación de manera clara y directa, evitando términos médicos complejos.

## 3. SER EMPÁTICO

Es importante escuchar y responder a las preguntas del paciente de manera clara y honesta.

## 4. OFRECER OPCIONES Y APOYO

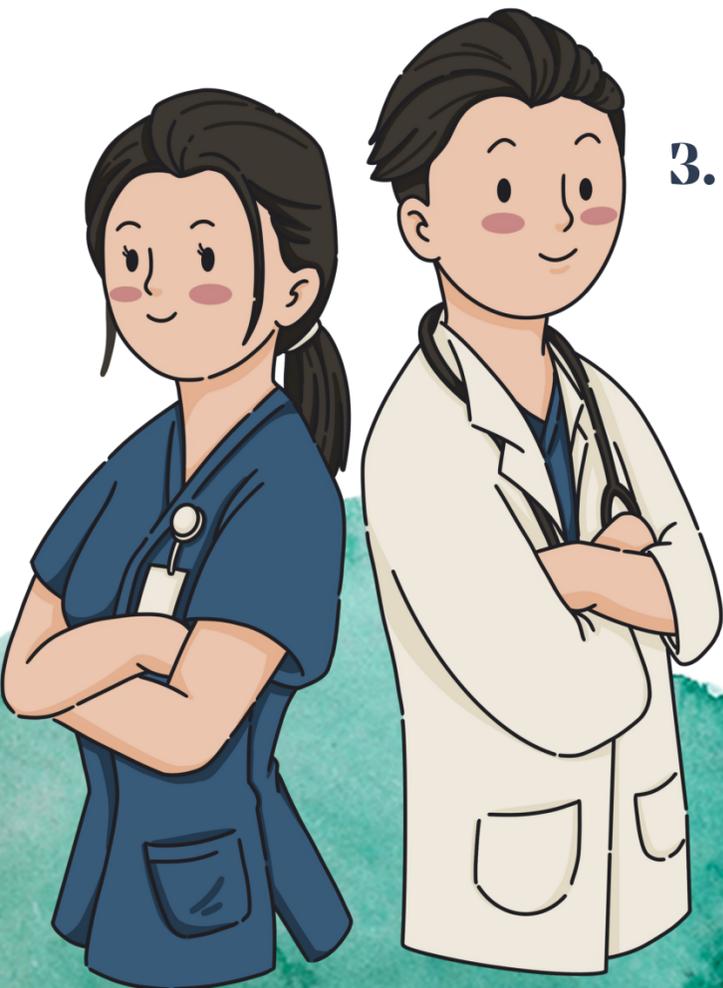
Por ejemplo, se pueden ofrecer opciones de tratamiento, referencias a servicios de apoyo y recursos comunitarios.

## 5. COMUNICARSE CON EL EQUIPO

Es importante comunicarse con otros miembros del equipo médico para coordinar los siguientes pasos en el cuidado del paciente.

## 6. DAR SEGUIMIENTO

Después de comunicar las malas noticias, es importante hacer un seguimiento con el paciente para asegurarse de que tiene todo el apoyo necesario y que entiende la situación.



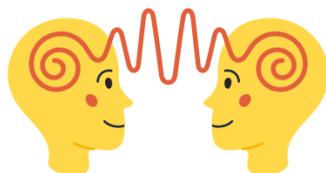
## Trabajar la compasión también implica mejorar la relación con nuestros pacientes

Como estudiante de medicina o residente médico, es fundamental establecer y mantener una buena relación con los pacientes, ya que esto puede influir en la calidad de la atención que brinda.



### ESCUCHA ACTIVA

Tómate el tiempo para escuchar a tus pacientes, sin interrumpirlos, y hazles preguntas para comprender mejor sus inquietudes y necesidades.



### EMPATIA

Ponerte en los zapatos de tus pacientes puede ayudarte a comprender mejor sus emociones y sentimientos.



### COMUNICACIÓN CLARA

Asegúrate de que tus pacientes entiendan las explicaciones que les das. Usa un lenguaje sencillo y evita utilizar términos médicos complejos que puedan confundirlos.



### RESPETO

Hazles sentir que sus opiniones y preocupaciones son importantes para ti.



### PACIENCIA

A veces, los pacientes pueden estar ansiosos o preocupados. Ten paciencia y trata de tranquilizarlos.



### TRABAJO EN EQUIPO

Colabora con tus pacientes para elaborar planes de tratamiento que se adapten a sus necesidades. Trabaja con ellos para establecer metas realistas y alcanzables.